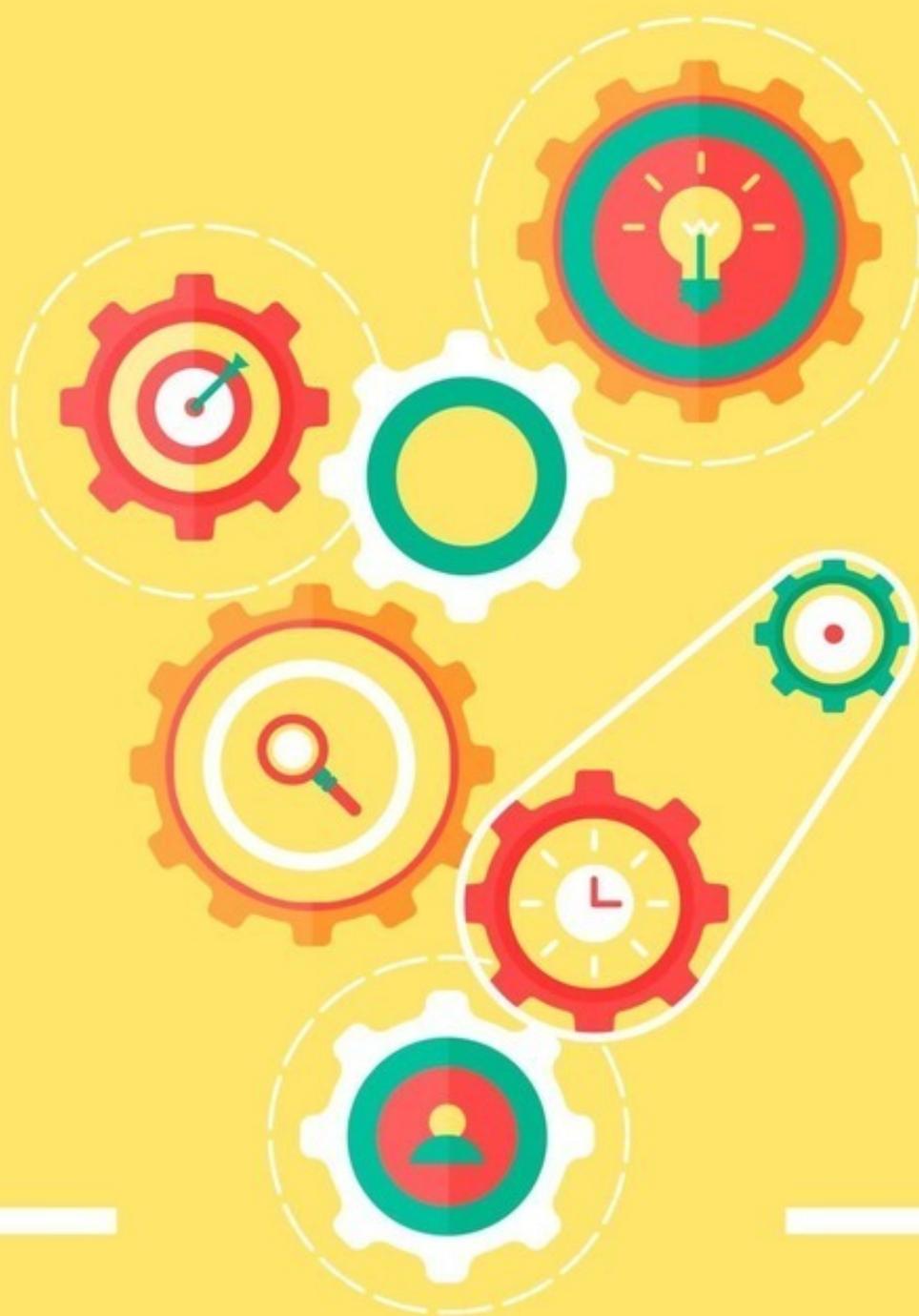


ПРОЦЕССИНГ С ТЕТА-МЕТРОМ

Олег Матвеев



Олег Матвеев

Процессинг с тета-метром

«Издательские решения»

Матвеев О. В.

Процессинг с тета-метром / О. В. Матвеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968813-2

Цель этой книги — помочь вам научиться уверенно использовать в своей практике современную компьютерную версию э-метра, «Тета-метр». В первой части вы познакомитесь с базовыми теоретическими сведениями о принципах работы э-метра. Во второй части есть все необходимые упражнения, последовательно пройдя которые, вы получите хорошие навыки применения Тета-метра в сессиях процессинга.

ISBN 978-5-44-968813-2

© Матвеев О. В.
© Издательские решения

Содержание

От автора о себе	6
Введение	7
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	8
Часть 1. Знакомство с тета-метром	10
Что такое тета-метр?	10
Как возникает сопротивление?	12
Тета-метр	14
Внешний вид и основные характеристики	14
Установка и настройка программного обеспечения	15
Основные части Тета-метра	20
Стрелка и стрелочный интерфейс	21
Ручка тона	22
Ложная «Ручка тона»	23
Счетчик движений РТ за сессию	24
График движений РТ	25
Чувствительность	26
Банки	27
Часть 2. Практика	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Процессинг с тета-метром

Олег Владимирович Матвеев

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

© Олег Владимирович Матвеев, 2019

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2019

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-8813-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора о себе

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак Санкт-Петербургского государственного университета, еще в школе начал увлекаться практической психологией и иностранными языками. В итоге, по завершении физфака, пошел не в науку, а в переводчики, причем в основном, вполне осознанно, работал на разного рода психологических 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 процессингом я познакомился в 1994 году, когда мне попала в руки ныне уже легендарная и уже почти запрещенная стараниями религиозных ортодоксов книга американского автора по имени Л. Рон Хаббард – «Дианетика, современная наука о разуме». Несмотря на то, что книге на тот момент было уже много лет (она была опубликована в США в 1950 году), изложенная в ней теория и методика привлекла моё внимание своей прямоотой и простотой. Позже я несколько лет обучался и практиковал в официальных и неофициальных организациях последователей Хаббарда, что довольно подробно описал в мемуарах, опубликованных мной в сети под названием «Семь лет среди тетанов» <http://ability.org.ru/index.php?showtopic=26>. История эта долгая и запутанная, и в принципе не имеющая особого отношения к предмету данной книги, за исключением того, что именно там я научился применять в работе с клиентами прибор обратной биологической связи (известный также как «Э-метр», «электропсихометр», «Е-метр», КГР-метр и под различными брендowanными марками типа MindWalker) и набрал не одну сотню часов «полетов» с ним в руках.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (весьма эффективное направление процессинга, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета.

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

Психосоматикой я заинтересовался углубленно в 2013 году, когда оказался на обучении у канадца 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 его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи и многих-многих других.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Соло-практика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу «Академии ясного коучинга».

Введение

Цель этой книги – помочь вам научиться уверенно использовать в своей практике современную компьютерную версию э-метра марки «тета-метр» – смотрите страницу <http://olegmatveev.org/ommeter/>. По сути, она представляет собой не что иное, как развернутую инструкцию пользователя этого прибора.

Теория и практика работы с ним подробно рассматривается на курсе <https://vk.com/ommeter>, который проводится по мере набора групп на обучение.

В первой части книги вы познакомитесь с теоретическими сведениями о принципах работы э-метра / тета-метра. Во второй части содержатся все необходимые упражнения, с помощью которых вы получите хорошие навыки применения тета-метра в сессиях процессинга.

При чтении книги ни в коем случае не пропускайте слова, которые вам непонятны. Основной причиной, по которой человек бросает учебу, попадает в замешательство или теряет способность учиться, является то, что он пропустил слово, которое им не было понято. Такие слова важно найти и прояснить с помощью толкового словаря.

По мере чтения книги начинайте сразу пользоваться тета-метром. Сделайте с ним упражнение «дотронься-отпусти», установите программное обеспечение, применяйте. Помните, что единственный способ по-настоящему освоить тета-метр – это его использование, работа и практика с ним. Только практикуя вы сможете пронаблюдать все преимущества процессинга с этим инструментом – как в работе с другими людьми, так и в соло-сессиях.

