

Л. ЛЕКРОН

# ДОБРАЯ СИЛА

САМОГИПНОЗ



КАК УСТРОЕН  
ВНУТРЕННИЙ  
РАЗУМ

ТАИТ ЛИ  
В СЕБЕ  
ГИПНОЗ  
ОПАСНОСТЬ?

«СОМКНУТЫЕ  
ВЕКИ» И  
«СЦЕПЛЕННЫЕ  
ПАЛЬЦЫ»

КАК  
ПОБОРОТЬ  
ГНЕВ,  
РЕВНОСТЬ  
И СТРАХ

ЖЕНСКАЯ  
«ХОЛОДНОСТЬ»  
– МУЖСКАЯ  
ПРОБЛЕМА

КАК  
ВЫЛЕЧИТЬ  
МИГРЕНЬ



ПУТЕШЕСТВИЯ И ОТКРЫТИЯ,  
ИСТОРИЧЕСКОЕ И КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ  
НАРОДОВ, НЕОБЫЧАЙНЫЕ  
ПРОИСШЕСТВИЯ  
СМЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ,  
ФАНТАСТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ  
РОМАНЫ –

ЭТО МИР «ВОКРУГ СВЕТА» –

старейшего российского журнала, пережившего три  
революции и две мировых войны.



Продолжается подписка на «Вокруг света» (индекс 70142).

Каталожная цена одного номера 19 рублей.

Впервые в свободной подписке «Искатель» (индекс 70424),  
литературное приложение фантастики и приключений к  
журналу «Вокруг света».

Каталожная цена одного номера 15 рублей.

Подписные цены (кatalogная цена плюс услуги местных  
предприятий связи) устанавливаются этими  
предприятиями.



СВОБОДНЫЕ  
Х. ЖУРНАЛ  
ИЗДАЕТСЯ С 1861 ГОДА  
**ИСКАТЕЛЬ**  
ФАНТАСТИКА · ПРИКЛЮЧЕНИЯ

**Лесли М. Лекрон**

# **ДОБРАЯ СИЛА**

## **(САМОГИПНОЗ)**

**Перевод с английского  
Владимира ПОЛЯКОВА**

**Редакция журнала «Вокруг света»  
Москва, 1992**

Сдано в набор 01.10.92. Подписано к печати 12.10.92.  
Формат 84x108 1/16. Печать офсетная. Бумага  
офсетная №1. Усл. печ. л. 6,72. Учетно-изд.л. 12,5.  
Тираж 50 000 экз. Заказ 8607.  
Типография АО «Молодая гвардия».  
Адрес: 103030, Москва, К-30, Сущевская, 21.

125015, Москва, А-15,  
Новодмитровская ул., 5а. Телефоны:  
для справок — 285-88-83,  
отдел писем и рекламы — 285-88-68.

© «Вокруг света», 1992 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Л.ГРИМАК. Предисловие</b> .....	4	Как проснуться хорошо отдохнувшим .....	15
<b>Ф.С.КАПРИО. Предисловие к американскому изданию</b> .....	5	Самопогружение и некоторые тесты .....	15
<b>Введение</b> .....	6	«Сокнутые века» и «сцепленные пальцы» .....	16
Причину знать необходимо .....	6	Внушения для гипнотического самопогружения .....	16
Допустимо ли самолечение? .....	6	Некоторые сферы применения самогипноза .....	16
Все мы не без причуд. ....	6	Как самогипноз помог школьной учительнице .....	16
Преимущества самотерапии. ....	6	Частичная возрастная регрессия и ее применение .....	16
Наметив цели, приступайте к их осуществлению. ....	6	Тест для гипнотического погружения .....	17
Прочтите эту книгу от начала до конца. ....	6		
<b>Глава первая. Что нужно знать вам о своем подсознании</b>			
Как устроен внутренний разум .....	7	<b>Глава пятая. Самовнушение – ваш ключ к новой жизни</b>	
Автоматическое письмо .....	7	Внушаемость и испытание лекарств .....	19
Подсознание как механический компьютер .....	7	Как составлять внушения .....	19
Контроль над жизнедеятельностью организма .....	8	Эмиль Куз и его идеи .....	20
Подсознание и некоторые его странности .....	8		
Чувство вины и самонаказание .....	8	<b>Глава шестая. Эмоционально обусловленным заболеваниям не место в вашей жизни!</b>	
Некоторые особенности нашей памяти .....	8	Фрейд и его идеи .....	21
Внутренний разум – наш верный страж .....	9	Павлов и теория условного рефлекса .....	21
<b>Глава вторая. Как вступить с подсознанием в прямой контакт</b>		Терапия внушения .....	21
Попробуем психоанализ? .....	9	Эмоционально обусловленные заболевания и семь основных факторов их появления .....	22
И вновь об автоматическом письме .....	10		
Метод маятника .....	10	<b>Глава седьмая. Отрицательные эмоции – угроза вашему здоровью</b>	
Ответы движениями пальцев .....	10	Когда самолечение невозможно .....	26
Как задавать вопросы .....	10	Тревога и усталость .....	26
Некоторые другие методы «вскрытия» .....	11	Негативизм .....	26
Как научиться автоматическому письму .....	11	Комплекс неполноценности .....	26
<b>Глава третья. Гипноз – могущественная и добрая сила</b>		Инфантилизм .....	27
Наиболее распространенные предрассудки .....	12	Психосоматические заболевания .....	27
Таит ли в себе гипноз опасность? .....	13		
Почему гипноз не нашел широкого применения в медицине? .....	13	<b>Глава восьмая. Позитивный настрой и оздоровительная релаксация</b>	
Основные характеристики гипнотического состояния ..	13	Если вы мыслите негативно .....	28
Самогипноз – явление обыденное. ....	14	О влиянии страха .....	28
<b>Глава четвертая. Самогипноз – ваш ключ к счастью</b>		Гнев и озлобленность .....	29
Техника самопогружения .....	14	Фрустрации .....	29
Измерение глубины .....	14	Чувство вины .....	29
		Беспокойство .....	29
		Ревность и зависть .....	30
		Расслабление .....	30

Книга Лесли М. ЛЕКРОНА «Добрая сила» («Самогипноз») является специальным выпуском журнала «Вокруг света».

Главный редактор журнала А. А. ПОЛЕЩУК

Выпуск подготовлен творческой группой редакции в составе:  
В. ЛЕБЕДЕВ (отв. редактор), А. ГЛАЗУНОВ, Л. КОСТЮКОВА, Н. НЕПОМНЯЩИЙ  
Научный консультант – доктор медицинских наук, профессор Л. ГРИМАК

Рисунки В. Чижикова, обложка Н. Маникало

Художественный редактор В. Неволин

Технический редактор О. Бойко

Корректоры В. Назарова, Е. Дмитриева, Е. Самолетова

Спецвыпуск подготовлен редакцией по заявкам читателей в период вынужденного перерыва в издании журнала.

Рассыпается по индивидуальным и коллективным заявкам, продается в газетных киосках и в редакции журнала.

Итак, расслабимся.....	30	И вновь о дурных привычках в еде.....	47
Как снять напряжение глубоким дыханием.....	31	О некоторых других заболеваниях желудочно-кишечного тракта .....	48
Йога и оздоровление .....	31	Тошнота и рвота .....	48
<b>Глава девятая. Преодоление комплекса неполноценности</b>		Запоры.....	48
Есть ли у вас физические недостатки? .....	32	<b>Глава четырнадцатая. О головной боли — забыть навсегда!</b>	
Идеальную фигуру можно создать внушением.....	32	Отчего возникают боли? .....	49
Отказ от женственности .....	33	«Наследственная» мигрень.....	50
«Комплекс» зарождается в детстве .....	33	Как вылечить мигрень.....	50
Комплекс бедности.....	34	Другие типы головной боли .....	50
Страсть к азартным играм .....	34	Самотерапия при хронической головной боли .....	51
Выбор цели .....	34		
И еще о преодолении «комплексов».....	35		
Личностный «реестр».....	35		
<b>Глава десятая. Как избавиться от дурной привычки и научиться снимать боль</b>			
Действительно ли вам хочется бросить курить?.....	37	<b>Глава пятнадцатая. Проблемы секса: ваш ключ к счастью</b>	
Единственно верный подход.....	37	Рут и ее адские боли .....	52
Как побороть соблазн .....	37	Снова Рут — год спустя .....	53
Как снять боль .....	38	Девушка, которая едва не сошла с ума .....	53
Урок психологии у ветеринара .....	38	Женская «холодность» — мужская проблема .....	54
Регрессия как способ обезболивания .....	38	Потенция и возраст .....	55
Гипнотическая анестезия .....	38		
Боль может быть обусловлена подсознательно .....	39		
<b>Глава одиннадцатая. Начинайте залечивать душевые раны</b>		<b>Глава шестнадцатая. Эмоциональный самоконтроль.</b>	
Болезнь как средство самозащиты.....	40	Как избавиться от аллергии	
Меры предосторожности.....	41	Аллергия и причины ее появления .....	56
Как справиться с депрессией.....	42	Аллергия и искусственные розы.....	56
Бессонница. Как вернуть себе здоровый сон .....	42	Девушка, которая обрекла себя на кашель .....	57
Сну мешает страх .....	42	Астма и возможности самолечения .....	57
Ей было не до сна.....	43	Астма — заболевание аллергическое? .....	57
<b>Глава двенадцатая. Как победить страх</b>		История психиатра-астматика .....	57
Что порождает фобию.....	44	И еще немного об аллергии.....	58
Как избавиться от фобии .....	44	Кожные заболевания .....	58
Вскрытие источника .....	44	Как у Бетти перестала «зудеть» кожа .....	58
Как преодолеть сопротивление .....	45		
Авиофобия.....	45		
<b>Глава тринадцатая. Быть юным и стройным — без всяких диет</b>		<b>Глава семнадцатая. Самотерапия при некоторых распространенных заболеваниях</b>	
Почему мы переедаем? .....	46	Осознание причин — условие неизбежательное .....	59
...и никаких диет!.....	47	Что такое артрит и как с ним бороться .....	60
		Почему развелся артрит у Карен? .....	60
		Боль в пояснице. Смещение позвонка .....	60
		Тортиколлис, или «кривошея» .....	60
		Она «вскружила» ему голову .....	61
		Женщина, которая свесила голову от стыда.....	61

Редакция журнала «Вокруг света» издает в 1992 году следующие спецвыпуски:

## РАФАЭЛЬ САБАТИНИ. КАПРИЗЫ КЛИО

— это впервые публикуемые на русском языке 10 исторических новелл знаменитого английского писателя: Отпущение грехов, Афонсу Энрикеш, первый король Португалии; Лжедмитрий. Борис Годунов и самозванный сын Иоанна Грозного; Прекрасная дама. Из истории севильской инквизиции; Конец дамского угодника. Убийство Генриха IV; Сэр Иуда. История о том, как был предан сэр Уолтер Рэйли; Тирannoубийство. Шарлотта Корде и Жан-Поль Марат.

