



СЕРИЯ
Ясное здоровье



Олег
Матвеев

Ясное здоровье

ОСНОВЫ

Оглавление

О чем и для кого эта книга	3
Об авторе этой книги.....	3
Четыре уровня	5
Травматическое переживание	6
Критерии травматического переживания.....	6
1. Внезапность	6
2. Опасность.....	6
3. Нет готового решения.....	7
4. Изоляция	7
Стресс, горячая и холодная фаза	8
Зародышевые листки	9
Айсберг.....	10
Настоящее	11
Прошлый опыт	11
Фаза программирования.....	12
Родовое дерево	13
О свойствах подсознания.....	14
Отсутствие времени.....	14
Отсутствие самости	14
Виртуальность, метафоричность и символичность.....	15
Как работает система «Ясное здоровье»	16
Я не врач!.....	16
Я не занимаюсь предсказаниями	16
От симптома к конфликту.....	17
Немного статистики	18
Искусство задавания вопросов	19
Процессинговый робот.....	19
Полезные ссылки.....	20

*Исцеление не зависит ни от того, что человек хочет,
Ни от того, что он знает.
Исцеление зависит исключительно от того,
Что он делает.*

О чем и для кого эта книга

В этой небольшой книжке я постарался очень сжато и компактно рассказать о моей системе для достижения физического, эмоционального и умственного здоровья, основанной на открытиях и методах Германской новой медицины д. Рике Хамера, Тотальной биологии д. Клода Саба, Исцеления воспоминанием д. Жильбера Рено, Биодекодирования Кристиана Флеша и моих собственных процессинговых разработках с 1995 года.

Надеюсь, что эта книга будет полезна всем, кто желает разобраться в истоках своих собственных проблем со здоровьем, или, в силу своей профессии, помогает в этом другим людям.

Об авторе этой книги

В этой главе я попробую кратко представиться вам - не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

На момент написания этой книги мне слегка за 40, по первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, еще в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошел не в науку, а в переводчики, причем в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику “сокращения эпизодов травм”, разработанную американским психиатром Фрэнком Гербоди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим “метапсихологом”, как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже [выпустил книгу](#)), а совсем недавно, в 2015 году - диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба - Жильбер Рено из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования - физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углубленно в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошел у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т.п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