При этом стоит учесть, что для умелого использования тета-метра требуется также и профессиональное владение специальными техниками процессинга, обучение которым проводится на отдельных курсах, например в «Академии ясного коучинга» Олега Матвеева <http://olegmatveev.org/academy-2019/> (или замените год в этой ссылке на текущий, если 2019 уже закончился).

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

История изобретения э-метра начинается с исследований русского физиолога Игоря Романовича Тарханова. Еще в 1888 он открыл, что электрические явления в коже человека резко усиливаются при раздражении органов чувств, а так же при мнимом воображении ощущения, абстрактной умственной деятельности, возбуждении нервной системы, при усталости. Его открытие получило название «феномен Тарханова».

В своих экспериментах Тарханов использовал простой психогальванометр собственного изобретения. Это был один из самых ранних инструментов психологического исследования. Именно с его помощью он установил, что сопротивление человека прохождению небольшого электрического тока через руки, держащие электроды, изменяется в зависимости от субъективного эмоционального состояния.

В конце XIX, начале XX века изучением взаимосвязи сопротивления кожи с эмоциями и активностью нервной системы так же занимались Р. Вигуру, У. Фере, В. Вундт, Г. Мюллер, О. Верагут, А. Р. Лурия и другие ученые.

Первое упоминание об использовании гальванометра в психоаналитическом исследовании находится в книге К. Г. Юнга «Изучения и анализ слов» (1906). Здесь швейцарский психолог описывает методику подсоединения человека, держащего в руках электроды, к прибору, измеряющему изменения в сопротивлении кожи, в то время, как ему читаются слова из подготовленного заранее списка. Если слово в этом списке было эмоционально заряжено, происходило изменение в сопротивлении тела, вызывая отклонение стрелки гальванометра. Таким образом, Юнг работал для локализации (определения) и разгрузки отрицательного неосознанного материала. Этот метод исследования, используемый Юнгом, по крайней мере, с начала 1900-ых, снова упоминался в работе М. Коллинз и Дж. Дривера «Экспериментальная Психология» (1926 г.). Карл Густав Юнг ввел понятие кожно-гальванической реакции (КГР).

Другой физиолог в это время исследовал электрические характеристики эмоции и мысли. Симон в книге «Мнемоника» (1915), определяет «инграмму» (Engram), как постоянный заряд, вызванный внутри организма неким стимулом, где след от переживания этого стимула «записан» в организме и образует часть его памяти. Когда стимул повторяется, энергия, которую он освобождает, протекает через эту «инграмму», захватывает какую-нибудь линию поведения, и это, следовательно, ведет к более или менее различной форме реакции. Знание этих результатов было широко распространено в 1920-х: они упоминаются в работе И. Б. Саксби «Психология Мышления».

Ранний психогальванометр не был простым в использовании. Из-за отсутствия усилителя, он так и остался специализированным лабораторным прибором, до разработки более сложных усилителей в 1930-х годах. Использование такого аппарата в специализированных исследованиях в психиатрических и медицинских лабораториях продолжается и по сей день.

Поскольку наиболее ранние исследования явлений сопротивления кожи были выполнены в Германии, Вторая мировая война прекратила дальнейшие разработки в этой области, кроме некоторых работ в Америке. В 30-40-е годы гальванометр активно применялся в составе полиграфов («Многофакторных детекторов лжи»), которые разрабатывали американцы К. Бакстер, В. Мэтисон.

Как раз в 1940-х годах Уолни Метисон создал Э-метр (E-meter), который назывался «Электропсихометр Мэтисона модель Б» (Mathison Model B Electropsychometer). Этот тип прибора с небольшими модификациями сохранился до настоящего времени. Это был э-метр, разработанный для простой и ясной регистрации умственных и эмоциональных ответов человека на слово, вопрос или ситуацию. Квалифицированным специалистом э-метр мог использоваться

для определения конкретного содержания переживания, его характера, силы, расположения в пространстве и времени.

Впоследствии в 1952 г. патент на Э-метр Мэтисона оказался у Л. Рона Хаббарда, автора Дианетики и Саентологии. А в 1958 году саентологи Дон Бридинг и Джо Уоллис доработали э-метр, модифицированная версия которого стала называться «Электромтр Хаббарда». Эта версия э-метра стала широко распространенной и используемой в саентологии и психотерапии, вместе с процедурами, которые по существу схожи с теми, что были изложены в работе К. Юнга «Изучение и анализ слов».

В СССР в 1967 г. идея прибора под названием «Биометр» была предложена кандидатом физико-математических наук (ныне профессор Критского университета) В. Г. Адаменко и выдающимися русскими исследователями биологических полей живых объектов С. Д. Кирлиан и В. Х. Кирлиан. Супруги Кирлиан широко известны тем, что одни из первых сделали фотографии объектов в поле токов высокой частоты (эффект Кирлиан).

Биометр представляет собой микроамперметр с электродами в виде металлических трубок (медной и алюминиевой). Он начинает работать с момента замыкания цепи, когда человек, не прилагая ощутимых усилий, охватывает датчики ладонями. При этом между электродами, сделанными из разнородных металлов, возникает контактная разность потенциалов, фиксируемая в микроамперах. Показания биометра дают количественную характеристику уровня активации (состояние нервной системы, характеризующее уровень ее возбуждения и способность к ответной реакции), меняющегося в связи с эмоциональным возбуждением. Обычно, чем выше эмоциональное возбуждение, тем больше стрелка микроамперметра отклоняется вправо от нуля. Однако такой прибор недостаточно чувствителен, чтобы регистрировать мгновенные изменения показаний.

Параллельно в те же годы происходило развитие электродиагностики функциональных систем организма, основанной на понимании электромагнитной природы процессов человеческого организма. Р. Фолль – немецкий врач, ученый и изобретатель – впервые в Европе доказал существование взаимосвязи биологически активных точек на теле человека с его внутренними органами: разработал и обосновал новый метод электроakupунктурной диагностики и терапии. В 1953 году Р. Фолль совместно с инженером Ф. Вернером разработали новый метод электроakupунктурной диагностики и применили ее в клинической практике. С 1961 года действует Интернациональное общество электроakupунктуры имени Р. Фолля. Выдающиеся заслуги Фолля и его метод были признаны в бывшем СССР только 15 лет спустя. В 1989 году, после проведения многочисленных клинических испытаний, постановлением Совета Министров СССР метод Фолля получил право на повсеместное внедрение в клиническую практику.

Согласно Фоллю тело человека – целостная система, в которой каждому органу присуща только ему свойственная частота колебаний, или вибрация. Искажение естественной частоты колебаний влечет за собой возникновение заболеваний и патологий органов. Доктор Фолль выявил, как можно определить состояние каждого органа и любой системы человеческого организма, воздействуя током особой частоты на биологически активные (akupунктурные) точки тела. Именно поэтому стало возможным за короткое время провести диагностику и получить данные функционального состояния организма. Сопоставляя данные замеров, врач может делать выводы и назначать лечение.

Таким образом, к настоящему времени существуют различные методы фиксации психофизиологического состояния человека по электромагнитным процессам, проходящим в теле, и, прежде всего, кожном покрове¹.

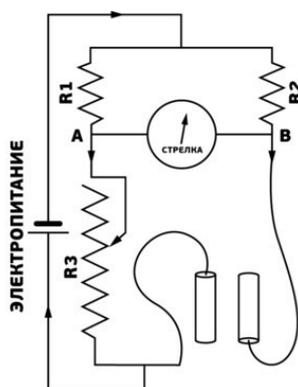
¹ Здесь частично цитируется глава «История открытия и применения КГР в психологии» из книги В. Г. Калашникова «Электромтр. Технические материалы»

Часть 1. Знакомство с тета-метром

Что такое тета-метр?

Тета-метр или э-метр (электропсихометр) – это прибор, используемый для отслеживания психоэмоционального состояния человека. Его работа основана на том, что сопротивление кожи может быстро и значительно меняться в зависимости от активности нервной системы.

С технической стороны тета-метр – это обычный гальванометр (и один из вариантов его названий, «КГР-метр», говорит как раз о том, что он измеряет кожно-гальваническую реакцию). На рисунке ниже дана его простая принципиальная схема, т.н. «мостик Уитстоуна». Реальный прибор, конечно же, устроен намного сложнее. Но суть не меняется: тета-метр позволяет точно регистрировать даже незначительные изменения сопротивления поверхности кожи.