## РЮКЗАК ТУРИСТА

Как правильно подготовиться к путешествию, научиться варить «кашу из топора», изготовить оригинальное самодельное снаряжение из подручных материалов, карманную электростанцию, складную посуду, собрать мини-аптечку — об этом и многом другом узнают начинающие и бывалые туристы из этого спецвыпуска. Рисунки, схемы, карты, фотографии помогут усвоить и правильно применить эти полезные советы, которые помогут вам не только на туристской тропе.

## ИНДЕЙСКАЯ КНИГА

Этот сборник — первая попытка систематизации в популярной форме знаний об американских индейцах. Мы объясним, как расселились люди по гигантской территории; расскажем о величественных цивилизациях майя, ацтеков, инков, о земледельцах пуэбло, об индейцах Большых озер, прерий и лесов США и Канады; поведаем о языках индейцев, в том числе о «языке знаков», об индейских именах; расскажем — и покажем, — как строить вигвам, сшить мокасины, сделать убор из перьев, что означает боевая раскраска. Отдельная глава посвящена индейским войнам.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Нет сомнения в том, что книга эта привлечет особое внимание читателей, поскольку интерес к проблеме гипноза в последнее время у нас значительно вырос. К тому же ее автор — известный американский гипнотерапевт Лекрон — выступает в ней не только как высококвалифицированный психотерапевт, но и как превосходный популяризатор медицины, знающий актуальные проблемы своей аудитории.

Содержательный аспект книги — научно-теоретический базис и обоснование лечебно-диагностических подходов — имеет свои особенности, которые необходимо знать, прежде чем приступить к выполнению тех или иных практических рекомендаций по самооздоровлению.

«Самогипноз» представляет собой своеобразное руководство по аутопсихотерапии, включающее два направления, которые раньше считались взаимоисключающими.

Автор книги нарушил устоявшуюся традицию и достаточно эффективно совместил два метода — гипноз и психоанализ. Впрочем, эта интеграция не выглядит механической или искусственной. Под каким бы углом зрения ни рассматривалась история становления психоанализа, в любом случае мы будем вынуждены признать, что у истоков его зарождения лежит гипноз.

Известно, что начало занятий практической невропатологией у З.Фрейда было связано с применением гипнотического лечения и, в частности, так называемого катартического метода. Он был открыт его другом врачом Иозефом Брейером. Метод состоит в том, что в глубоком гипнотическом состоянии больной вспоминает и рассказывает о тех ситуациях, которые сопутствовали возникновению его болезни. Было установлено, что повторное переживание неблагоприятной ситуации приводит к полному исчезновению признаков болезни, к выздоровлению. Такой вариант гипнотерапии показал высокую лечебную эффективность, но требовал погружения больных в глубокую стадию гипноза. Около пяти лет Фрейд регулярно применял гипноз в своей практике, а затем полностью отказался от этого метода, сославшись на его существенные недостатки. Он считал, что гипноз «непонятен», не может применяться в широких масштабах (поскольку основная масса людей слабовинуема) и представляет собой посягательство на внутреннюю свободу личности.

И тем не менее сегодня, когда вновь возродилась мода на «нетрадиционные виды терапии», интерес к гипнотерапии очень велик. Во многих случаях происходит срастание или слияние различных методов. Некоторые психотерапевты снова увидели преимущества в синтезе лечебных возможностей психоанализа и гипноза по сравнению с известными терапевтическими методами. Книга Лекрона «Самогипноз» и служит тому ярким примером.

Взгляды русских медицинских кругов на вопросы гипноза, и психоанализа в значительной мере отличались от тех, которые были распространены в Америке. Гипноз в России всегда рассматривался исключительно как лечебный метод и поэтому, также как и скальпель хирурга, с точки зрения «демократичности» не оценивался, а исследования отечественных гипнотов с самого начала отличались обстоятельностью.

Несомненная заслуга освобождения гипнотических явлений от мистико-идеалистических толкований на первом этапе развития отечественной гипнотерапии принадлежит видным ученым В.Я.Данилевскому и А.А.Токарскому. Именно Токарский произнес полные горечи слова о том, что широкому распространению гипноза в качестве мощного психотерапевтического средства долгое время мешали различные лженаучные теории о патологической природе гипноза. Выступая на IV съезде русских врачей в Москве в 1891 году с докладом «Терапевтическое применение гипноза», он говорил: «...смешно было бы думать, что гипнотизм вырос где-то сбоку, за дверьми храма науки, что это подкидыши, воспитанный невеждами. Можно только сказать, что невежды его достаточно поняли и захватили своими руками». В этом же докладе содержалось абсолютно верное утверждение о том, что внушение открыло могущее влияние психического воздействия, которое «может быть поставлено наряду с воздействием факторов физических». Глубина и справедливость этой мысли были полностью оценены лишь в ходе дальнейшего развития отече-

ственной гипнотерапии. Здесь можно с сожалением добавить, что спустя сто лет невежды и авантюристы, беззастенчиво эксплуатирующие интерес людей к явлению гипноза, все еще находят себе аудиторию. Их «деятельность», безусловно, требует социальной коррекции.

Значительный вклад в развитие учения о гипнозе внесли И.Р.Тарханов, Г.И.Россолимо, П.Я.Розенбаум, Б.Н.Синаних, В.В.Средневский, П.П.Подьяпольский и другие. Но отцом русской научно-клинической гипнотерапии по праву считается выдающийся русский психоневролог В.М.Бехтерев (1857—1927), посвятивший изучению гипноза многие годы жизни. Его перу принадлежит ряд фундаментальных работ по исследованию психофизиологических реакций в гипнозе.

Физиологический этап в развитии учения о гипнозе начинается с работ И.П.Павлова, которому удалось до определенной степени вскрыть физиологическую природу самого гипнотического состояния, дать психофизиологическую трактовку некоторым явлениям гипноза и внушения.

Четвертый этап в развитии гипнотерапии связан с именем К.И.Платонова. Непосредственный ученик В.М.Бехтерева и, как он говорил, «духовный ученик» И.П.Павлова, К.И.Платонов творчески использовал теоретические разработки своих учителей в области гипнотерапии и создал основы учения об экспериментальном гипнозе. Оценивая успехи отечественной гипнотерапии, он еще в 1925 году отмечал: «В разрешении вопроса о природе гипноза мы можем с гордостью сказать — опередили Запад». Возвращаясь к этой оценке сегодня, можно найти немало аргументов в пользу того, что она остается справедливой и шестьдесят семь лет спустя.

Фундаментальные исследования К.И.Платонова были обобщены им в монографии «Слово как физиологический и лечебный фактор», выдержавшей три издания и переведенной на многие иностранные языки.

В последующее время в нашей стране исследования в области гипнотерапии осуществлялись в нескольких школах. Они представлены именами таких ученых, как В.Н.Мясищев, М.П.Кутанин, И.З.Вельвовский, В.Е.Рожнов, М.С.Лебединский, П.И.Буль и другие. Развитие теории гипноза и ее практическое применение в нашей стране происходили как два взаимообогащающих процесса. Иное дело, что обеспеченность населения психотерапевтической помощью всегда была очень низкой из-за нехватки соответствующих специалистов.

Переходя к характеристике самогипноза, лечебному использованию которого посвящена рекомендованная книга, следует сразу же указать, что по своим психическим механизмам он имеет существенное, принципиальное отличие от гипноза. Оно заключается в том, что самогипноз — продукт собственной психической активности индивидуума, тогда как гипноз — результат воздействия сторонней личности. Термин «самогипноз» еще не очень привычен для нашего читателя. Но дело в том, что его основа уже хорошо известна у нас как метод «автогенной тренировки». Автор метода немецкий психиатр И.Г.Шульц разрабатывал его в виде системы самогипноза. Таковой она и оказалась на самом деле, хотя названа была по-иному.

Самогипноз в отличие от гипноза не формирует у человека зависимости от врача, а развивает и тренирует процессы самоанализа, самоконтроля, воспитывает активное, преобразующее мышление, вырабатывает и развивает навыки самовоздействия.

Подчеркивая эту особенность, мы не стремимся подвести мысль читателя к тому, что какой-то из этих методов хуже или лучше другого. Каждый метод имеет свои плюсы в лечебной практике. Так, например, многие функциональные заболевания снижают саморегулятивные возможности личности, и в этих случаях единственным эффективным средством остается гипноз с его категоричностью, директивностью внушений.

Автор настоящей книги умалчивает об этом обстоятельстве, и в некоторых случаях это может послужить причиной стойкого разочарования в эффективности самогипноза.

Не очень четко изложена в книге методика самогипноза, и у читателя может сложиться неверное впечатление о ее чрезмерной простоте. Важно знать и то, что явления самогипноза — часть нашей повседневной жизни, они органически включаются в психическую деятельность человека. Это легко

проследить в ситуации, когда человек засыпает. Именно в этот период, как правило, подводятся итоги прожитого дня и намечаются планы на завтра. В просоночном состоянии сами собой всплывают допущенные за день оплошности, осмысливаются их возможные причины, намечаются пути их исправления. И только проделав эту работу, человек погружается в сон. Регулярность, с которой происходят эти явления, дает основание утверждать, что они отнюдь не случайны, а вызваны выполнить важную функцию программирования предстоящей деятельности организма. Не случайно возникает и то состояние, в котором протекает этот процесс: оно оказывается наиболее благоприятным для прочного закрепления выработанных программ в долговременной памяти. И.П.Павлов такого рода состояния относил к «фазовым» или гипнотическим (переходным между бодрствованием и сном), в которых легко осуществляется воздействие на некоторые психические и физиологические функции «в обход сознательного контроля».