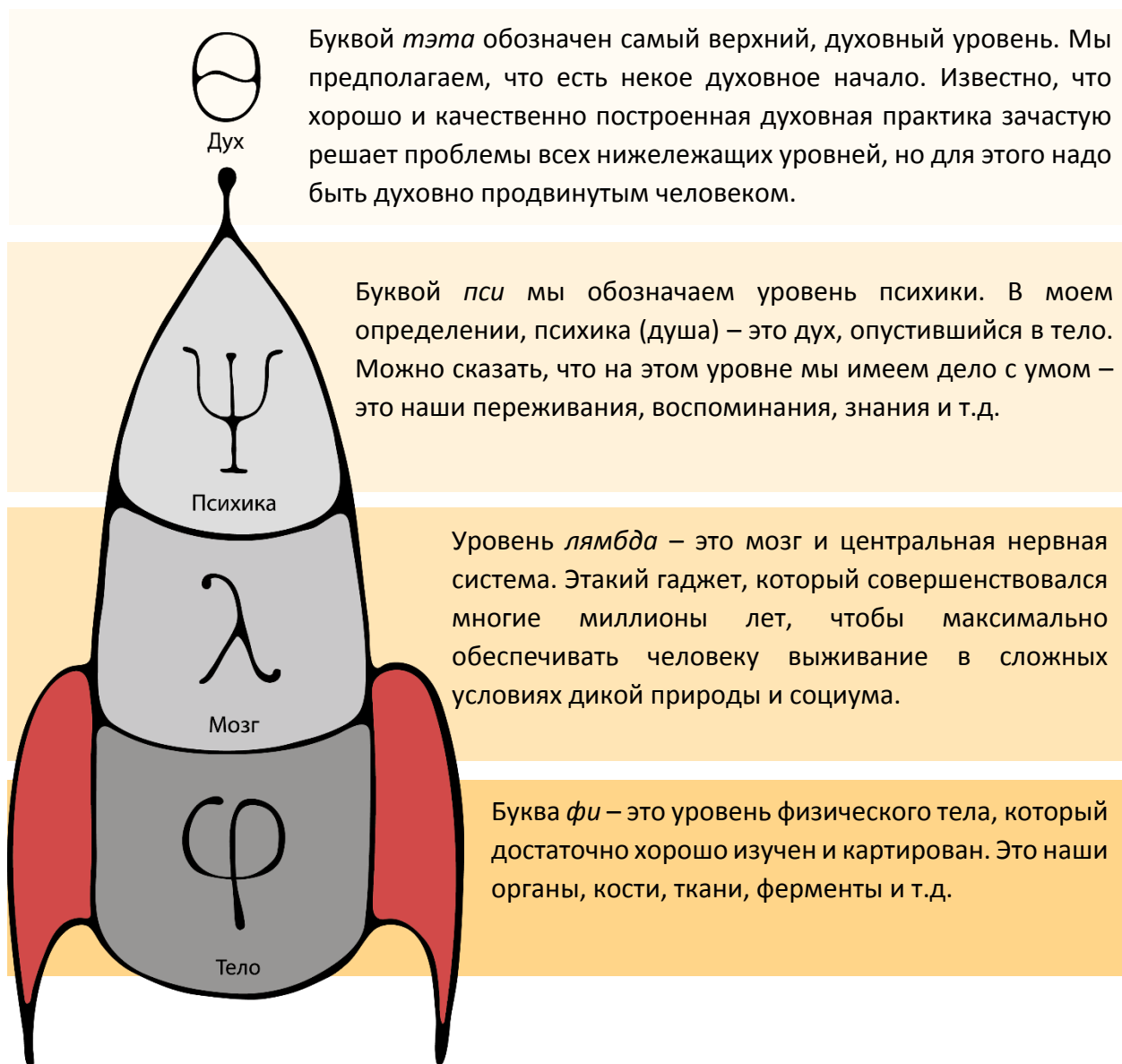
На данный момент провел множество вебинаров по теме «Ясное здоровье», некоторые из них есть в общем доступе на моем канале на YouTube, в отдельном [плейлисте по этой теме](#).

Дополнительную информацию обо мне можно найти тут: <http://olegmatveev.tel/>

Вся информация и процессы Олега Матвеева не являются медицинскими советами для лечения каких-либо заболеваний или проблем со здоровьем. Каждый, кто применяет информацию и процессы Олега Матвеева, несет личную ответственность за их использование и освобождает Олега Матвеева от какой-либо ответственности за любые свои действия.

Четыре уровня

Когда человек обращается ко мне за помощью, я, традиционно, показываю ему вот эту картинку, которая является метафорическим изображением разных уровней в человеке. Я выделяю четыре уровня, они на картинке обозначены греческими буквами.



Если проблема не разругивается на уровне *тэта* и *пси*, управление берут на себя *лямбда* и *фи* или, другими словами, наше подсознание.

Ниже мы рассмотрим все эти уровни и взаимодействия между ними более подробно.

Травматическое переживание

Задача нашей психики – справляться с различными повседневными ситуациями, которые то и дело возникают в нашей сложной жизни. С некоторыми ситуациями мы справляемся легко, другие вызывают у нас определенные затруднения, нам приходится разрабатывать стратегию и тактику для выхода из таких ситуаций. Иногда случаются конфликты, которые бывают достаточно жёсткими, даже травматическими.

Травматическим переживанием называется переживание, с которым человек на уровне психики не справился. В результате у него возникает то, что называют **травмой** или **конфликтом**.

Терапия занимается тем, что травматическое переживание превращает в переживание обычное. Есть определённые критерии, по которым переживание становится или не становится травматическим. Они просты и их можно пересчитать по пальцам.

Критерии травматического переживания

1. Внезапность

Человек этой ситуации не ожидал, оказался совершенно к ней не готов. Великая польза бытовой психологии состоит в том, чтобы подготовить человека, рассказать ему, какие ситуации могут быть и как с ними справляться, научить его разрешать возможные конфликты. К сожалению, уровень нашей бытовой психологии довольно дремуч, и это приводит к тому, что конфликт не решается на уровне психики, на уровне *пси*, и «падает» на следующий уровень *лямбда*.