Как вы видите, в схеме есть четыре сопротивления: два эталонных одинаковых ($R1 = R2$), еще одно, которое на старых приборах подстраивали ($R3$), а в качестве четвертого сопротивления выступает человек, держащий в руках два электрода – металлические цилиндры, так называемые «банки». Соответственно, схема устроена так, чтобы измерять сопротивление тела человека с банками в руках. При этом протекающий через тело человека ток очень мал и сам тета-метр на человека никак не воздействует.

Единственное назначение тета-метра заключается в том, чтобы предоставить специально обученному процессору (ведущему) возможность отследить изменения в умственном и эмоциональном состоянии прояснителя (ведомого), в том числе и такие изменения, которые сам человек по различным причинам не осознает и не замечает за собой. Поэтому тета-метр может использоваться в процессинге и психологической практике в сочетании с различными проясняющими техниками, позволяющими человеку узнать больше о самом себе и справиться со своими эмоциональными и телесными расстройствами.

С помощью тета-метра нельзя увидеть, какие переживания возникли в уме человека, но он позволяет определить, когда внимание прояснителя приближается к заряженному переживанию или отдаляется от него, или когда он, получая новое осознание, меняет отношение к проблеме, так что не остается никакого заряда. Отмечая это в показаниях тета-метра, ведущий может уверенно проводить текущее действие процессинга. Таким образом, тета-метр позволяет точно направлять внимание и значительно повысить эффективность и интенсивность работы в сессии.

Тета-метр также может использоваться индивидуально, в соло-сессиях (в самостоятельной работе с техниками прояснения), для проработки собственных психоэмоциональных состояний.

Как возникает сопротивление?

Ранее некоторыми исследователями утверждалось, что изменение сопротивления, которое регистрирует тета-метр, связано с повышением выделения пота на коже человека при усилении нервной активности. Самые первые исследования электрических явлений в коже человека были проведены еще в 19 веке отечественным ученым Иваном Романовичем Тархановым (почитайте о нем в Википедии, интереснейший человек был), и с тех пор роли выделений потовых желез в возникновении кожно-гальванической реакции посвящалось большое количество работ. Было, например, отмечено, что кожно-гальваническая реакция не регистрируется на коже губ, слизистой и других участках тела, анатомически не имеющих потовых желез. Но также экспериментально было установлено, что изменение сопротивления проще всего зарегистрировать на поверхности ладоней, поскольку на именно на ладонях имеется очень много нервных окончаний. Быстрое увеличение или снижение сопротивления во время проработки переживаний вряд ли осмысленно было бы связывать со столь же быстрым появлением или исчезновением пота. Поэтому куда более обоснованной теорией представляется та, которая связывает реакцию тета-метра с меняющимся электрическим сопротивлением самих нервных волокон, а не с изменением влажности ладоней.

В качестве объяснения того, что происходит при изменении сопротивления тела человека, можно рассмотреть следующую упрощенную модель.

У нас есть нервная система – проводник электрических сигналов. Нервные клетки – нейроны – собранные в головном и спинном мозге, образуют так называемое серое вещество. С остальными частями тела – тканями и органами – нейроны соединены длинными, до двух метров, отростками – аксонами. Пучки аксонов, собранные вместе наподобие многожильного провода, образуют нервы.

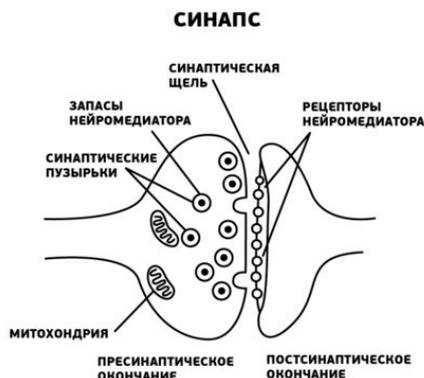
Уникальность человека в том, что у него самый большой мозг, относительно его нервной системы. Есть животные, у которых мозг больше, но у них и нервная система, соответственно, больше. Именно наличие такого мозга позволяет человеку иметь очень широкий диапазон чувствительных ощущений. И при крайне приятных, и при крайне неприятных ощущениях человек всё еще остается в сознании, т.к. его мозг в состоянии скомпенсировать это. По сути, головной мозг является гигантским конденсатором, который занимается компенсацией мощных сигналов, проносящихся по нервной системе. Делает он это, меняя сопротивление.

Представьте себе: нейроны соединены между собой синапсами. Синапс – это место контакта между двумя нейронами. При таком контакте передача импульсов между нейронами осуществляется с помощью специального вещества – медиатора. Если медиатор есть, сопротивление уменьшается, если нет, то увеличивается. Или, условно говоря, нейроны могут расцепляться и сцепляться.



Если человек испытывает шок из-за физической или эмоциональной травмы, его нервная система мгновенно реагирует, повышая сопротивление. То есть мозг создает компенса-

цию, пытаясь сгладить это неприятное ощущение. Это происходит путём химического (выделяется фермент, разрушающий медиатор) или физического расщепления нейронов. Обычно пост-шоковое состояние возникает у человека тогда, когда такое расщепление нейронов носит не временный характер, а сохраняется, в качестве одного из побочных явлений, вызывая угнетенное и подавленное настроение.



У разных людей имеется разный физический и эмоциональный болевой порог. Один человек может очень глубоко уходить как в депрессию, так и в очень высокую радость. Другой, с маленьким болевым порогом, от малейшей травмы или крика сразу будет пытаться блокировать это нежелательное восприятие, повышая сопротивление. Расщепление нейронов, или «отключение» нервной системы (т.е. повышение сопротивления), может происходить и в ситуации, когда человек преднамеренно бездействует, отключая восприятия – например, в медитации.

В процессинге с нервной системой человека происходят те же самые процессы. При воспоминании травмирующего переживания, чтобы не видеть ужасы прорабатываемого материала, мозг расщепляет нейроны. Это приводит к увеличению сопротивления и отклоняет стрелку прибора влево. Когда же прояснителю удастся воспроизвести и увидеть переживание в точности таким, как оно есть, и найти решение той старой ситуации, его «умственная напряженность» сразу уменьшается, и стрелка падает вправо по шкале. Теперь у прояснителя есть новое понимание ситуации, и мозгу больше нет необходимости сопротивляться.

Тета-метр

Тета-метр – современный и надёжный э-метр, собранный из высококачественных компонентов. Тета-метр подключается к компьютеру и используется вместе со специальным программным обеспечением.

Внешний вид и основные характеристики

Э-метр «Тета-метр» USB, подключается к компьютеру с операционными системами Windows XP, Vista, 7, 8, 10, Android 3.0 и выше, Mac OSX. Это устройство нового поколения тета-метров. Для его работы не нужно устанавливать драйвера, операционная система самостоятельно идентифицирует его как USB HID устройство. Данный э-метр не нуждается в ежегодной настройке, ему не нужны аккумуляторы и батарейки. При отключённом разъёме банок автоматически подключается 5 кОм резистор. Гальваническая изоляция приборов соответствует стандартам для приборов медицинского назначения.



Для э-метра «Тета-метр» выпускаются качественные, безопасные, долговечные банки. Они не заржавеют через месяц использования и не содержат вредных примесей металлов и сплавов, таких как никель (нержавеяка), свинец (оловянно-свинцовые сплавы), латунь (добавки никеля, свинца). Банки изготавливаются из пластика с покрытием особо чистым оловом 99,999%. Такое олово применяется в медицине для покрытия скальпелей, а также при изготовлении пищевой тары. При работе э-метра банки с таким покрытием обеспечивают наилучший электрический контакт.