Как видно, приступая к отработке упражнений по самогипнозу, человек не вырабатывает ничего существенно нового, он лишь определенным способом активирует и целенаправленно организует те естественные процессы, которые ранее осуществлялись непроизвольным образом.

И второй момент, который следует иметь в виду, приступая к овладению техникой самогипноза. Он предполагает проведение предварительной работы по согласованию функциональных взаимоотношений сфер сознания и подсознания. Прежде всего тренирующийся должен уяснить для себя цель самогипноза. Она должна подкрепляться реальной внутренней потребностью и логикой обстоятельств, а не только лишь досужим любопытством. Четкое осознание важности цели повышает эффективность усилий, направленных на ее достижение, дисциплинирует человека. Предварительная подготовка включает и так называемую внутреннюю беседу с собой, в которой логически обосновывается необходимость предпринимаемой работы, предвосхищаются результаты, которые будут достигнуты по ее окончании, и те преимущества, которые должны быть получены в итоге.

Осуществляется этот «внутренний диалог» в уединенной, спокойной обстановке, лучше лежа, в расслабленном состоянии. Представление своего желаемого образа должно быть ярким, выразительным, динамичным. Ведь сфера подсознания активируется и программируется потребностями (установками), выражаящимися в образах, представлениях, символах, формируемых кодовым набором первой сигнальной системы отражения действительности. Иными словами, образы и символы — это «родной» язык подсознания, и общение с этой сферой должно происходить в доступной для нее форме.

## ПРЕДСЛОВИЕ К АМЕРИКАНСКОМУ ИЗДАНИЮ

Идея самооздоровления популярна сегодня как никогда: люди жаждут обрести наконец крепкое здоровье и душевное равновесие, а вместе с ними — успех и счастье в жизни. Лекрон доказывает: цели эти вполне достижимы — достаточно лишь чуточку изменить образ мыслей и научиться управлять своими чувствами. Прочитав эту книгу, овладев предлагаемыми ею поистине фантастическими методами общения с подсознанием, вы сможете подчинить себе всю мощь внутреннего разума и в полной мере начнете использовать свой собственный неисчерпаемый личностный потенциал.

Лесли М. Лекрон по праву считается одним из авторитетнейших американских специалистов по гипнозу и гипнотерапии. Автор многих научных работ, имевших широкий резонанс в академических кругах, он был вместе с тем пионером движения за самое широкое внедрение гипнотерапии во все области практической медицины. В 50-х годах он создал Гипнотический симпозиум — организацию, поставившую своей целью обучение гипнотерапии представителей всех медицинских профессий, и стал первым ее руководителем.

В книге Лекрона большое внимание, кроме того, уделяется методу самодиагностики с помощью маятника. «Сегодня,— пишет автор,— инструмент этот прочно вошел в обиход психиатров как простое и очень эффективное средство обнаружения причин самых разнообразных нарушений».

Смею усомниться, что это действительно так. Маятник как средство диагностики пришел из оккультизма и парapsихологии. Поэтому он используется лишь частью практикующих психоаналитиков, «отклонившихся» от истинного фрейдовского пути, и тем более это утверждение не относится к тем клиническим школам и отдельным специалистам, которые «сохраняют свое лицо» приверженностью классическим естественно-научным концепциям. Не нашел пока широкого применения не только маятник, но и другие способы выявления идеомоторных реакций (индикаторные рамки, автоматическое письмо) и у психиатров и психотерапевтов в нашей стране. Те специалисты, которые начали практиковать данный метод «общения с подсознанием», все еще преъбают на стадии накопления фактов, способствующих оценке его эффективности. Справедливости ради следует отметить, что в их среде уже появились горячие приверженцы этого метода.

Все это дает основание полагать, что читатели, которые начнут практиковать этот метод в целях самооздоровления, так же внесут определенный вклад в оценку его диагностической эффективности, будут способствовать формированию объективного к нему отношения.

На страницах книги имеется немало ценных сведений по вопросам семейной психогигиены и психопрофилактики, специфике межличностного общения, воспитания детей. Основной же ценностью книги видится ее направление на развенчание «потребительского стиля» по отношению человека к своему здоровью, согласно которому медицине отводится роль неотступного ментора, отслеживающего каждый шаг своего подопечного. Конечно же, без медиков в определенных случаях не обойтись. Но в не меньшей степени человеку необходимо иметь систему знаний и практических навыков самооздоровления, которыми он мог бы пользоваться в повседневной жизни.

Несмотря на отдельные, непривычные для нашего читателя теоретико-методические положения, в книге Лекрона есть то, чего нет у большинства других авторов, берущихся за эту тему,— она формирует у читателя активную психологическую позицию по отношению к своему здоровью, дает необходимые знания для того, чтобы можно было реализовать эту позицию практически.

Л.ГРИМАН,  
доктор медицинских наук, профессор

Будучи одним из учеников Лекрона, я убежден: эта замечательная книга принесет неоценимую пользу миллионам читателей, ведь она не только раскрывает безграничность возможностей человеческого разума. Но и учит правильно использовать их. Анализ феномена гипноза и самогипноза, безусловно, заинтересует и тысячи профессиональных медиков.

Методы самотерапии, в основе которых лежит здесь идея самопознания, имеют немало преимуществ перед традиционными формами лечения, и автор доказывает это. Как практикующий психиатр, могу заверить читателя: терапия самовнушения творит чудеса. Разумеется, остаются случаи, когда без вмешательства специалиста не обойтись, и все же основную часть работы над собой каждый из нас способен провести самостоятельно. Перед вами книга, систематизирующая знание об искусстве «помочь себе», написанная живо и увлекательно. Хочется надеяться, что она станет для вас мудрым и добрым другом, всегда готовым дать хороший совет.

Фрэнк С.КАПРИО,  
доктор медицины

# ВВЕДЕНИЕ

О методах самосовершенствования и способах борьбы с эмоционально обусловленными заболеваниями писалось немало. Весьма обширная литература эта отмечена широчайшим спектром подходов и методологий: тут можно встретить все — от идеи позитивного мышления до пропаганды самогипноза; от грубого материализма до разнообразных религиозных и метафизических концепций. Книги эти в большинстве своем, безусловно, полезны и интересны; они снабжают читателя действительно цennыми советами и рекомендациями, учат преодолевать стереотипы мышления, помогают вступать в контакт с подсознанием. И все же литература жанра «сэлф-хелп»\* грешит одним существенным недостатком: как правило, она пытается обойти стороной вопрос о том, как и, главное, почему зарождается тот или иной недуг.

**ПРИЧИНУ ЗНАТЬ НЕОБХОДИМО.** Между тем выявление источника любой проблемы — важнейшее условие успешного ее решения. Для успешной работы над собой в дальнейшем вы должны научиться тщательно анализировать собственный характер, привычки, особенности поведения; выявлять психологическую подоплеку любого нарушения, если, конечно, таковая имеется. Прямое общение с «внутренним разумом» в такой ситуации обеспечивает проникновение к самым источникам личностных проблем, открывая единственный реальный путь к успеху.

Существует целый ряд приемов самоисследования; один из них — работа с **маятником** — в первые минуты соприкосновения с ним просто-таки заставит вас усомниться в реальности происходящего. Сегодня инструмент этот прочно вошел в обиход психиатров как простое и очень эффективное средство обнаружения причин самых разнообразных нарушений. И все же есть в нем что-то поистине волшебное, ведь одного прикосновения к маятнику иногда достаточно, чтобы в корне изменить человеческую жизнь. О том, как это происходит, вы узнаете чуть позже, а сначала книга эта расскажет вам о строении и функциях подводной части того великого айсберга, который мы называем сознанием, научит вас вступать в прямой контакт со своим «вторым Я», а затем и оказывать на него в целях самооздоровления действенное, благотворное влияние.

**ДОПУСТИМО ЛИ САМОЛЕЧЕНИЕ?** Возникает естественный вопрос: можно ли человеку с отягощенной психикой заниматься медицинской самодеятельностью? Не лучше ли безоговорочно препоручить себя медикам-профессионалам? Если болезнь запущена или протекает в острой форме — да, несомненно. Но это лишь часть ответа: совершенно очевидно, что в подавляющем большинстве случаев самотерапия допустима, а в некоторых — предпочтительна.

Ни для кого не секрет, что традиционная медицина основную силу терапевтического воздействия направляет на симптом, не слишком интересуясь скрытыми, глубинными причинами его возникновения. Но никакие лекарства не способны одолеть недуг, корни которого — в недрах подсознания.

**ВСЕ МЫ НЕ БЕЗ ПРИЧУД.** Внутренние конфликты и эмоциональный стресс — главные факторы нашего психического неблагополучия. Но кто застрахован от них в современном мире? Сегодня ученые уже всерьез поговаривают о том, что само понятие «нормальности» по отношению к человеческой психике в наши дни утратило всякий смысл. У каждого из нас есть свой «пунктик»; все мы грешим то и дело иррациональными, компульсивными поступками, становимся жертвами эмоционально обусловленных заболеваний, каковых, между прочим, великое множество: самая обыкновенная простуда, оказывается, может быть отнесена к их числу, впрочем, об этом чуть позже.

\* От англ. Self help — самопомощь.

Личностные проблемы наши, как правило, уходят своими корнями в нижние «слои» разума; совершенно недоступные логическому осмыслинию, они между тем прекрасно «известны» породившему их подсознанию. Умелое сочетание аналитической обработки поступающей из глубины разума информации с методами самоисследования, о которых вы узнаете из этой книги, и приведет вас к желанному результату.

Первые главы посвящены собственно подсознанию: здесь мы поговорим о том, как функционирует «внутренний разум», и рассмотрим механизм зарождения в нем болезненных явлений — от незначительных компульсий\* до серьезных психосоматических заболеваний. Научившись общаться с подсознанием различными способами и на разных уровнях, вы сможете получать всю информацию о себе, что называется, из первых рук. Вторая часть книги целиком посвящена искусству самотерапии: она научит вас успешно бороться со многими заболеваниями, не говоря уже о вредных привычках, дурных наклонностях и разного рода мелочах, так досаждающих нам в повседневной жизни.