2. Опасность

Ситуация должна угрожать выживанию, доминированию или правоте человека. У человека ум весьма извилист, поэтому часто люди опасными воспринимают

ситуации, которые, по сути, таковыми не являются. Например, потеря пачки бумажек, которые называются деньгами, напрямую человеку смертью не угрожает, но, тем не менее, многие люди могут воспринимать потерю денег как смертельную угрозу и проявлять соответствующую реакцию.

3. Нет готового решения

У человека нет готового рецепта решения подобных ситуаций. В его психике нет стратегии, нет *пси*-способа решения этого конфликта. Но конфликт никуда не девается, его необходимо как-то разрешить, и тогда, если *пси*-уровень не справляется, подключаются другие способы решения конфликта, которые проявляются определенными симптомами. Организм сам начинает защищать вас от этого конфликта довольно странным и архаичным способом.

4. Изоляция

Человек – существо социальное. Если он попал в ситуацию, в которой он не знает, как себя вести и как поступить, он может воспользоваться внешним ресурсом – помощью других людей. Если у него такая возможность есть, то, скорее всего, переживание, через которое он проходит, травмой не станет. Это очень важный момент.

Наверное, вы знаете, что когда у человека происходит какое-то горе или какая-то травма, потеря, то очень важно не оставлять его одного. Это известно даже самым неподкованным в плане психологии людям.

Если случается какая-то чрезвычайная ситуация, катастрофа, стихийное бедствие - приезжает команда психологов, которые просто начинают с людьми разговаривать. Стараются не допустить, чтобы они оказались в самоизоляции и получили необратимые процессы от этой психологической травмы в виде какого-нибудь заболевания.

Стресс, горячая и холодная фаза

Если все четыре критерия травматического переживания случаются одновременно, то у человека возникает стресс – состояние, которое требует напряжения всех сил, всех ресурсов организма, чтобы справиться с ситуацией.

Человек может некоторое время находиться в состоянии стресса, если у него с ресурсами всё в порядке. Это может быть день, два, неделя и при этом ничем не болеть. Или будет казаться, что он ничем не болеет. На самом деле, все болезни как раз запускаются в состоянии стресса. А как они потом себя проявят, зависит от того, насколько стресс был интенсивный и как долго он длился.

Стресс – это холодная фаза. Обычно, никакие внешние симптомы заболеваний в это время не проявляются. Они появляются на так называемой горячей фазе, которая наступает в момент, когда конфликт себя исчерпывает, решается или выходит за рамки *пси*-уровня. Во время горячей фазы человек температурит, его тошнит, начинаются всякие воспаления и т.д.

Этот механизм достаточно хорошо описан в первоисточниках.

Зародышевые листки

Из Википедии:

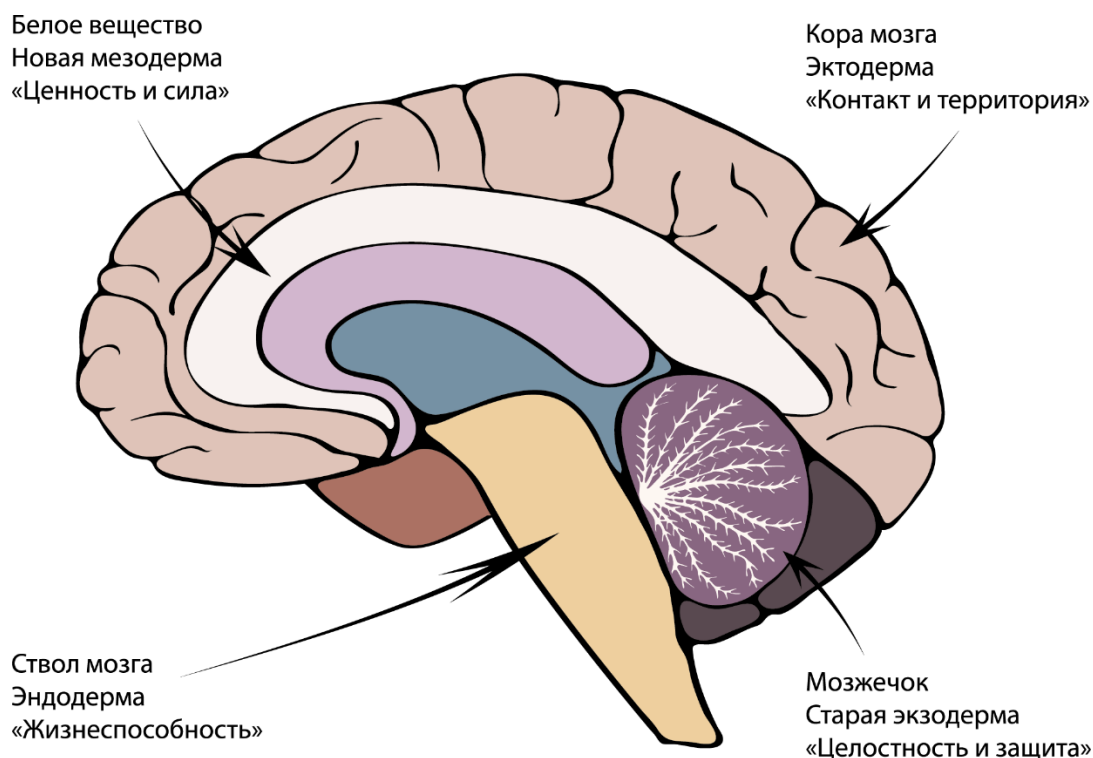
Образование зародышевых листков — первый признак дифференцировки зародыша. У большинства организмов образуется три зародышевых листка: наружный — эктодерма, внутренний — энтодерма и средний — мезодерма.