Внешний вид банок:



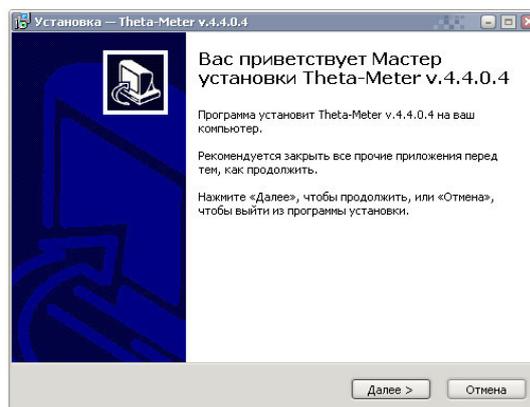
Выбор правильного размера банок необходим для получения точных показаний на э-метре. На этом фото для сравнения сразу приведены банки 40 мм, 50 мм и 75 мм.



Установка и настройка программного обеспечения

1. Скачайте свежее программное обеспечение по ссылке: <https://theta-meter.ru/software>. Описание ниже может не отражать особенностей настроек и интерфейса последней версии программного обеспечения

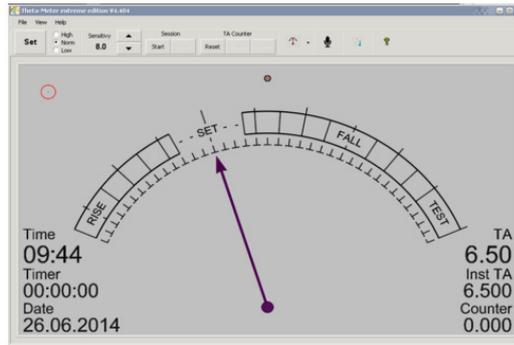
2. Запустите полученный файл и произведите установку программного обеспечения «Theta-Meter» на компьютер. При установке все предлагаемые варианты можно принять по умолчанию.



3. Подключите Тета-метр к компьютеру. Подключение производится с помощью поставляемого вместе с Тета-метром кабеля USB-mini или удлинителя USB (для Тета-метра нано). И подключите банки (или соло-банку) к Тета-метру.

4. Запустите программу «Theta-Meter». (После установки программного обеспечения ярлык программы по умолчанию должен находиться на рабочем столе).

Перед вами появится рабочее окно программы:

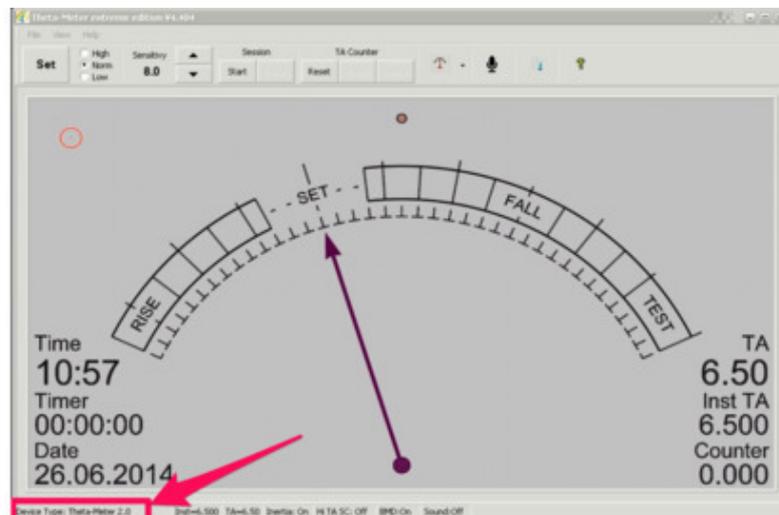


5. Выберите в настройках программы тип вашего Тета-метра.

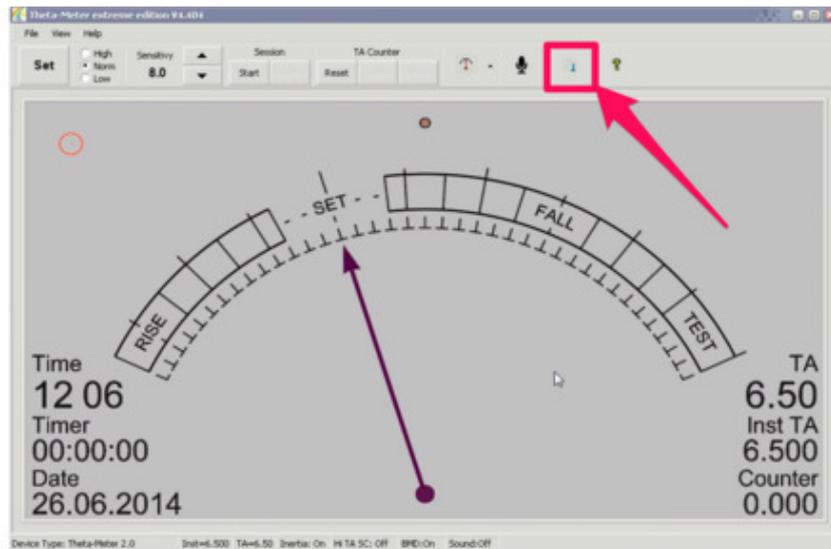
Для этого вначале проверьте, правильно ли программа произвела автоматическое определение вашего Тета-метра. В меню View отметьте галочкой пункт Status Bar.



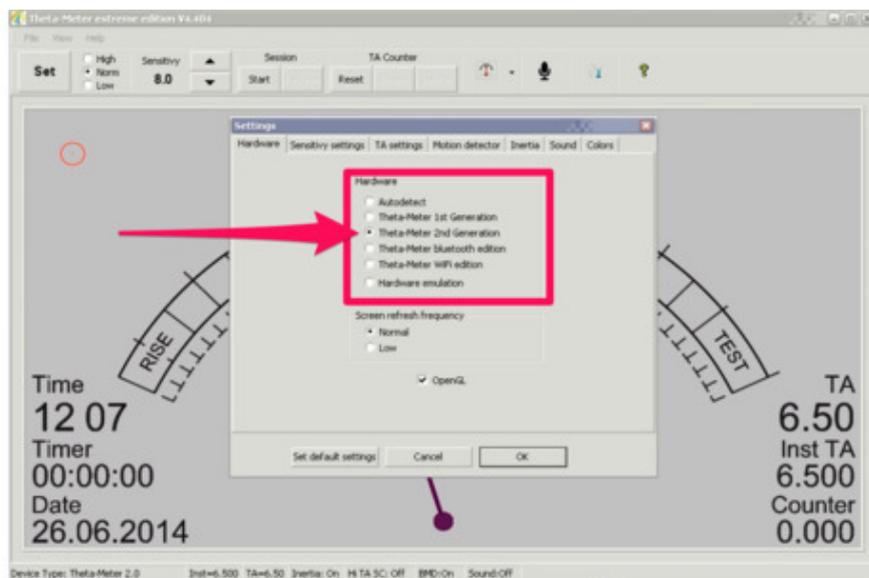
После этого убедитесь, что в нижнем левом углу окна программы правильно отображен тип вашего Тета-метра.



Если тип Тета-метра определён неправильно, либо вы планируете пользоваться только одним прибором, зайдите в настройки программы. Для этого нажмите в правой верхней части окна программы кнопку Settings



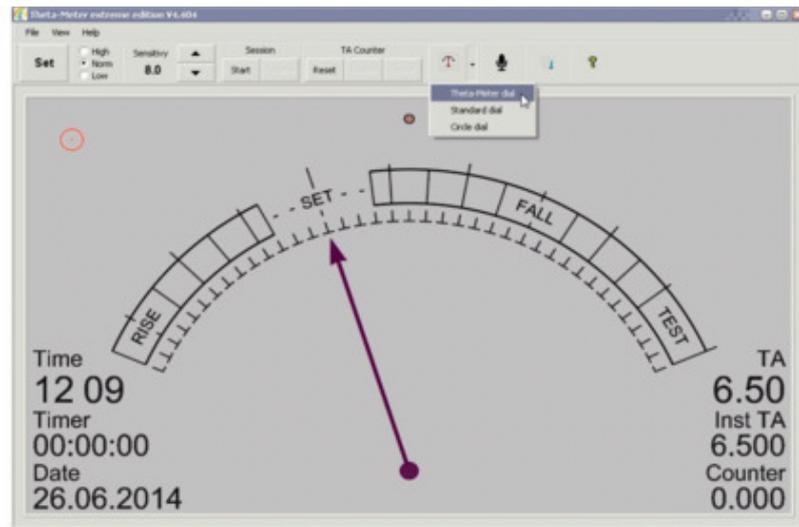
В появившемся окне выберите тип вашего Тета-метра.