**ПРЕИМУЩЕСТВА САМОТЕРАПИИ.** Любой человек, страдающий каким-то недугом, жаждет немедленного избавления от него. Мелкие нарушения жизнедеятельности организма средствами самотерапии устраняются достаточно быстро, и лишь в действительно сложных случаях лечение может затянуться. Разумеется, обратившись к высококвалифицированному психотерапевту, вы вправе рассчитывать на скорую эффективную помощь; не исключено, что самостоятельная работа над решением той же задачи может продлиться дольше. И все же финансовые проблемы, дефицит врачебной компетенции, прошлый, не слишком удачный опыт общения с традиционными методами лечения и многие другие соображения нередко предопределяют выбор в пользу самотерапии.

**НАМЕТИВ ЦЕЛИ, ПРИСТУПАЙТЕ К ИХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ.** Итак, вы решили заняться самооздоровлением. Имейте в виду: общих медицинских знаний для такой работы недостаточно. Вам предстоит изучать чужой опыт, отсеяв все лишнее, оставив в поле зрения все, что касается лично вас, и лишь затем отправиться в сложное путешествие по закоулкам подсознания, хранящего в себе ответы на все волнующие вас вопросы. Что ж, результат оправдывает затраченные усилия: впервые, может быть, за долгие годы вы почувствуете наконец, что такое настоящая, полноценная жизнь в сравнении с мучительным каждодневным существованием. Не сомневайтесь: успех придет к вам, причем наверняка гораздо раньше, чем сами вы предполагаете. Счастье, здоровье, успех, а значит, будущее — в ваших руках, нужно лишь чутьку за него побороться!

**ПРОЧТИТЕ ЭТУ КНИГУ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА.** Может показаться на первый взгляд, что некоторые главы здесь не имеют к вам прямого отношения; не поленитесь прочесть их тоже — дело в том, что принцип самотерапии универсален, и один и тот же тактический ход поможет одному из вас одолеть, скажем, артрит, другому — хронические головные боли. Обратите пристальное внимание и на конкретные истории болезни; в них содержится наработанная методика получения подсознательной информации, недоступной для осмыслиния в обычных условиях, а вам это для работы будет совершенно необходимо.

«Познай себя», — начертано в стенах дельфийского храма Аполлона. Завет этот и по прошествии веков не утратил силы.

\* Медицинский термин, означающий кратковременное подавление нормальной психики человека (от англ. compulsion — принуждение).

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВАМ О СВОЕМ ПОДСОЗНАНИИ



**П**риступая к работе над программой самооздоровления, необходимо иметь ясное представление о функциях человеческого разума, особенно той глубинной его области, в которой скрыты истоки абсолютного большинства наших личностных проблем. Ведь вам предстоит найти рычаги влияния на подсознание и научиться извлекать из глубин его всю необходимую информацию. Идеальным средством для достижения этой цели является гипноз; впрочем, не будем пока забегать вперед.

**КАК УСТРОЕН ВНУТРЕННИЙ РАЗУМ.** О том, что где-то в недрах нашего сознания существует еще и некое «внутреннее Я», слышал, наверное, каждый; «Ид», «сублиминал», «субъективное сознание» — эти и многие другие термины знаменуют предпринимавшиеся в разное время многочисленные попытки как-то его обозначить. Наибольшее распространение в научной литературе получил термин «б е с с о з н а т е л ь н о е», но, поскольку в нем заложена определенная двусмысленность, давайте условимся называть интересующую нас область человеческого разума **п о д с о з н а и е м:** слово это, похоже, наилучшим образом отвечает сути обозначаемого явления.

О внутреннем разуме и его особенностях нам, к сожалению, известно очень немного, что очень странно, конечно же, особенно если учесть, что еще великие греки Эскулап и Гиппократ знали о его существовании. В XX веке границы наших знаний о себе были значительно раздвинуты Зигмундом Фрейдом, великим создателем психоанализа, но после его смерти исследования в этой области не продвинулись практически ни на шаг. И это опять-таки в высшей степени удивительно, ведь сам по себе факт эмоциональной обусловленности подавляющего большинства заболеваний ни у кого сомнений не вызывает. Специалисты расходятся лишь в количественных оценках: одни называют цифру 50, другие — 70 процентов, а ведущий канадский психиатр Франс Сели считает психосоматическими 100 процентов заболеваний, включая инфекционные (поскольку психологический стресс, снижая сопротивляемость организма, делает его практически беззащитным).

В Соединенных Штатах и Европе фрейдизм получил полное научное признание, учебные программы всех медицинских институтов и специальных центров подготовки психиатров базируются в основном на идеях великого австрийца. На остальной части земного шара фундаментальными считаются идеи и работы русского ученого Павлова; о них мы поговорим в одной из следующих глав.

Модель Фрейда, сыгравшая в свое время неоценимую роль в деле осознания современным человеком своей внутренней сути, может показаться сегодня упрощенной и схематичной, но в принципе правильность ее не вызывает сомнений.

Человеческий разум, по Фрейду, как бы состоит из трех «отсеков»: эго (логически мыслящего «слоя»), суперэго (собственно сознания — в привычных наших категориях) и

загадочного И д — вместилища базовых инстинктов и механизма памяти. Позже Фрейд «открыл» еще и так называемое предсознание, «поместив» его между «Ид» и «эго», под нижней границей «сознания». Принятый нами термин подсознание и будет объединять в себе «предсознание», «Ид» и «суперэго».

Выдающийся швейцарский ученый Карл Юнг называл «суперэго» сверхсознанием, отводя ему роль некоего духовного центра, напрямую связанного с Богом — или какой-то частью Высшего Разума. Аналогичную идею можно встретить в некоторых восточных философиях.

**АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО.** Существуют и другие модели внутреннего разума; одну из них разработала Анита Мель, выдающаяся женщина-психиатр, пытавшаяся разгадать тайну подсознания, экспериментируя с так называемым «автоматическим письмом».

Суть феномена, говоря коротко, такова: при определенных условиях подсознание способно взять под контроль мышцы пишущей руки и достаточно связно изложить на бумаге свои собственные мысли. Субъект при этом вполне может читать, скажем, книгу или журнал; некоторым удается еще и писать что-нибудь свободной рукой, выполняя таким образом при этом три интеллектуальные задачи одновременно. Своебразной разновидностью автоматического письма можно считать упражнения с уиджа-борд (планшеткой).

Овладеть автоматическим письмом, по утверждению доктора Мель, удается в среднем четвертым из каждого пяти участников, хотя для этого требуется иногда несколько часов тренировки. Другие исследователи высказываются на этот счет менее оптимистично, хотя, с другой стороны, совершенно очевидно, что любой гипнабельный субъект способен писать автоматически в состоянии транса. Кроме того, было замечено, что упражнение это особенно легкодается прирожденным «рисовальщикам» — любителям пачкать от ничего делать бумагу, выводя на ней значки, фигуры и т.д.; вообще, привычка эта сродни автописьму, и опытный интерпретатор извлечет массу полезной информации о человеке из совершенно бессмысленных на первый взгляд каракулей.

Так вот, в ходе работы со своими подопечными (а в группе у нее было около пятидесяти человек) доктор Мель сумела выявить семь разных подсознательных уровней. Верхний из них, по сообщению ученого, соответствовал юнговскому «сверхсознанию»; а тот, кого относили к нижнему, — чаще всего называл себя «дьяволом», или «нечистой силой». Что ж, остается лишь предположить, что именно на дне подсознания и выжил в нас пресловутый «пещерный человек» со всеми своими инстинктами и страстями.

**ПОДСОЗНАНИЕ КАК МЕХАНИЧЕСКИЙ КОМПЬЮТЕР.** Другая модель человеческого разума принадлежит отцу кибернетики Норберту Винеру; она прекрасно изложена доктором Максвеллом Мальтцем в книге «Психокибернетика» (Прентис Холл, Нью-Джерси). Идея заключается в

том, что подсознание наше представляет собой пусты и очень сложный, но, в сущности, механический регулятор, осуществляющий посредством мозга контроль над работой всего организма. Очевидно, теория эта начисто отказывает внутреннему разуму в способности мыслить самостоятельно.

Психологи-бихевиористы не верят в существование подсознания вообще, полагая, будто личность человека формируется исключительно под воздействием внешней среды, содержит в себе лишь то, что накоплено непосредственным жизненным опытом, и функционирует соответственно — почти автоматически. Сегодня подобные идеи уже не воспринимаются всерьез: феномен автоматического письма сам по себе является доказательством не только существования подсознания, но и способности его к независимому мышлению.

Подтверждением той же истины может служить и метод идеомоторных ответов — так называют совокупность условных движений-знаков, посредством которых подсознание реагирует на вопросы, заранее сформулированные в расчете на однозначный ответ. К разговору об этом простом, каждому доступном варианте автописьма мы с вами очень скоро вернемся. Пока же заметим, что внутренний разум, как было установлено, работает только по методу дедукции, в то время как сознание наше в выборе между индуктивным и дедуктивным видами мышления ярко выраженного предпочтения не проявляет.

**КОНТРОЛЬ НАД ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ОРГАНИЗМА.** Контролируя центральную нервную систему, подсознание через мозг практически осуществляет контроль над всем, что происходит у нас в организме. Более того, как показали эксперименты с гипнозом, оно в состоянии взять на себя управление электрохимическими процессами в человеческом теле. Известно также, что гипнотическим внушением можно изменить режим кровообращения, температуру, частоту пульса, функциональное состояние некоторых органов и желез внутренней секреции, ускорить процессы заживления.

**ПОДСОЗНАНИЕ И НЕКОТОРЫЕ ЕГО СТРАННОСТИ.** Для успешной работы с подсознанием важно знать о некоторых особенностях его «характера». Одна из них — своеобразный инфанттилизм: оказывается, внутренний разум наш всю поступающую извне информацию воспринимает буквально, и, например, безобиднейшая фраза: «Я просто с ума сошёжу!» — слышится ему действительным признаком в утрате рассудка.