Производные эктодермы выполняют в основном покровную и чувствительную функции, производные энтодермы — функции питания и дыхания, а производные мезодермы — связи между частями зародыша, двигательную, опорную и трофическую функции.

В 2000 году канадский эмбриолог Брайан Холл (Brian Keith Hall) предложил считать нервный гребень не чем иным, как отдельным — четвертым — зародышевым листком. Эта трактовка быстро распространилась в научной литературе

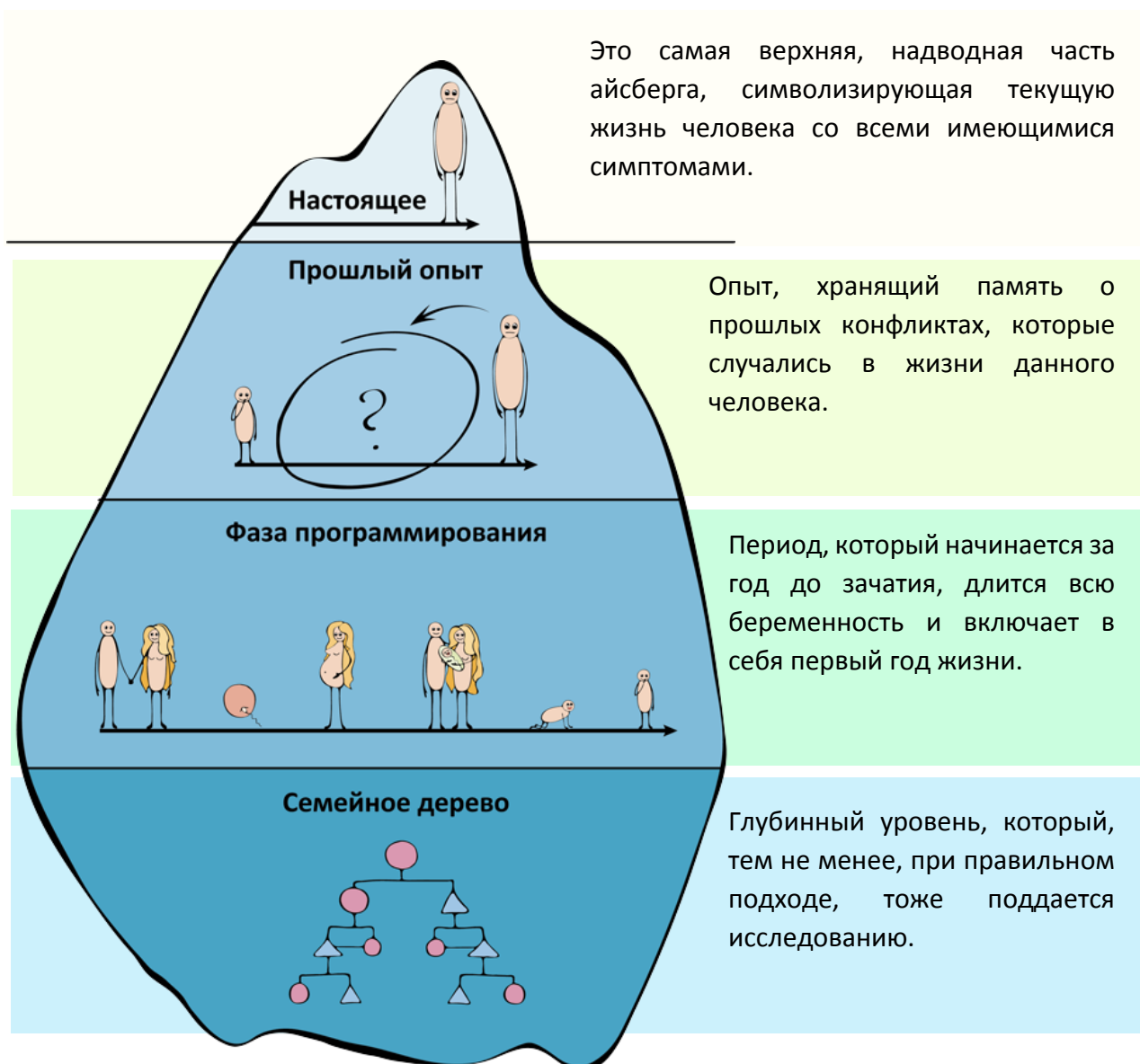
Доктор Хамер потратил гигантские ресурсы, чтобы тщательно картировать мозг и понять связи между управляющими реле в мозге, органами и зародышевыми листками.