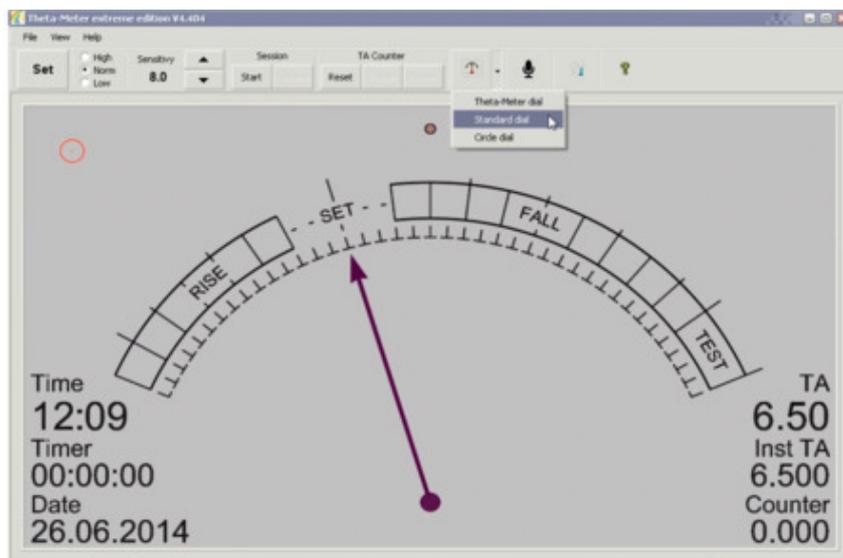
Все остальные настройки программы по умолчанию позволяют сразу начать работу с Тета-метром.

6. Дополнительные настройки рабочего окна программы «Theta-Meter».

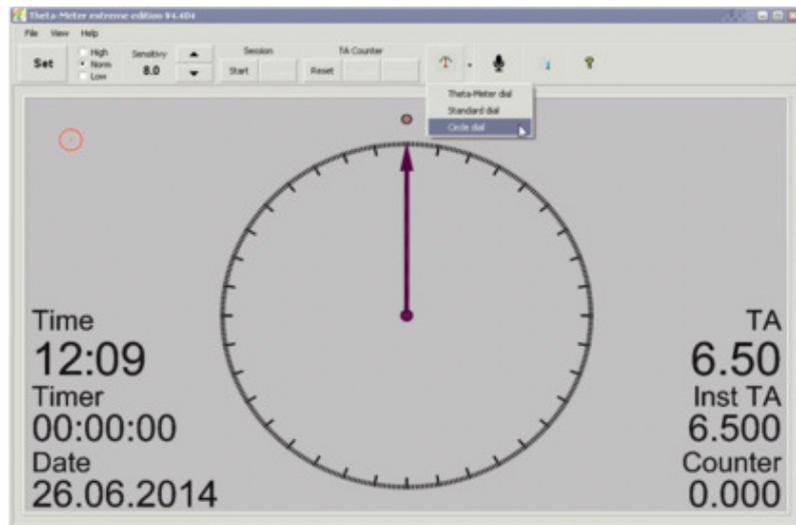
По умолчанию в программе используется шкала «Тета-метр»



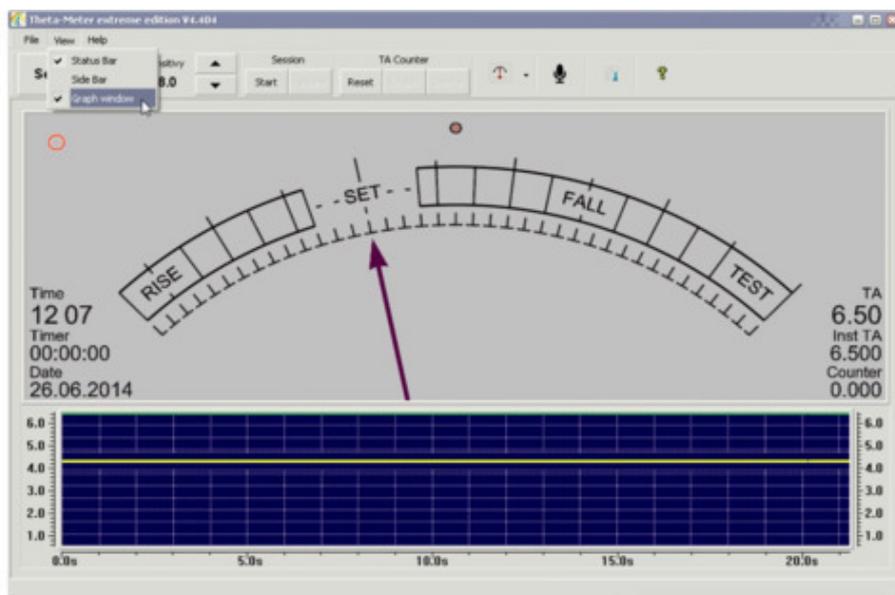
При необходимости нажав на кнопку «Dial Type» в верхней панели вы можете выбрать шкалу стандартного саентологического э-метра.



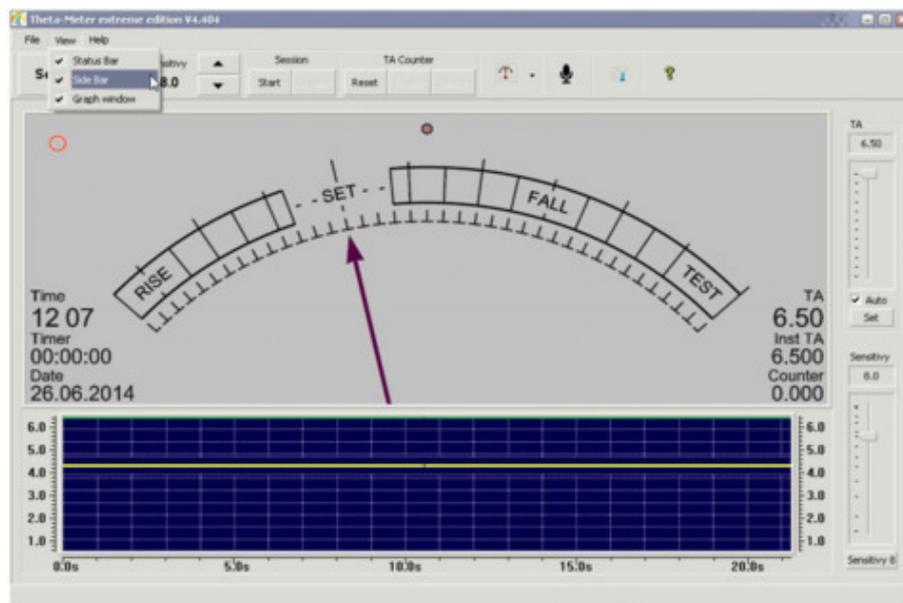
Либо круговую шкалу:



Для отображения графика движений ручки тонов в меню «View» отметьте галочкой «Graph Window».



Для отображения боковой панели с точными регуляторами ручки тонов и чувствительности в меню «View» отметьте галочкой «Side Bar».