Когда мы погружаемся в гипнотический транс, подсознание как бы «всплывает» к поверхности и берет на себя некоторые сознательные функции; примером тому может служить феномен автоматического письма.

Отвечая на вопрос: «Не скажете ли вы мне, где вы родились?» — бодрствующий человек почти наверняка назовет место своего рождения. Находясь под гипнозом, он же скажет: «Да», или просто кивнет головой: это и будет точным ответом на буквально понятый вопрос.

Такая непосредственность таит в себе серьезную опасность, ведь для того, чтобы подхватить случайное внушение, нам вовсе не обязательно впадать в транс. Врач, не добившись в своей работе особых успехов, может, например, сказать пациенту: «Очень жаль, но ничем более не могу вам помочь. Придется вам научиться жить со своей болезнью». Ему и в голову не придет при этом, что заявление его в буквальном смысле означает следующее: пациент, несомненно, умрет, если... не дай бог, вздумает выздороветь! Такая «мина», без злого умысла, разумеется, заброшенная в подсознание, не только помешает дальнейшему лечению, но и может иметь поистине роковые последствия.

По мере того как мы, взрослея, накапливаем опыт и знания, наше сознательное отношение к окружающему миру постоянно меняется. Способен к развитию и внутренний разум, но он почему-то предпочитает придерживаться «взглядов», сформировавшихся в самом начале жизни. Так что если с вами произошло нечто, допустим, в шестилетнем возрасте, знайте: подсознание по-прежнему видит случившееся глазами ребенка. Сильный страх, перенесенный в детстве, нередко перерастает затем в фобию, и мальчик, которого когда-то до смерти перепугала змея, много лет спустя будет в ужасе шарахаться от одного только вида

ленточки-змейки. Изменение подсознательного отношения к событиям прошлого, оставившим в душе незаживающий след, должно стать важным элементом вашей программы самосовершенствования.

**ЧУВСТВО ВИНЫ И САМОНАКАЗАНИЕ.** Все мы время от времени действуем компульсивно, подчиняясь внезапным подсознательным импульсам, причем сами того не замечаем до момента, пока не выкинем нечто из ряда вон выходящее. Если и придет нам в голову спросить себя, что кроется за тем или иным необъяснимым поступком, то в мыслях своих мы вряд ли найдем ответ. Между тем компульсии могут быть очень опасны, в том числе и для здоровья.

Одна моя пациентка, школьная учительница, испытывала странную необходимость постоянно мыть руки: она тратила на это бессмысленное занятие по 3—4 часа в сутки, совершенно не понимая при этом, что с ней происходит. Разумеется, выяснилось в конце концов, что причиной, вызывающей столь странный подсознательный акт, был некий проступок, совершенный, как принято говорить, «собственными руками». Подсознание пыталось в самом прямом смысле смыть с них вину; совсем как в «Макбете», помните? — «Прочь, прочь, проклятое пятно!..»

Вследствие острого чувства вины развивается компульсия самонаказания, или мазохизм. Любопытные результаты были получены в ходе исследований, проведенных на ряде крупных американских предприятий: выяснилось, в частности, что 80 процентов несчастных случаев приходится лишь на 20 процентов рабочих. Большую часть из них можно считать, очевидно, подсознательно спровоцированными, то есть в каком-то смысле почти умышленными. Все мы в делах своих или помыслах допускаем вещи, за которые приходится потом мучительно краснеть; такова природа человеческая, и не стоит, наверное, удивляться тому, что большой процент травм и несчастных случаев мотивирован каждой самонаказанием. Странно другое: подталкивая нас к несчастью, сознание, похоже, совершенно не способно предвидеть возможные его последствия. Компульсивно нанесенная травма может стоить человеку работы, здоровья, а то и жизни; ясно, что он наказывает таким образом не только самого себя, но и близких людей... Нет, подобные соображения не берутся подсознанием в расчет. Вообще создается иногда впечатление, будто сначала одна подсознательная сила вынуждает нас совер什ить глупость, а потом другая — наверное, то самое юнговское «сверхсознание» — за это нас еще и наказывает.

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАШЕЙ ПАМЯТИ.** Механизм памяти также находится в подсознательном ведомстве. Именно здесь создается и хранится «фильм» всей прожитой жизни, записанный на «дорожках» пяти человеческих чувств. Фрагменты его можно искусственно воспроизвести под гипнозом.

Запасы сознательной памяти ограничены: о далеком детстве нам особенно нечего вспомнить. Зато внутренний разум хранит в себе весь «дневник» прожитых лет — все в мельчайших подробностях. Более того, некоторые эпизоды не только живут в глубине нашего «я», но и самым неожиданным образом дают знать о себе в настоящем. В ходе самотерапии нередко выясняется, что корни того или иного заболевания следует искать в далеком прошлом и что само оно — следствие каких-то крайне болезненных детских переживаний. В ужасе перед собственной болью мы загоняем ее вовнутрь, пытаясь забыть раз и навсегда то, что было ее причиной, а на самом деле лишь теряя сознательный контроль над ней. Такая «заноза» может просидеть в подсознании долгие годы, прежде чем преподнесет вдруг какой-нибудь неприятный сюрприз.

Память: с какого возраста она, собственно, «начинается»? Интересный вопрос. Любой психиатр, пользуясь в своей практике гипнозом, ответит на него так: человек помнит все вплоть до момента собственного появления на свет. А доктор Нандор Фодор идет еще дальше: в своей книге «Поиск возлюбленной» он доказывает, пользуясь методами интерпретации и анализа сновидений, существование и более ранней, пренатальной памяти.

Многим пациентам удается под гипнозом восстановить в памяти момент собственного рождения в мельчайших деталях. И хотя с научной точки зрения истинность такого

рода воспоминаний практически недоказуема — при желании все это можно объявить просто фантазиями на тему услышанных когда-то разговоров, — у меня она никогда сомнений не вызывала.

Искусственное оживление в сознании очень ранних или глубоко подавленных воспоминаний играет в самотерапии важную роль. Подробнее о таких «свиданиях» с прошлым мы поговорим в одной из следующих глав.

**ВНУТРЕННИЙ РАЗУМ — НАШ ВЕРНЫЙ СТРАЖ.** Одна из важнейших функций подсознания — защитная. Бодрствуете ли вы, спите ли или лежите без сознания — внутренний разум не теряет бдительности ни на минуту. Крепко спящая мать пробуждается от первого же крика своего младенца. «Проснись, — командует ей подсознание, — ребенку плохо!» Вы ухватились за горячее и в тот же самый момент отдернули руку, даже не успев сообразить как следует, что произошло, — и вновь подсознательный сигнал опасности пришел раньше самой первой мысли. Как ни странно, защитник наш, денно и нощно несущий свою вахту, иногда бывает не прочь, оказывается, запу-

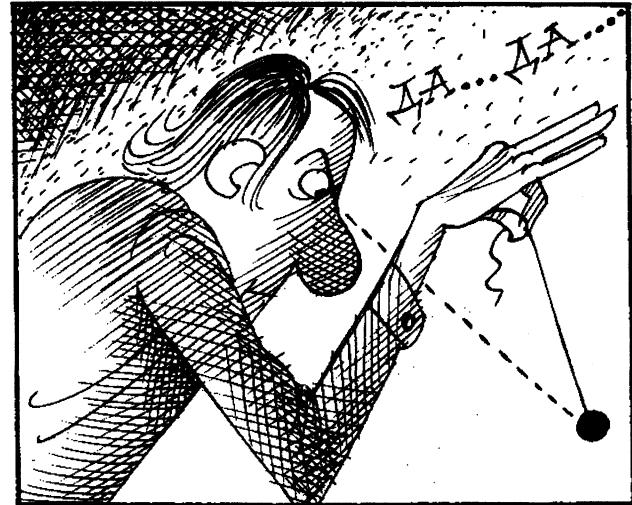
стить в действие механизм болезнетворных, разрушительных процессов. Во всяком случае, все дурные наши привычки и наклонности, неврозы, психозы и психосоматические заболевания зарождаются и формируются при самом непосредственном его участии. Эффективнейший путь борьбы с нарушениями такого рода лежит через осознание всех скрытых причин и мотивов с последующим изменением как сознательного отношения к ним, так и соответствующих подсознательных установок.

Дочитав до этого места, иной проницательный читатель спросит себя: да уж не сидит ли случайно в каждом из нас некто посторонний? Нет, конечно. Правильнее, наверное, было бы сравнить человеческий разум с айсбергом: сознание — это лишь крошащая его верхушка, основная же часть скрыта глубоко под водой.

Человеческая личность — единое целое; в тесной постоянной взаимосвязи находятся наши тело и разум. Вот почему врач, зная, какую роль играет подсознание в развитии болезненных явлений, должен всегда помнить о том, что лечит он прежде всего человека, а не один, отдельно взятый симптом.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

# КАК ВСТУПИТЬ С ПОДСОЗНАНИЕМ В ПРЯМОЙ КОНТАКТ



И так, вы получили общее представление о том, как функционирует внутренний разум; теперь остается лишь найти достойное применение новым знаниям — войти с подсознанием в прямой контакт, подключить его к оздоровительной работе, приступить наконец к поиску скрытых причин тех болезненных явлений, от которых вам хотелось бы избавиться. Выявление болезнетворного источника — главное в самотерапии. Осуществить его можно несколькими способами.

**ПОПРОБУЕМ ПСИХОАНАЛИЗ?** Подсознательное зондирование в психоаналитической практике ведется по двум направлениям: методом свободных ассоциаций и с помощью интерпретации сновидений. Суть первого из них состоит в том, что пациенту предлагается произносить вслух все, что только приходит в голову, ничего в себе не удерживая; считается, что самая незначительная на первый взгляд деталь может иметь тут первостепенную важность.

Между тем далеко не всякий человек сразу обретает полную свободу речи; некоторым это не удается вообще. Понятно, почему так происходит: самые болезненные наши воспоминания оказываются, как правило, подавленными (причем иногда подсознание начисто блокирует доступ к опасной теме), а на поверхности плавает всякая чепуха, о которой можно говорить впустую целыми днями. Так или иначе, сеанс за сеансом человек приближается в своих монологах — теоретически, во всяком случае, — к истоку проблемы. Главное здесь — «высветить» этот исток созн-

ием: как только это происходит, процесс очищения начинается сам собой. Впрочем, после такого «вскрытия» подсознанию требуется некоторое время, чтобы переварить новую информацию и соответствующим образом скорректировать соответствующие установки.