На рисунке видно, что каждой ткани, каждому зародышевому листку соответствуют определённые классы конфликтов.



Айсберг

Это еще одно метафорическое изображение человека, которое позволяет объяснить, как работает *Ясное здоровье*.



Ниже мы рассмотрим эти уровни более подробно.

Настоящее

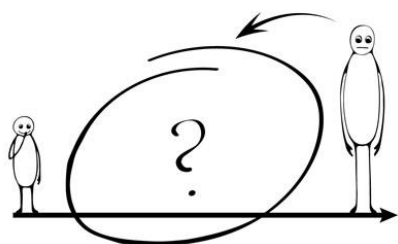


Простой и понятный уровень. Это то, что мы имеем сейчас – все наши симптомы, болячки, привычки, зависимости и т.п.

С ними можно работать методами, которыми в совершенстве владеет наша медицина. Или, в случае неадекватного поведения или зависимостей, например, запретами, угрозами, отбиранием, закрыванием и т.д.

Понятно, что эти методы срабатывают далеко не всегда. Более того, человек может начать обвинять самого себя, как это часто бывает, например, при алкоголизме, добавляя тем самым еще проблемы, связанные с самооценкой, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Прошлый опыт



В раннем детстве, в подростковом возрасте, еще не окрепшая психика, находящаяся под воздействием различных конфликтных ситуаций, легко пробивается, и при этом мозг утилизирует эти эпизоды в тело.

Не обязательно сразу после этого человек начинает болеть или проявлять какое-то особое поведение, но у него закладывается цепочка таких событий, которые, при определенных условиях, могут включиться или, как вариант, может сработать накопительный фактор, и однажды это всё выстрелит болезнью, странным поведением или зависимостью.

Это мы называем прошлым опытом, и в процессинге есть множество эффективных инструментов для проработки этих явлений.

Фаза программирования



Фазой программирования называется период, который начинается за один год до зачатия и включает в себя зачатие, девять месяцев беременности, роды и первый год жизни.

В период фазы программирования действует закон, который был открыт французским врачом Марком Фреше. Он сформулировал его примерно таким образом:

В течение фазы программирования все нерешенные эмоциональные конфликты между родителями (как относящиеся к ребенку, так и не имеющие прямого к нему отношения), мозгом ребенка записываются как его собственные конфликты и становятся его биологическими программами.

Если воспользоваться компьютерной метафорой, то в фазе программирования происходит установка операционной системы. И только потом на нее устанавливаются различные программы – наша психика, которую в рамках этой аналогии можно считать программным обеспечением мозга.

