

ПРОТОКОЛ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ТОЧКИ»

НЕЙРОСОМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА РАЗВИТИЯ СЕНСОРНОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ,  
АГЕНТНОСТИ И МЕТА-ПОЗИЦИИ

Автор: Бабаев Степан Александрович

Соавтор: Золотов Олег Олегович

Год создания модели: 2026

Тип публикации: препринт / методический протокол

## Техника «Точки»

Техника выполняется в парах. Один участник в роли оператора (тот, кто ведёт технику, даёт команды), второй участник – клиент.

### Цель техники

1. Повышение приоритета сенсорных сигналов физического тела (для нервной системы)
2. Формирование и тренировка навыка пребывания в Up-Time и Down-Time
3. Развитие мета-позиции
4. Сглаживание (снижение интенсивности, частоты и продолжительности) или рассоздание навязчивых мыслей/эмоций/автоматизмов

### В каких случаях обязательна

1. Слабый контакт с реальным телом
2. Низкое самообладание (преобладание автоматизмов)

### Команды техники

1. Осмотри своё физическое тело
2. Найди (новую) точку на своём теле
3. Прикоснись к точке
4. Почувствуй пальцем прикосновение с точкой
5. Почувствуй точкой прикосновение пальца
6. Определи температуру в этой точке
7. Отпусти точку

### Технические вариации и коррекция

1. Команда «Осмотри своё физическое тело» может задаваться не в каждом цикле, а один раз в каждые 5-10 циклов
2. В первом цикле в рамках сессии 2-я команда: «Найди точку на своём теле». Со 2-го цикла и далее до конца сессии: «Найди новую точку на своём теле»
3. Команда «Почувствуй пальцем прикосновение с точкой» может заменяться (без потери эффективности) на:
  - Почувствуй пальцем, как точка давит на палец
4. Команда «Почувствуй точкой прикосновение пальца» может заменяться (без потери эффективности) на:
  - Почувствуй точкой, как палец давит на неё
  - Почувствуй точкой давление пальца
  - Почувствуй, как палец давит на точку
5. Команда «Определи температуру в этой точке»:

Ожидаемые ответы (сенсорные):

- Горячо / Тепло / Нейтрально / Прохладно / Холодно

Неожидаемые ответы (когнитивные):

- Числа в градусах (например, «36.6»)

Коррекция при когнитивном ответе:

1. Подтвердить эмоционально-нейтрально: «ОК, ладно»
2. Заменить команду 6 на две команды (применять 1 раз в 3-7 циклов):
  - 6.1. «Почувствуй температуру в этой точке»
  - 6.2. «Как ощущается температура в этой точке?»
3. Продолжать до получения сенсорного описания

6. Если клиент выполняет 2-ю и 3-ю (находит точку на теле и сразу прикасается к ней), то отдельно просить выполнить 3-ю команду не нужно.
7. Если клиент самостоятельно (без команды оператора) отпустил точку, то нужно повторить одну из команд 4, 5 или 6. И только после выполнения этой команды, попросить клиента отпустить точку.
8. Каждые 5-15 циклов нужно делать «разрыв шаблона», чтобы клиент не формировал автоматизм выполнения техники (не начал делать технику формально, рефлекторно).  
Варианты разрыва шаблона:
  - пропустить одну или две команды из серии команд 4, 5, 6
  - менять порядок задавания команд 4, 5, 6
  - после выполнения клиентом команды 2 «Найди новую точку на теле» выполнить подтверждение («Спасибо») и снова повторить команду 2 «Найди новую точку на теле».Можно выполнить команду 2 несколько раз подряд: от 2 до 5 раз.

### Явления во время сессии

1. Сонливость клиента (погружение клиента в транс).  
Это явление указывает на то, что работа в сессии идёт правильно. Фаза сонливости (транса) – это фаза трансформации.
2. Сонливость оператора (погружение оператора в транс).  
Указывает на активацию у оператора как-либо его собственного автоматизма.
3. Зевота  
Зевота – это маркер, указывающий на возвращение части внимания клиента в Настоящее время (Здесь и сейчас). Зевота возникает при полном или частичном рассоздании воображаемого образа (не зависимо от модальности образа).
4. «Соппротивление» клиента: желание закончить технику, заняться чем-то другим (что-то рассказать, обсудить, отвлечься).  
Указывает на активацию у клиента какого-то автоматизма.