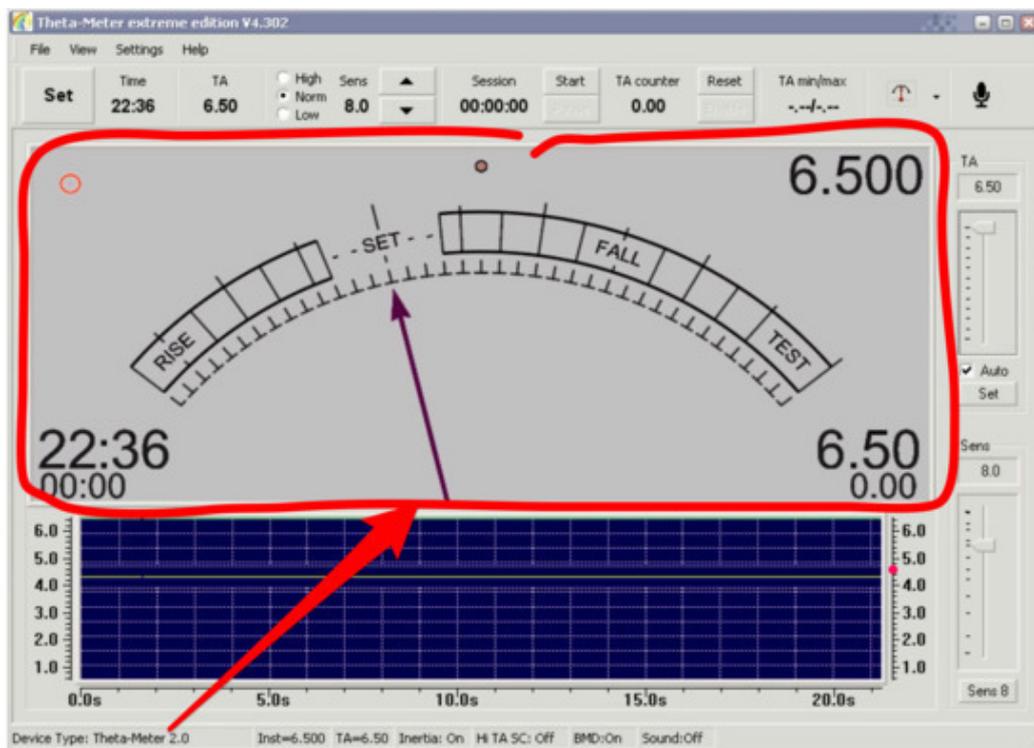
7. Описание дополнительных функций и возможностей использования программы «Theta-Meter» приводятся в Части 3.

- Режим аудио-Э-метр (бип-метр) в программе «Theta-Meter»
- Использование Тета-метра при работе через интернет
- Запись сессий (с аудио) в программе «Theta-Meter» и перепросмотр сессий с помощью программы «Theta-Meter-player».

Основные части Тета-метра

В настоящее время существует очень много разных моделей э-метров. Дополнительная информация о наиболее распространённых стрелочных э-метрах приводится в приложении. Некоторые функции, которые есть в этих приборах, уже совершенно не актуальны в приборах, подключаемых к компьютеру. Все же основные части, которые имеются у любого э-метра рассмотрены далее на примере Тета-метра.

Стрелка и стрелочный интерфейс



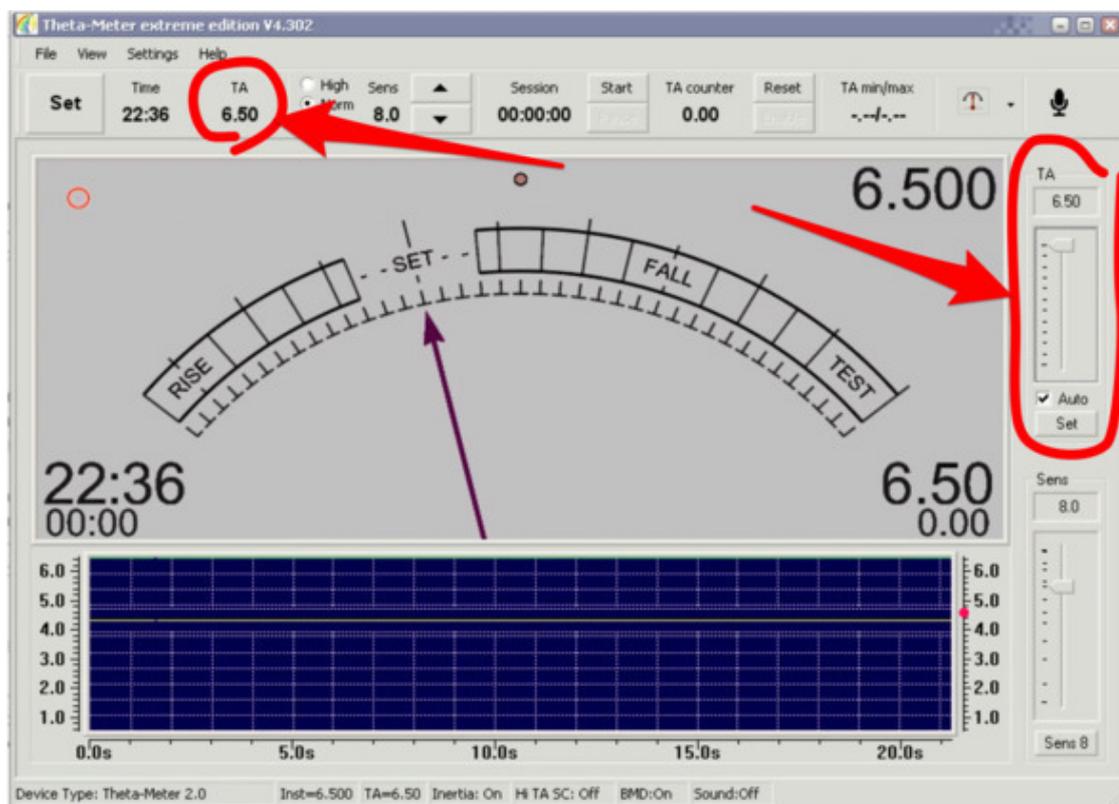
Самое главное, что мы видим – это стрелка. К стрелочному интерфейсу предъявляются два противоречивых требования.

Первое: стрелка должна максимально точно отражать то, что происходит с сопротивлением на поверхности кожи – она должна мгновенно реагировать. Проверить это можно, например, сжатием банки рукой – на это она должна реагировать сразу, без задержки. Еще один способ проверки – это если одной рукой держать соло-банку, а второй просто легонечко постукивать пальцем по этой банке. Реакция стрелки на касание банки пальцем тоже должна быть практически без задержки. Такие проверки – один из способов протестировать, хороший у вас прибор или нет.

Второе: стрелка должна мгновенно останавливаться. Для проверки нужно сжать банку и держать её, не отпускать. На это действие стрелка должна среагировать и мгновенно остановиться, задержаться.

Для установки стрелки в исходное положение используется **кнопка «Set»** в левом верхнем углу программы, либо нужно кликнуть мышью в любом месте рабочего окна программы, либо нажать пробел на клавиатуре.

Ручка тона



На стрелочных приборах «Ручка тона» – это обычно большой круглый регулятор со шкалой от 0,5 до 6,5. Для компьютерного Тета-метра «Ручка тона» (РТ) – это крупные цифры рядом с сокращением ТА (Tone Argm) в левой верхней части экрана. А также ручной регулятор «Ручки тона» справа.

Ручка тона даёт знать о «тоне» – уровне возбуждения коры головного мозга, которое, соответственно, передаётся всей нервной системе, в т.ч. и нервным окончаниям на ладонях, где мы снимаем измерения. На старых стрелочных приборах «Ручку тона» необходимо подстраивать. Если, во время сессии, прояснитель воспроизводит переживание и ему удаётся увидеть что-то в точности таким, как оно есть, то немедленно спадает напряженность его состояния. От этого электрическое сопротивление ослабевает, стрелка падает вправо по шкале и процессору приходится подстраивать «Ручку тона», чтобы вернуть стрелку в положение «Set».

В компьютерной модели Тета-метра, подстройка «Ручки тона» происходит автоматически. Текущее значение «Ручки тона» можно увидеть в левой верхней части экрана, рядом с буквами ТА, либо в углах на правой части стрелочного интерфейса.

Вообще, своё название «Ручка тона» получила в результате экспериментов, в которых выяснилось, что когда человек сидит в глубокой медитации, т.е. у него очень высокое эмоциональное состояние, у него также будет высокая «Ручка тона». А когда он выходит из медитации, то «Ручка тона» (РТ) возвращается в обычный диапазон. Поэтому, считается, что чем выше у здорового человека значение РТ, тем лучше. Хотя сами по себе цифры РТ абсолютно условные.

Высокая РТ (более 3,5) фактически может быть в двух случаях:

Первый, когда человек сознательно (например, в медитации) находится в состоянии невозбужденности, невовлеченности, невосприятости.