Естественно, биологией предусмотрено, чтобы операционная система обеспечивала максимальное выживание человека. Соответственно, все биологические программы, которые будут ребёнку загружены, будут являться решениями тех проблем, которые не были решены родителями этого ребёнка в период фазы программирования. Для проработки программирующих событий этого периода, конечно, важно иметь доступ к родителям.

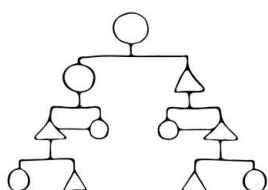
Наша терапия когнитивна, это означает, что мы стараемся вывести конфликты на уровень осознания через проговаривание, через моделирование тех конфликтов, о которых мало что нам известно. Мы должны лишить конфликты факторов, которые

их делают таковыми: внезапность, опасность, изолирование, отсутствие готового решения.

Мне повезло, моя мама в молодости вела подробный дневник и не так давно она мне этот дневник отдала. Там есть вся моя фаза программирования, начиная с периода задолго до рождения и до моего 5-летнего возраста. Именно там я нашел объяснения многим событиям из моей взрослой жизни.

Надо сказать, что у Хамера в Германской Новой Медицине (ГНМ) фаза программирования не рассматривается вообще. Там есть довольно жесткая доктрина, суть которой в том, что если человек заболел, то что-то случилось в течение года непосредственно перед фактом заболевания. Но опыт показывает, что, в значительном проценте случаев, это не так, и приходится исследовать гораздо более длительный период времени.

Родовое дерево



Есть замечательная книга Анн Анселин Шутценбергер «Синдром предков». В этой книге автор рассказывает, как она занималась исцелением заболеваний своих пациентов только через исследование родовых деревьев.

Мы с этим уровнем тоже стараемся работать. Таким образом, стремимся исследовать всю глубину проблемы.

Конечно, с такими глубинными уровнями, как фаза программирования и родовое дерево сложно работать, потому что очень часто просто нет информации о том, что происходило в то время. К счастью, есть методики, позволяющие через метафоры, через моделирование, с помощью так называемых чистых вопросов воссоздать события, о которых нет прямых воспоминаний.

Подсознание не отличает ситуаций реальных от воображаемых, символических, метафорических. Поэтому можно работать через метафоры, и можно смоделировать фазу программирования, поработать и посмотреть свои ощущения, посмотреть, что получится. Очень часто такой метод работы дает хорошие результаты.

О свойствах подсознания

Отсутствие времени

Дело в том, что у нашего подсознания нет понятия времени, у него есть понятие «стимул-реакция». Когда-то давно, в результате проживания некой стрессовой ситуации, на уровне тела была сформирована определенная программа, и если сейчас в окружении есть фактор, который изначально участвовал в создании этой программы (стимул), то программа будет воспроизводиться (реакция), пока есть этот стимул. Так будет происходить, пока этот стресс из системы не будет выгружен, выговорен, выписан, пока он не будет извлечен на уровень сознания и проработан. Пока это состояние существует, мы будем болеть, и медицина, конечно, может нам оказать помощь, периодически снимая симптомы заболевания, но сама болезнь будет проявляться снова и снова.

Например, когда ребенку было 5 лет, отец на него неожиданно и очень грубо наорал, у ребенка из-за этого была психотравма, у него не хватило ресурсов, чтобы с этой ситуацией справиться на уровне психики и проблема была «сброшена» на уровень тела. Сейчас этот ребенок – здоровый дядька, но у него по-прежнему появляются некоторые телесные реакции, когда в его окружении начинают грубо орать. Он начинает реагировать как пятилетний мальчик, несмотря на то, что ему сейчас за сорок.

В нашем арсенале есть множество методов работы с такими состояниями, надо только начать это делать.

Отсутствие самости

Подсознание не обладает самостью. Оно не отличает себя от других людей. Поэтому, всё, что случилось со мной или что причинил я другому человеку, или психологические состояния других людей, свидетелем которых я был, влияет на меня так, как будто бы это происходит со мной. Мозг мой считывает это как реальную опасность для меня самого и соответствующим образом реагирует.

Именно поэтому в процессинге мы работаем с так называемыми «потоками», не только с тем, что другие люди причинили мне, но и с тем, что я причинил другим людям и с ситуациями, которые происходили с другими людьми, но свидетелями которых я был.

Виртуальность, метафоричность и символичность

Это свойство может работать как во благо, так и во вред. Суть его в том, что подсознание не отличает реальные события от воображаемых, виртуальных, символических, метафорических.