## Завершение сессии

1. Убедиться, что клиент в фазе бодрствования (не сонливость, не транс).
2. Краткая рефлексия состояния: «Как вы себя чувствуете сейчас?».

## Возможные ошибки оператора

### 1. Поддержание разговора с клиентом на отвлечённые темы.

Любые отстранённые разговоры клиента – это его автоматизмы (рефлекторные реакции). Поддержание разговора вероятнее всего приведёт к усилению автоматизма.

Правильное поведение оператора в моменты отвлечения клиента:

- выслушать без включенности: нет эмоциональной реакции оператора
- подтвердить понимание: «хорошо» или «я понял»
- сообщить о продолжении техники: «Продолжим?»

### 2. Не подтверждать клиенту выполнения команды

Отсутствие подтверждения со стороны оператора не завершает цикл общения. В этом случае в незавершённые циклы общения застревает внимание. Снижение количество свободного внимания будет развивать состояние замешательства у клиента, что будет препятствием к трансформации.

### 3. Давать следующую команду до получения от клиента подтверждения выполнения предыдущей команды.

Если команда не завершена, и клиент получает следующую команду у клиента формируется несколько задач одновременно, что развивает замешательство.

### 4. Иметь некорректные ожидания от сессии, клиента, процесса

Примеры ожиданий оператора от клиента или сессии, которые гарантированно приведут к сложности для оператора:

- ожидать, что цикл «бодрствование-сонливость-бодрствование» займёт определённое время. Например: «цикл будет до 30 минут» или «сонливость обязательно начнётся через 25 минут» или «клиент должен называть температуру только описанием сенсорных ощущений»

### 5. Оценивать клиента: его реакции или выполнение команд клиентом

Любая оценка клиента и/или его ответов и/или его взглядов обязательно реактивирует в клиенте автоматизмы (рефлекторные реакции) из прошлых случаев, когда клиента кто-то оценивал. Что приведёт к проецированию клиентом на оператора какого-то эмоционального отношения. Оператор для клиента перестанет быть нейтральным. Так же может реактивировано сопротивление клиента и оператора.

## Этическая позиция оператора

### 1. Нейтральность:

Оператор не оценивает ответы, реакции или состояние клиента.

### 2. Подтверждение без включения:

Подтверждение выполнения команды («Хорошо», «Продолжаем») не содержит эмоциональной оценки качества выполнения.

### 3. Авторство клиента:

#### Авторство трансформации — у клиента:

- Оператор не несёт ответственности за содержание и темп внутренних изменений клиента.
- Трансформация — результат работы психической системы клиента, а не «вмешательства» оператора.
- Только клиент может занять мета-позицию, увидеть свои эталоны и запустить интерференционную свёртку.

#### Ответственность оператора — за процесс и условия:

- **Соблюдение протокола.** Оператор отвечает за точность подачи команд, завершённость циклов, своевременность разрывов шаблона.
- **Удержание мета-позиции.** Оператор отслеживает собственное состояние (оценка, вовлечённость, сонливость) как маркер активации своих автоматизмов.
- **Безопасность фрейма.** Оператор создаёт и поддерживает условия, в которых система клиента может работать без угрозы реактивации травмирующих воспоминаний.
- **Не-присвоение результата.** Оператор не интерпретирует, не оценивает и не «забирает» успех клиента («я вас вылечил»). Успех — авторство клиента.
- **Этическая нейтральность.** Оператор не навязывает свои эталоны «правильного» состояния, не подменяет цель клиента своей.

#### Вопросы рефлексии перед началом очередной (не первой) сессии:

1. Как дела?
2. Что менялось?
3. Что происходило эти дни?
4. Что в этом было по-другому чем раньше? (если называет что-то, то углубляемся в тему: что ещё в этом было по-другому?)
5. Как эмоциональное состояние в эти дни?
6. Фоновых (отвлекающих) мыслей было больше/меньше/так же как раньше?

Все ответы клиента необходимо зафиксировать.

Если клиент на этапе рефлексии указывает на конкретные проблемы, которые происходили за время между сессиями – их тоже зафиксировать, чтобы отслеживать их динамику в дальнейшем и, при появлении возможности, проработать их, в том числе, с помощью других техник.