Второй, когда у человека есть сильная травма или когда он вспоминает сильное травмирующее переживание. Например, в сессии человек смотрит на какое-то своё воспоминание, и, естественно, его нервная система начинает реагировать на эту картинку так, как она бы реагировала на реальное событие – нервная система начинает повышать сопротивление. От этого повышается и РТ. И чем выше цифра РТ, тем выше сопротивление, чем ниже – тем ниже сопротивление.

Нормальная РТ (от 2,0 до 3,5) – указывает на состояние возбужденности коры головного мозга, вовлеченности и восприятия, т.е. готовности работать с переживанием.

Нормальным для человека считается диапазон «Ручки тона» от «2,0» до «3,0». Где «2,0» – это 5,0 кОм, «3,0» – это 12,5 кОм. Связано это с наблюдениями, что «мертвое» женское тело имеет сопротивление ~5,0 кОм, а «мертвое» мужское тело ~12,5 кОм. «Мертвое» в смысле – за вычетом умственных проявлений. У живых людей это сопротивление может быть разным, т.е. нет такого явного разделения на женское – мужское.

Во время сессии, работа идёт в области высокой – нормальной «Ручки тона». И в принципе она нас вообще не интересует, если не выходит за какие-то крайние границы, когда становится или очень большой или очень маленькой.

Значение РТ равное «6,0» и более – это, соответственно, бесконечно большое сопротивление. А значение «1,0» и менее – бывает, когда сопротивление равно нулю. У человека обычно не бывает таких предельных значений. И если прибор показывает, что у человека «Ручка тона» 6,5 или 1,0 то, скорее всего что-то не так с прибором. Но иногда это показатель того, что что-то не так с человеком.

Низкая РТ (от 1,0 до 2,0) – указывает на пробой нервной системы, неспособность человека работать с переживанием при полной вовлечённости.

Это означает, что у человека была какая-то травма, мозг попытался скомпенсировать и не смог. И у него наступает пробой, как в конденсаторе. К сожалению, такое обычно бывает с людьми, которые пользовались наркотиками или проходили психиатрическое лечение. Это очень внушаемые люди, ими очень легко манипулировать, они не могут сопротивляться вообще.

Низкая «Ручка тона» – это очень опасно. Работать в сессии с таким человеком рискованно, потому что вы можете поднять ему травматический материал, с которым он не справится. У него нервная система может выйти из режима нормального функционирования.

Если человек жалуется на депрессию, да и вы по вторичным признакам видите его подавленное состояние – проверьте сухие ли у него руки, чтобы быть уверенным, что низкая «Ручка тона» не вызвана потными ладонями. И если у него нормальные, не мокрые руки, то тут нужно учесть, что с таким человеком проводить полноценную сессию невозможно. С ним можно только очень мягко разговаривать, стараясь не затрагивать какие-либо травмирующие моменты. В этом случае э-метр используется, как буфер безопасности, чтобы не навредить человеку.

Ложная «Ручка тона»

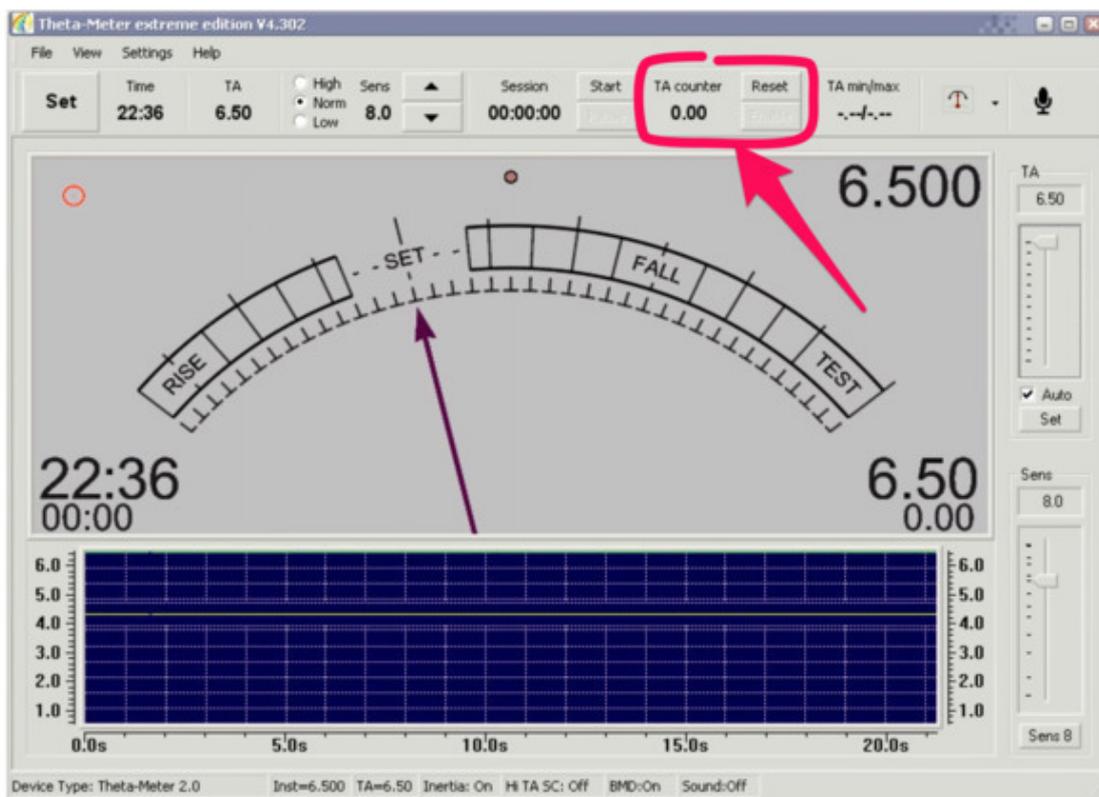
Если у человека слишком высокая или слишком низкая «Ручка тона», то обычно это можно отнести к явлению, называемому «ложная Ручка тона». Наиболее распространенная причина этому явлению – плохой контакт между руками человека и банками: сухие или потные руки, мозолистая кожа, неправильная хватка банки, неправильный размер банки и т. п.

Другой причиной «ложной Ручки тона» может быть текущее физическое состояние прояснителя. Возможно, он замёрз, устал или носит тесную одежду. Вообще, высокая «ручка тона»

может быть у человека, который, например, пришел на сессию в такое время, когда он обычно спит – его нервная система уже автоматически перешла в другой режим работы, она отключается.

Поэтому перед сессией, при обнаружении завышенных показаний на э-метре и подозрении на ложные показания «Ручки тона», необходимо проверить все возможные причины этого напрямую с прояснителем. В первую очередь проверяют поверхность ладоней прояснителя и насколько удобно ему держать банки. Затем проверяют его общее состояние, насколько комфортно он себя чувствует.

Счетчик движений РТ за сессию



Для того, чтобы оценить эффективность процессинга, на Тета-метре есть Счетчик движений РТ (TA-counter). Он является общим статистическим показателем эффективности проведенной сессии.

Работает он следующим образом: начиная сессию процессор-ведущий, нажимает кнопку Start. После этого запускаются часы, регистрирующие продолжительность сессии (см. в верхней части экрана Тета-метра, рядом с кнопкой Start), а также запускается счетчик движений РТ. Каждый раз, когда прояснитель испытывает напряжение, рассматривая свое переживание, РТ возрастает (стрелка уходит за пределы шкалы влево). Например, в пиковый момент такого сопротивления РТ возросла до 4,6. Затем, когда прояснителю удалось рассмотреть что-то в своём переживании и получить частичное понимание, РТ стремительно уменьшается до 3,1. Таким образом суммарный заряд, рассеянный к этому моменту определяется как $4,6 - 3,1 = 1,5$. Поскольку убрана лишь часть заряда, процессор ещё и ещё проводит прояснителя через процесс. Всякий раз РТ будет увеличиваться и затем уменьшаться, как было описано. Увеличение РТ не является показателем того, что мы что-то проработали, а вот все уменьшения РТ (падения стрелки вправо) будут суммироваться счетчиком движений РТ. Когда прояснитель полностью проработал заряд и РТ больше не меняется – процесс сгладился, сессию

можно завершать. Итоговое значение движений РТ, подсчитанное счетчиком, будет показателем успешности проведенной сессии. Чем больше за каждый час сессии набирается движений РТ, тем лучше.