Вред заключается в том, что человек может довести себя до крайней точки воображаемыми событиями, которых на самом деле не было и нет.

Но может быть и польза, например, если нет информации о событии, кроме неких смутных ощущений, то, используя метафоры, чистый язык и символическое моделирование, это событие можно смоделировать и работать с ним, как с реальным событием.



Как работает система «Ясное здоровье»

Я не врач!

Можно чётко проследить имеющуюся болезнь до определённых конфликтов в прошлом человека, в его фазе программирования или в его семейном дереве. Проработав эти конфликты, мы можем с достаточной степенью оптимизма надеяться на то, что у человека пропадёт симптом, либо тяга проявлять определённое поведение.

Но это не значит, что человеку не надо лечиться! Я не врач, и я никоим образом не вмешиваюсь в дела медицины и не даю медицинских советов. Мой подход хорошо дополняет медицину, позволяя человеку выздороветь быстрее и с меньшими затратами. Я предлагаю комплиментарную терапию, в которой человек исследует, какие эмоциональные травмы и эмоциональные причины могли лежать в основании того состояния, которое у него наблюдается.

Бывает, что человека лечат различными методами, официальными и неофициальными, альтернативными и неальтернативными, восточными, западными – ничего не помогает. Я предполагаю, что не помогает по той причине, что у человека остаётся неулаженный конфликт, поэтому состояние сохраняется и воспроизводится.

Я не занимаюсь предсказаниями

Еще один важный момент заключается в том, что мы не занимаемся предсказаниями в стиле: у вас (у ваших родителей или в вашем родовом дереве) были такие-то конфликты, значит у вас будут такие-то болезни. Это не так!

Даже если у человека накоплены мегатонны заряда, он может никогда ничем за свою жизнь не заболеть, потому что его организм, обладая хорошим ресурсом, умудряется каким-то образом не пускать эти заряды через уровень *лямбда* на уровень *фи*. Ресурс каждого человека уникален, и нет никакой необходимости изображать из себя предсказателя. Мы работаем от симптома к конфликту, который лежит в основе, но не наоборот!

От симптома к конфликту

Вспомним про наши четыре уровня и рисунок с ракетой. Когда уровень нерешённого конфликта, уровень стресса доходит до определенной черты, но конфликт не удается разрешить на уровне *тета* и *пси*, мозг, через соответствующее управляющее реле, утилизирует этот конфликт в тело. И в этот момент в теле (в подсознании) формируется либо болезнь, либо какой-то устойчивый шаблон поведения.

Зачем мозг утилизирует стресс в тело? Это позитивная биологическая функция, которая позволяет человеку иметь дополнительное время на решение конфликта. Если бы стресс накапливался и никуда не утилизировался, то человек просто не смог бы реагировать на то, что происходит, у него не хватило бы на это ресурсов.

Получается, что конфликты, которые были на уровне *тета* или *пси*, были с помощью уровня *лямбда* утилизированы в тело *фи* в виде какой-то болезни или устойчивого шаблона поведения. Можно сделать и обратное – взять болезнь, её исследовать, найти конфликт, который лежит в ее основе, вытащить конфликт обратно, на уровень психики и его проработать, снять.

В системе *Ясное здоровье* тщательно подобраны материалы, в которых подробно объясняется, в какие органы или в какие модели поведения происходит утилизация определенных конфликтов. Это дает нам дорожную карту, которая значительно облегчает задачу поиска направления для проработки при обнаружении определенных симптомов или поведения. Зная симптом, мы можем предположить, с какими конфликтами может быть связано данное заболевание, и начать работать в этом направлении.

Немного статистики

Из опыта специалистов по Тотальной биологии известно, что примерно 10 % случаев заболеваний очень чётко связаны с определёнными и конкретными событиями. Например, жил-был человек, была у него любимая собака, она умерла и после этого он заболел или, скажем, запил. Такие случаи, как правило, не являются сложными для обработки. Чаще всего, достаточно подвести человека к осознанию нерешенной проблемы и того способа, которым его подсознание пытается эту проблему решить. В нашем примере, надо чтобы человек осознал, хочет ли он решать проблему посредством запоев? Будет ли алкоголизм приемлемым решением? Если нет – значит надо это депрограммировать и для этого есть работающие методы.