Ключевые подсказки иногда мелькают и в сновидениях. Правда, заметны они лишь в контексте очень простого, не отягощенного излишним символизмом сна. Чаще для того, чтобы разгадать истинный смыслочных «посланий», требуются специальные знания и опыт.

Популярные сонники в этом смысле совершенно бесполезны; они могут скорее ввести в заблуждение. А вот работы на ту же тему серьезных ученых, думаю, заслуживают пристального вашего внимания. Лучшие из них — к примеру, «Справочник по анализу сновидений» Гатейла и «Новые методы интерпретации снов» Фодора — доставят вам истинное удовольствие: они содержат массу интереснейшей информации, написаны живо и захватывающе.

Безусловно, психоаналитический метод зарекомендовал себя очень неплохо; вот только времени и денег он поглощает массу — не каждый из нас может себе позволить такую роскошь. С другой стороны, если верить той скучной статистике, что имеется на этот счет, психоанализ оказывается эффективен лишь в одном случае из четырех. Куда более впечатляющие результаты, и притом намного быстрее, дают гипноанализ (совмещающий психоаналитические элементы с гипнотерапией) и некоторые другие методы с использованием гипноза.

**И ВНОВЬ ОБ АВТОМАТИЧЕСКОМ ПИСЬМЕ.** Идеальное средство общения с подсознанием — наверное, все-таки автоматическое письмо. Преимущество метода состоит в том, что внутренний разум, не ограниченный необходимостью лишь отвечать на поставленные вопросы, может предложить нашему вниманию все, что сам считает важным, — спонтанно и абсолютно свободно. Впрочем, и здесь не удается обойти внутренние барьеры, если таковые существуют, что часто портит все дело.

Автоматическое письмо — совершенно необычное явление. Рука движется, не отрывая карандаша от бумаги, и слова тянутся сплошной слитной цепочкой. Порядок обычно разборчив, хотя буквы иногда оказываются недооформленными, что несколько затрудняет чтение. Не только скорость, но направление и сам способ письма могут быть совершенно различны: подсознание пишет как слева направо, так и наоборот; встречаются примеры зеркально отраженного и перевернутого письма, а также комбинации аномалий. Сокращения встречаются на каждом шагу: «before», например, легко превращается в *b4*, а цифра 2 готова в любой момент заменить одно из слов того же звучания. Что ж, подсознание бережет свое время: к чему, действительно, выводить лишние буквы?

Занятия автоматическим письмом требуют времени и условий, поэтому в некоторых случаях предпочтительнее оказывается упрощенный его вариант — общение с внутренним разумом посредством коммуникационного кода, который состоит из условных, подсознательно контролируемых сигналов, получивших название и *д е о м о т о р н ы х о т в е т о в*. Вот только вопросы в этом случае приходится формулировать так, чтобы ответить на них можно было бы однозначно: «да» или «нет».

**МЕТОД МАЯТНИКА.** В качестве набора сигнальных ответов можно принять четыре основных направления движения ма ятни ка. Сделать его можно и самостоятельно, использовав, к примеру, обручальное колечко, но лучше всего для этой цели подойдет маленький люцитовый шарик, подвешенный на нити длиной в 8 — 10 дюймов\*. В некоторых магазинах сейчас можно встретить штуковину под названием «Волшебный Глаз» — эта коммерческая модификация маятника предназначена, если верить рекламе, для гадалок и служит, по сути дела, разновидностью планшетки. Что и не удивительно: на протяжении столетий именно маятник был основным инструментом разного рода профессиональных провидцев. Ну а мы с вами не станем искушать судьбу; для нас прозрачный шарик на ниточке — всего лишь ключ к хранящимся в подсознании информационным запасам; ключ простой и очень надежный.

Итак, установите локоть на столе (можно просто у себя на колене) и зажмите кончик нити большим и указательным пальцами. Грузик начнет свободно раскачиваться.

Ясно, что у него четыре основных направления движения: по часовой стрелке и против нее, в продольной плоскости (влево-вправо) и в поперечной (вперед-назад). Будем считать, что и условных ответов у нас столько же: «да», «нет», «не знаю» и «не хочу отвечать» — последний, кстати, ничуть не менее важен, чем остальные: это сигнал того, что в поиске своем вы натолкнулись на внутренний барьер.

Конечно, значение каждому из направлений движения можно предписать и заранее, но лучше все-таки именно подсознанию предоставить право выбора: давая ему возможность проявить самостоятельность, мы тем самым как бы уже наводим мосты будущего сотрудничества.

Качните маятник сначала в одном направлении, потом в другом и так далее. После этого придержите шарик свободной рукой и, когда он замрет неподвижно, предложите мысленно внутреннему разуму сделать свой первый выбор. Сформулировать это можно примерно так: «Из четырех возможных вариантов движения маятника мое подсознание сейчас выберет одно и будет именно им впоследствии утвердительно отвечать на мои вопросы». Не спускайте при этом глаз с инструмента: замечено, что так он работает лучше.

Обычно шарик приходит в движение уже через несколько секунд, хотя иногда для того, чтобы внутренний

«мотор» разогрелся, требуется определенное время. Попробуйте, что произошла заминка, начинайте повторять про себя: «да... да... да...», продолжая гипнотизировать маятник взглядом. Не пытайтесь только подтолкнуть его к работе сознательно; пальцы, которые держат нить, и вся рука должны оставаться совершенно неподвижными. Если пауза затянулась, а маятник и не думает двигаться с места, попросите то же внушение произнести вслух кого-нибудь из присутствующих. Получив, наконец, первый ответ, переходите к следующему, и так далее.

Уверен: работа с маятником увлечет вас необычайно. Сколько раз приходилось слышать мне этот тихий вскрик изумления: действительно, в самые первые секунды, когда шарик на ниточке внезапно «оживает» и начинает осмысленно реагировать на вопросы, просто отказываешься верить собственным глазам. Амплитуда его колебаний, как правило, достаточно велика, и ответы выглядят вполне определенными.

Между тем в столь необычном на первый взгляд явлении нет ровно ничего сверхъестественного: поведение маятника всего лишь в очередной раз доказывает нам, что подсознание способно независимо мыслить, принимать самостоятельные решения и, в случае необходимости, брать на себя управление определенными группами мышц. Что, впрочем, для него не в новинку: такой контроль наш внутренний разум осуществляет каждый день и ежеминутно. Пока вы читаете эти строки, например, подсознание следит за режимом дыхания, при ходьбе — избавляет от необходимости обдумывать каждый свой шаг, а во время печатания на машинке обеспечивает полный автоматизм: немного успели бы мы напечатать, если бы каждую клавишу разыскивали взглядом.

Рано или поздно все вы найдете с маятником общий язык. В случае же неудачи объяснение может быть только одно: подсознание наверняка заподозрило с вашей стороны попытку проникнуть в какие-то его тайны и решило этому воспрепятствовать.

**ОТВЕТЫ ДВИЖЕНИЯМИ ПАЛЬЦЕВ.** Существует и другой код для идеомоторного диалога — это набор условных (и тоже, разумеется, неосознанных) движений пальцами. В обычном состоянии освоение этого метода дается чуть труднее, хотя под гипнозом, конечно же, он доступен каждому. Иногда «пальцы» срабатывают в случае неудачи с «маятником»; иногда — наоборот.

Опустите кисти на бедра, расправьте пальцы и проследите за тем, чтобы не возникло каких-либо помех их движению. Мысленно предложите подсознанию выбрать тот из десяти пальцев, подъем которого будет равнозначен ответу «да». Только не пытайтесь шевелить пальцами сознательно. Лучше уж сразу продиктовать подсознанию свою волю: «Пусть указательный палец правой руки соответствует ответу «да», левый указательный — ответу «нет», правый большой — «я не знаю» и левый большой — «не хочу отвечать». Впрочем, это дело вкуса; кому-то, может быть, удобнее покажется «держать» все ответы на одной руке.

Итак, вы обратились к подсознанию с просьбой; теперь глядите внимательно на обе кисти и ждите ответа. Через несколько секунд в какой-то точке вы почувствуете легкий зуд, покалывание: значит, мышцы приняли подсознательный сигнал, напряглись и вот-вот начнут подъем. Еще секунда, и кончик пальца очень медленно (впоследствии, конечно, скорость реакции возрастет), слегка подрагивая, двинется вверх. Где он остановится, трудно сказать: может быть, почти в зените, а может, под очень острым углом к поверхности, едва успев от нее оторваться. Главное, повторяю, не прилагайте к этому движению никаких сознательных усилий и не пытайтесь угадать возможный ответ.

**КАК ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ.** Формулировка вопроса в искусстве внутреннего диалога играет огромную роль: чтобы достичь в этом совершенства, вам потребуются определенные знания и, конечно же, опыт. Помогут и записи идеомоторных «бесед», которыми снабжены многие главы. Вопросы ваши должны быть ясными и недвусмыслимыми. Помните, что подсознание все воспринимает буквально, и старайтесь всегда произносить именно то, что действительно хотите сказать.

Если в ответ на какой-то ваш вопрос маятник качнется в

\* 20 — 25 см.

диагональной плоскости или поднимется «лишний» палец, не удивляйтесь: внутренний разум таким образом либо пытается дать нестандартный ответ («может быть», «наверное»), либо сигнализирует о том, что вопрос не понят, не имеет однозначного ответа и так далее. Вообще, на первых порах « обращения » свои составляйте заранее, выписывайте их на бумагу и тут же фиксируйте полученные ответы.

Возможности идеомоторного метода отнюдь не ограничиваются рамками самотерапии: с его помощью вы сможете получать подсознательную информацию самого разного толка. Полезно, например, провести консультацию с «внутренним Я» накануне принятия какого-то важного решения: подсознание обладает гигантским запасом накопленной информации, а значит, и более объективным взглядом на вещи.

У каждого из нас бывают предчувствия; теперь подтвердить свои смутные подозрения или, наоборот, опровергнуть их вы сможете в общении со своим «вторым Я». Подсознательная память сослужит вам добрую службу и в самых простых ситуациях — например, когда срочно нужно найти в комнате затерявшуюся вещь. Впрочем, вы и сами, наверное, без труда подыщете подсознанию подходящую работу.