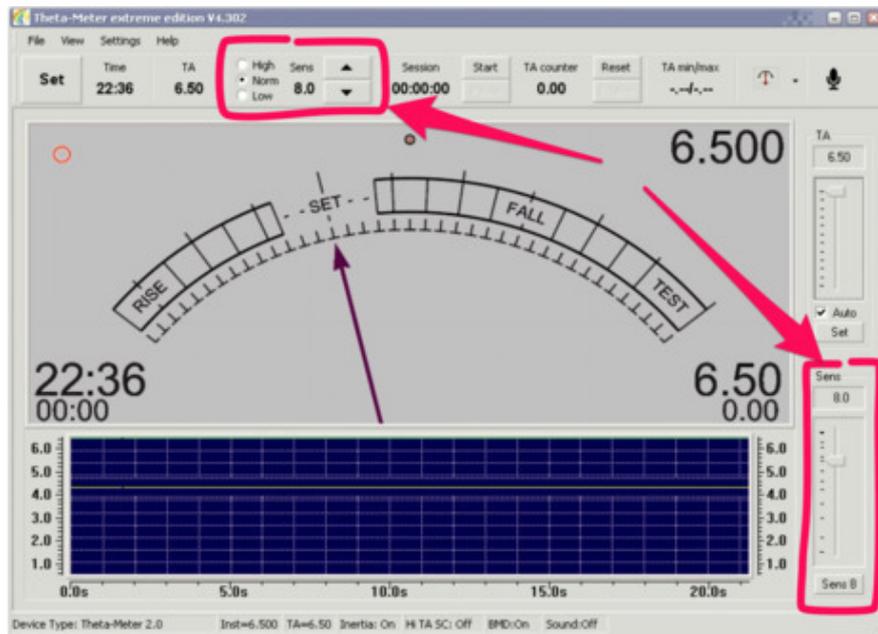
***Важное правило.** Если количество движений РТ растет, то ничего делать больше не нужно. Если движений РТ нет, то нужно сменить процесс в сессии или даже программу работы с прояснителем, потому что они явно неэффективны.*

График движений РТ



В нижней части экрана Тета-метра происходит автоматическое построение графика движений РТ, на котором видно последние 20 секунд сессии. График может применяться для того, чтобы отследить не было ли за последнее время пропущено показание на которое стоило бы обратить внимание.

Чувствительность



На стрелочном приборе чувствительность устанавливается с помощью регулятора меньшего размера. А на компьютерном Тета-метре – это три отметки-флажка в левом верхнем углу: низкая (Low), нормальная (Norm), высокая (High) чувствительность. Или еще в правом нижнем углу есть ползунок, с помощью которого чувствительность устанавливается более точно.



Чувствительность используется для увеличения или уменьшения размаха стрелки. Если чувствительность установлена слишком низкой, то любое показание стрелки будет очень маленьким и нам не удастся увидеть никакой характерной реакции стрелки и понять, что происходит. Если чувствительность установлена слишком высокой, то стрелка будет двигаться очень интенсивно и часто зашкаливать. Это покажет очень много реакций и тут наоборот будет трудно разобраться, что является важным, а что нет. Поэтому нам нужна правильная чувствительность, позволяющая понимать показания стрелки.

Чувствительность устанавливается в начале сессии. Обычно она настраивается методом сжатия банок. Клиента просят нежно, постепенно сжать банки до ощущения небольшого давления в руках. А потом также медленно и постепенно разжать банки, вернув давление в руках к норме. Чувствительность установлена правильно, если такое нежное сжатие произведёт к падению стрелки вправо на 1/3 циферблата при сжатии банок и затем возвращение стрелки обратно при разжимании банок. Если падение стрелки больше или меньше 1/3 чувствительность необходимо подстроить. Однако это всё же достаточно ненадежный способ, потому что сжимать банку можно по-разному и клиента необходимо предварительно проконсультировать и потренировать правильно держать и сжимать банки.

Банки



Банки – это электроды, металлические цилиндры, которые человек держит в руках. Они предназначены для обеспечения самого лучшего контакта с кожей.

Обычно используются банки, покрытые оловом. Могут быть металлические или пластиковые банки с вакуумным напылением олова.

В классическом варианте используют две банки-электрода – в одну и вторую руку. Существует вариант соло-банки для одной руки. Конструктивно такая банка – это металлический цилиндр, разрезанный пополам со вставленным в центр диэлектриком. Или же такая банка – это пластиковая труба, покрытая оловом с горизонтальным разделением посередине банки.

Хорошая банка даёт диапазон РТ от «2,0» до «3,0».



При использовании банок важно, чтобы на руке не было никаких металлических предметов (колец, браслетов). Потому что кольцом можно просто закоротить два электрода банки.

Считается, что неважно в какой руке держать соло-банку во время сессии, хотя показания для левой и правой руки могут отличаться. В проведенных экспериментах, с использованием двух одинаковых э-метров, человеку давали в одну руку соло-банку от одного прибора, в другую руку соло-банку от другого. При проверке реакции на вопрос оказывалось, что, во-

первых, несколько отличалась Ручка тона, во-вторых, отличалась реакция. Например, на левой банке реакция идёт сразу, а на правой с задержкой. В обычном процессинге с одной соло-банкой мы это проявление просто игнорируем, т.к. статистически оно не влияет на сам процессинг. Нужно знать, что есть какая-то разница, но обычно человек в левой руке держит банку, а правой пишет.

Чтобы между поверхностью кожи руки и банкой был максимальный контакт, банку кладут на ладонь по диагонали и затем обхватывают пальцами. Держать банку нужно расслабленно, комфортно, так, чтобы между ладонью и банкой, и желательно между пальцами не было никаких промежутков. Правильное удержание банки нужно ещё и потому, что сессия может длиться два часа, и если прояснитель будет напрягать руку, то у него минут через пятнадцать начнется нервный тик на пальцах.

При использовании соло-банки, стараются ладонью более-менее равномерно обхватить обе части соло-банки.

Для транспортировки банок желательно иметь чехлы из ткани или замши, которые предохранят банки от механических повреждений.

Часть 2. Практика

В практической части находятся все основные упражнения, которые необходимо выполнить для получения навыков работы с э-метром.

Наиболее эффективный способ выполнения упражнений – совместная практика с тренером. Тренер ведёт тренировку, а студент выполняет требуемые действия. Освоить э-метр можно и самостоятельно, выполнив все упражнения без помощи тренера. В таком случае упражнения ЭМ-7 – ЭМ-12 рекомендуется выполнять, предварительно ознакомившись с главой «Солопроцессинг с э-метром». Однако работа с тренером всё же предпочтительней.

Упражнения выполняются по очереди. Каждое упражнение следует выполнять до достижения полного совершенства и только после этого переходить к следующему.

Практическая часть потребует от вас определенного объема упорного труда, и высокого уровня внимания, так что вам следует находиться в оптимальном физическом и умственном состоянии для того, чтобы полностью получить все результаты от выполнения упражнений.

Вот правила, которые помогут вам добиться успехов:

- Проходя практическую часть, всегда будьте хорошо отдохнувшим и поевшим.
- Составьте себе график прохождения практики с напарником и следуйте ему. Если по какой-то причине вы не сможете посещать практику в соответствии с установленным графиком, непременно дайте знать об этом своему напарнику-тренеру.
- Не принимайте никаких алкогольных напитков за 24 часа до начала занятий на курсе и во время него.
- Во время прохождения практики воздерживайтесь от приема каких-либо лекарств или средств, воздействующих на ум, даже во время выходных. Если вы нуждаетесь в приеме каких-либо лекарств по медицинским показаниям, сообщите об этом своему напарнику и примите к сведению, что лекарства могут затруднить выполнение некоторых упражнений. Смысл этого правила в том, чтобы сделать ваши успехи максимально возможными.
- Если в вашей жизни происходит что-то, что огорчает вас или до такой степени занимает ваше внимание, что вы с трудом можете его концентрировать на чём-то другом, примите меры для того, чтобы прояснить ситуацию самостоятельно, либо с чьей-то помощью. Обычно всегда можно найти средство, чтобы облегчить такое состояние.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.