Но таких очевидных случаев только 10 %. Из оставшихся 90 % примерно в половине случаев (45%) срабатывает цепочка. В раннем детстве, в фазе программирования у человека случаются конфликты на определенную тему: первичные конфликты, вторичные, потом что-то случилось, так называемый «включающий конфликт» и человек заболел.

Оставшиеся 45 % случаев – это общая стрессовая перегрузка, которая характерна для нашего общества. Хорошо, если человек занимается какой-либо практикой осознанности, но, к сожалению, это встречается редко. Чаще всего, люди конфликты просто копят и где-то к предпенсионному возрасту, а сейчас уже и раньше, человек начинает болеть. Это является результатом общей стрессовой перегрузки. У такого человека невозможно обнаружить цепочку событий на определённую тему. У него просто жизнь не сложилась. И таких случаев 45 %. То есть, практически половина случаев связана со стрессовой перегрузкой.

Известно, что сейчас многие заболевания сильно молодеют. Если раньше инфаркт случался у пожилых людей, то сейчас он может быть и в 30 лет. Потому что уровень стресса современного человека значительно выше, чем раньше. Кроме этого, экологические проблемы – это тоже стрессовая нагрузка на физическое тело.

Я много лет занимаюсь процессингом и вижу, насколько лучше, здоровее и моложе выглядят люди, которые отслеживают свои конфликтные ситуации и вовремя с ними справляются, вовремя их прорабатывают.

Очень часто люди не понимают, что, если у человека случилась какая-то неприятная ситуация и он её просто отодвинул подальше, постарался забыть, заел чем-то вкусненьким или запил стаканом водки, и на следующий день вроде как всё нормально, то ситуация, на самом деле, никуда не делась. Она осталась на уровне психики или перешла в тело, а потом люди удивляются, почему это вдруг поясницу заломило или глаза стали плохо видеть, или давление не такое как надо...

Искусство задавания вопросов

Терапия, которой мы занимаемся – это искусство задавания вопросов.

Для каждого симптома, диагноза, поведения или зависимости я разрабатываю список вопросов, в котором учитываются все особенности работы нашего подсознания и специфика определенных конфликтов.

С помощью этих вопросов мы ищем в прошлом переживания, которые являются скрытыми конфликтами и лежат в основе нежелательного проявления (симптомов, поведения, зависимостей).

По определению, эти конфликты находятся в зоне вытеснения, в так называемой «серой зоне» сознания. Это не то, что приходит сразу. Для того, чтобы эти конфликты обнаружить, иногда приходится довольно долго работать.

В сессии человек получает вопрос, после этого ему нужно сфокусироваться, почувствовать, что появляется в ответ и это всё выгрузить, выговорить, вывести на уровень осознания. Как правило, одного выговаривания бывает недостаточно, тогда мы подключаем богатый процессинговый арсенал, с помощью которого можно эффективно проработать эмоциональные заряды.

Для облегчения работы как в солорезиме, так и с другим человеком, был создан так называемый «процессинговый робот», о котором пойдет речь в следующей главе.

Процессинговый робот



Процессинговый робот представляет собой он-лайн скрипт, который умеет задавать вопросы по особой системе и проводить несложную проработку найденных ситуаций.

Работать можно в солорезиме в форме письменной терапии, когда всё, что приходит в ответ на вопрос, выгружается на бумагу или в файл на компьютере, можно выговаривать всё напарнику, а можно использовать в варианте самоанализа, когда вы просто мысленно отмечаете в воспоминании картинку, телесные ощущения, эмоции, мысли и другие восприятия – о них робот вас обязательно спросит.

Для того, чтобы составить представление о работе робота, вы можете [прочитать о нем на нашем сайте](#) или посмотреть [видеоинструкцию](#).

Полезные ссылки

1. Материалы по темам здоровья и исцеления в [нашем интернет-магазине](#)
2. [Процессинговый робот](#)
3. Бесплатная электронная книга [Что такое процессинг](#), автор Олег Матвеев
4. Электронная книга [Чистый язык и Символическое моделирование](#), авторы Уэнди Салливан, Джуди Рэз
5. [Канал на Youtube](#)
6. [Живой журнал](#)
7. [Книги по Германской Новой медицине](#)