Единственное, от чего я бы вас настоятельно попросил воздержаться, так это от попыток заглянуть в будущее. Веря в проридческие способности внутреннего разума, вообще говоря, имеет под собой некоторые основания, и все же — не ставьте своего верного партнера и самого объективного информатора в ложное положение: скорее всего он ответит вам из желания угодить, но это будут, по-видимому, лишь догадки или просто фантазии.

Как показывает практический опыт, подсознание наше очень правдиво: оно скорее откажется от ответа, чем пойдет на обман. Разумеется, к непроверенной информации, поступающей из подсознания, следует относиться с известной долей скептицизма, но факт остается фактом: внутренний разум, как правило, перед нами честен. Патологические лгуны, для которых обман стал нормой, имеют, конечно, основания опасаться любого подвоха, но они — исключение из правил.

Если вы усомнились в правильности полученного ответа, то попробуйте сформулировать вопрос иначе: не исключено, что в первый раз внутренний разум вас просто не понял. Между прочим, в своей практике я часто наблюдаю забавный конфликт: мятник, допустим, отвечает на какой-то вопрос утвердительно, а сам пациент тщится доказать мне нечто противоположное. Истина в таких случаях неизменно оказывается на стороне подсознания.

Важная область применения идеомоторного метода — интерпретация сновидений. Дело в том, что разгадать смысл сложного, запутанного сюжета не под силу подчас самому опытному специалисту. Тут-то и приходит на помощь подсознание: оно, как «автор», о своем «произведении» знает все.

Огромны и диагностические возможности подсознания, хотя до сих пор научные исследования в этой области почти не проводились. Во всяком случае, внутренний разум способен дать точный ответ на вопрос, обусловлено ли то или иное заболевание психологическими факторами или оно имеет органическую природу. Он может правильно указать пораженный орган или часть тела, подверженную недугу; впрочем, в подобных случаях врач, конечно же, должен полагаться на собственные знания и профессиональный опыт, используя подсознательные подсказки для подтверждения диагноза или, наоборот, разрешения спорных вопросов.

Приведу один пример. Как-то раз ко мне обратилась молодая женщина с жалобами на острые боли в области таза. За день до этого она побывала у гинеколога, и тот не нашел причин для беспокойства. Между тем состояние пациентки продолжало резко ухудшаться.

Она пришла ко мне в надежде узнать что-нибудь с помощью мятника. Заподозрив симптомы внemаточной беременности, я задал ей несколько вопросов, и, после того как опасения мои подтвердились, тут же направил ее к гинекологу на повторный осмотр. Вскоре все стало на свои места: доктор признал свою ошибку — подсознательный диагноз оказался верным.

Любопытный эксперимент провела группа врачей-акушеров в сотрудничестве со специалистами некоторых других медицинских профессий. Ученые задались вопросом: если подсознание наше всесведуще, почему бы с его помощью не попытаться определить пол будущего младенца, находящегося в материнской утробе? Из 402 опрошенных женщин правильные ответы дали 360, причем было предсказано, помимо прочего, и появление трех пар двойняшек. Ошиблись, по-видимому, те из рожениц, кто очень мечтал о младенце определенного пола; их прогноз оказался сознательно предопределенным.

Наблюдая за мятником со стороны, всегда легко заметить сознательное вмешательство: резко возрастает амплитуда колебаний, становится заметно, как движется кисть, которая должна оставаться в покое (относительном, разумеется: абсолютной неподвижности и тут быть не может — какие-то неуловимые мышечные сокращения все же управляют мятником).

Так же обстоит дело и с пальцами: в подсознательном режиме они «всплывают» медленно, мелкими, легкими толчками. Со временем скорость реакции, очевидно, возрастет, но характер движения останется прежним. Если же палец поднялся вверх быстро и плавно, да еще и взмыл сразу же на большую высоту, значит, без сознательного вмешательства не обошлось.

В ходе выполнения своей программы самотерапии вы будете активно пользоваться самовнушением. Но главное условие успешного воплощения идеи в жизнь — ее приемлемость для подсознания. Об истинном отношении своего внутреннего разума к тому или иному внушению вы сможете теперь узнать из непосредственного с ним общения.

**НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ МЕТОДЫ «ВСКРЫТИЯ».** Есть еще один, очень наглядный способ общения с подсознанием; он, правда, может оказаться менее точным, чем предыдущие, поскольку дает большой простор для сознательного вмешательства. Суть его в следующем: вы закрываете глаза, воображаете прямо перед собой черную школьную доску, а затем задаете свой вопрос и просите подсознание «написать» ответ на доске белым мелком. Метод требует хорошей реакции и предполагает наличие достаточно развитого воображения.

Если вы в своем поиске болезнестворного источника столкнулись почему-либо с непреодолимыми трудностями, попробуйте поступить следующим образом: перед самым сном, в постели, закройте глаза и мысленно скажите себе: «Завтра в какой-то момент ответ случайной мыслью сам по себе придет мне в голову... Когда это произойдет, я сразу же догадаюсь о том, что мысль моя — и есть ответ...» Уловка эта срабатывает с большой степенью вероятности; главное тут — как можно более четко сформулировать свой вопрос. Мысли наши в большинстве своем «выпрыгивают» из подсознания по ассоциативной цепочке, как бы вытягивая одну другую. Зная об этом, можно иногда искусственно управлять ходом мыслительного процесса.

О том, какие вопросы целесообразно задавать подсознанию и как это лучше всего делать, вы узнаете позже, разбирая примеры идеомоторных диалогов. Увлекательнейшая самоисследовательская работа откроет перед вами двери и в совершенно неизвестный вам до сих пор мир; в новую, счастливую и здоровую жизнь.

**КАК НАУЧИТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКОМУ ПИСЬМУ.** Прежде чем приступить непосредственно к занятиям самотерапией, проверьте, насколько предрасположены вы к автоматическому письму. В случае успеха у вас появится очень эффективный канал вывода подсознательной информации, что самым благоприятным образом скажется на дальнейшей работе.

Сядьте на мягкий, удобный стул (за столом работать труднее: поверхность его ограничивает свободу рук). Положите на колени кусок фанеры или широкую дощечку, а на нее — большой лист бумаги; впоследствии вы сможете использовать в работе целый рулон, автоматически подтягивая его по мере заполнения сверху вниз. Возьмите в руки мягкий карандаш, фломастер или легко пишущую шариковой авторучкой и поставьте его вертикально в левый верхний угол листа, зажав большим и указательным пальцами. Теперь мысленно попросите подсознание взять мышицы руки под свой контроль и написать что угодно на любую тему.

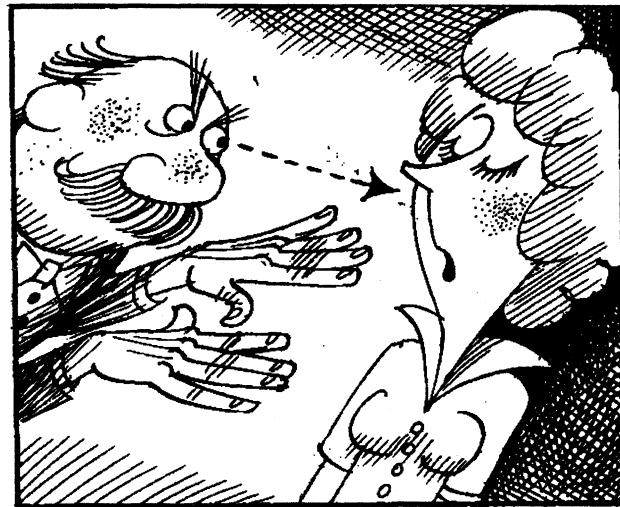
Но прежде сами проведите небольшую разминку: выведите собственное имя, начертите пару окружностей – затем верните кисть в исходное положение и с этого момента не предпринимайте больше никаких сознательных усилий. Пауза длится иногда лишь несколько секунд; чаще ждать приходится минуты. Помогать руке можно только мысленно: «Сейчас, сейчас карандаш двинется по бумаге...» Рано или поздно наступит момент, когда вы почувствуете в мышцах легкое покалывание; может показаться, будто кисть «отнялась» и при надлежит уже не вам. Еще мгновение – и рука двинется в путь. Сначала из-под нее поползут какие-то линии, закорючки, может быть, геометрические фигуры; увидев первые буквы, сразу же откажитесь от попыток угадать, что появляется на бумаге.

«Авто»-почерк заметно отличается от обычного: тут нет интервалов, зато много острых углов и зазубрин: рука движется, как правило, резкими, отрывистыми толчками. Что касается скорости письма, то она совершенно индивидуальна: у одних карандаш ползет еле-еле, у других стремительно несется вперед.

Если по прошествии двадцати минут рука так и не сдвинулась с места, значит, первая попытка не удалась: попробуйте повторить ее чуть позже, может быть, после того уже, как овладеете искусством самогипноза. В любом случае – не расстраивайтесь: так вот с ходу, без подготовки, начинает писать автоматически лишь один человек из пяти.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

# ГИПНОЗ – МОГУЩЕСТВЕННАЯ И ДОБРАЯ СИЛА



**П**риступая к выполнению своей программы самоздоровления, вы, конечно же, надеетесь осуществить стоящие перед вами задачи как можно скорее. Неоцененную помощь в этом окажет вам самогипноз – идеальное средство общения с внутренним разумом и вместе с тем инструмент эффективного на него воздействия. Потенциал гипнотерапии огромен, но чтобы реализовать его в полной мере, необходимо понять саму природу гипноза и отказаться от некоторых привычных, но совершенно ошибочных о нем представлений.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРЕДРАССУДКИ.** К сожалению, в обществе по-прежнему бытует скептическое в целом отношение к гипнозу, причем профессиональные медики оказываются в этом смысле, увы, ненамного грамотнее своих пациентов. Постепенно в общественном мнении происходят определенные сдвиги: об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что более тридцати тысяч женщин на сегодняшний день успешно родили без боли с помощью гипнотической анестезии, не говоря уже о десятках тысяч больных в разных уголках нашей страны, испытавших на себе благотворное действие гипнотерапии. И все же гипноз принес бы человечеству несравненно больше пользы, если бы не довел над нами груз совершенно небоснованных страхов.

Во-первых, почему-то принято считать, будто, погружаясь в транс, человек теряет сознание: столь мрачная перспектива, разумеется, не может не озадачить любого нормального человека. Между тем на любой глубине погружения субъект сохраняет ясность мыслей и отдает себе полный отчет в собственных словах и поступках. Итак, под гипнозом мы не «лишаемся чувств», просто никаких осо-

бых ощущений не испытываем – кроме разве что вялости да апатии. При большом желании в гипнотическом трансе можно и двигаться, и говорить; другое дело, что такого желания, как правило, не возникает. Вообще, гипнотический сон по своим характеристикам столь незначительно отличается от обычного состояния, что очень часто, погружаясь на малую глубину, мы вообще не замечаем никаких изменений. Не случайно гипнооператор \* регулярно пользуется контрольными внушениями-«тестами»: лишь убедившись в том, что веки у него действительно «слipились и не могут разомкнуться» или «рука стала такой тяжелой, что не может подняться», человек начинает осознавать, что действительно находится под гипнозом.

Другое распространенное заблуждение состоит в том, что гипнооператор якобы полностью подчиняет пациента своей воле и вынуждает того выполнять любые приказы. Ничего подобного, гипнотизер – не колдун, он не имеет над своим подопечным абсолютно никакой власти. В противном случае гипноз превратился бы в опаснейшее оружие, и о совершенных с его помощью преступлениях мы, несомненно, давно уже узнали бы со страниц уголовной хроники.

В действительности человек просто не способен совершить под гипнозом ничего, что бы противоречило его природе, убеждениям и моральным принципам: любое неприемлемое внушение просто будет отвергнуто подсознанием. Об этом важно знать каждому, потому что именно боязнь полностью утратить контроль над собой, как пра-

\* Гипнотизер, психотерапевт.

вило, и служит основным психологическим препятствием при погружении на большие глубины.

Вопреки другому широко распространенному и ошибочному мнению, человек не может под гипнозом ни «проговориться», ни ляпнуть что-нибудь такое, о чем ему пришлось бы впоследствии пожалеть. Ясность мысли, повторяясь, сохраняется на любой глубине, поэтому можете не опасаться за свои «государственные тайны» — никакой гипнотизер даже при большом желании у вас их не выведет.

Однажды на прием ко мне вместе с женой явился молодой человек, явно страдавший патологической ревностью: целью визита было заставить женщину под гипнозом... признаться в предполагаемой измене! Я сказал, что готов, в общем, провести такой сеанс, но только с согласия самой супруги и лишь при условии, что он в момент гипнотического \* будет находиться в коридоре. Оставшись с молодой женщиной наедине, я сообщил ей о том, что гипнотический транс вовсе не делает ее беззащитной перед психологической атакой мужа и что отвечать ему, в принципе, она может все, что вздумается. Та заявила, что скрывать ей нечего, охотно согласилась пройти «допрос», а через несколько минут как ни в чем не бывало с ходу отвергла все обвинения, чем беспокойного супруга своего вроде бы успокоила — по крайней мере на время. Так наивная вера последнего в то, что будто бы под гипнозом не лгут, простила (пусть, может быть, и ненадолго) жизнь этому семейному союзу.

Иногда меня спрашивают: «А что, если я, погрузившись в транс, потом не смогу проснуться?» Обычно для немедленного пробуждения достаточно одной команды гипнооператора, а то и просто желания самого субъекта гипноза. Задержки наблюдаются крайне редко, причем они всегда мотивированы: скорее всего человек впервые за долгое время обретает ощущение внутреннего комфорта, и подсознание просто не желает с ним расставаться.

**ТАИТ ЛИ В СЕБЕ ГИПНОЗ ОПАСНОСТЬ?** Нет, хотя неопытный гипнотизер вполне способен доставить вам не приятности локального характера — если, скажем, забудет снять внушение, которым в ходе сеанса анестезировал какой-либо участок тела. Разумеется, команды «специалистов» такого рода очень скоро сами утрачивают силу, и все же будьте бдительны: не доверяйте свое здоровье первому встречному шарлатану. К числу последних относится, очевидно, подавляющее большинство эстрадных гипнотизеров, чей научный кругозор ограничивается способностью ввести группу простаков в гипнотический транс и проделать затем над ними какой-нибудь фокус. Любой медик-профессионал, закончивший специальные курсы обучения гипнозу, прекрасно осведомлен о подстерегающих гипнооператора ловушках.

Что же касается самогипноза, то до сих пор мне не приходилось слышать о том, чтобы кто-нибудь в ходе самотерапии умудрился причинить вред самому себе. Главное — не забывать о том, что любое внушение, направленное на изменение физического состояния организма, должно быть снято до момента пробуждения.

Настоящая книга ни в коей мере не претендует на роль научного исследования. Тем же из вас, кто всерьез заинтересовался гипнозом и хочет узнать о нем побольше, я бы рекомендовал обратиться к специальной литературе.

**ПОЧЕМУ ГИПНОЗ НЕ НАШЕЛ ШИРОКОГО ПРИМЕНЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ?** Причин тому несколько. Во-первых, как уже было сказано, подавляющее большинство специалистов знают о гипнозе ненамного больше своих пациентов. Появившиеся в последнее время многочисленные «предостерегающие» статьи (авторы их, психиатры, возражают против того, чтобы гипнозом пользовался кто-либо, кроме самих психиатров), мягко говоря, улучшению ситуации не способствовали.

Есть причины и более прозаические. Одна из них связана с относительной продолжительностью гипносеанса. Се-

годняшний средний американский врач, привыкший «обслуживать» по 40—50 пациентов в день (не говоря уже о тружениках «конвейерного» типа, пропускающих через свой кабинет ежедневно по 80—90 человек), явно не готов каждому из них уделять минимум по 30—40 минут.

И все же главное, что мешает широкому внедрению гипноза в медицинскую практику, это вопиющая безграмотность в этой области подавляющего большинства наших врачей. Основные аспекты — этой действительно серьезной проблемы хорошо вскрыты доктором Дэвидом Чиком, одним из ведущих специалистов в области гинекологии, который уже многие годы использует в своей практике методы гипнотерапии. Согласно результатам исследований, проведенных недавно в Калифорнии, из 930 опрошенных психиатров лишь 50 прибегнули к гипнозу хотя бы однажды, и только 20 нашли в применении его для себя какой-то смысл. Будучи лично знаком с каждым из этих двадцати, смею утверждать: эти люди овладели методом гипноза мастерски, принося поистине неоценимую пользу своим пациентам.

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГИПНОТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.** Различают три стадии гипнотического погружения: легкую, среднюю и глубокую. В состоянии легкого транса наблюдаются: глубокая мышечная релаксация, апатия, тяжесть во всех членах, заметное подрагивание зрачков под опущенными веками. Возможен эффект каталепсии («застывания» в искусственной позе вследствие сильного мышечного напряжения или, наоборот, полной расслабленности). Выполняются основные гипнотические тесты («глаза не открываются», «невозможно расцепить пальцы»). Возможна частичная возрастная регрессия.

Для среднего уровня погружения характерны: расслабленность, апатия, каталепсия. Соответствующими внушениями могут быть вызваны местная анестезия и (по пробуждению) частичная амнезия. Подсознание способно взять на себя контроль за некоторыми физиологическими функциями организма (такими, например, как слюноотделение). Гипнотическим внушением приостанавливается кровотечение.

В глубокой стадии гипноза возможны: сложные галлюцинации с участием всех пяти чувств, полная возрастная регрессия, местная анестезия и полная постгипнотическая амнезия. Восприятие субъектом хода времени на этом уровне резко искажено.

Под гипнозом на любых стадиях погружения сохраняютсярапорт (способность к общению с гипнооператором) и восприимчивость к постгипнотическим (то есть задаваемым на будущее) внушениям. Эффективность последних с увеличением глубины погружения возрастает. Определить, на каком из трех уровней находится субъект, можно не только по внешним признакам (они-то как раз варьируются в зависимости от особенностей психики индивидуума), но и путем идеомоторного самоопроса — впрочем, об этом мы поговорим чуть позже.

Важнейшую роль в самотерапии играет явление частичной возрастной регрессии; суть его состоит в способности подсознания воскресить в памяти событие далекого прошлого, но не просто «вспомнить» его, а всеми пятью чувствами как бы прожить заново. Полная возрастная регрессия, или реификация (она возможна только в глубоком трансе и почти никогда не достигается в самогипнозе), переносит человека в прошлое полностью, «без остатка». Субъект перестает узнавать оператора, поскольку весь «последующий» отрезок жизни (от переживаемого момента до настоящего времени) в памяти его как бы стирается, временно перестает существовать.

Частичная возрастная регрессия (а она легко достигается практически на любом уровне гипнотического погружения) позволяет нам не просто «оживить» в мельчайших деталях какие-то свои очень давние переживания, но и, проанализировав ситуацию, понять, почему все же они наложили болезненный отпечаток на всю последующую жизнь. При полном «перевоплощении» аналитический «отсек» нашего разума на некоторое время «отключается».

\* То есть введение в состояние гипноза.

Впрочем, оба типа регрессии играют неоценимую роль в психотерапии: они дают возможность проникнуть в самые отдаленные закоулки памяти, в обычных условиях наглоухо заблокированные.

**САМОГИПНОЗ – ЯВЛЕНИЕ ОБЫДЕННОЕ.** Все мы, сами о том не подозревая, погружаемся время от времени в спонтанный гипнотический транс. Самопогружение – явление настолько обыденное, что никому даже в голову не приходит связывать его как-то с гипнозом. Об этом, в частности, рассказывает в своей статье, подготовленной специально для сборника «Экспериментальный гипноз» («Макмиллан», Нью-Йорк, под ред. Лекрона), доктор Гриффит Уильямс. Например, всем знакомое состояние «сна наяву» – не что иное, как легкий (а иногда и не очень-то легкий) гипнотический транс. Самопроизвольное погружение – естественный результат усиленной концентрации внимания на книге, экране, любом другом объекте напряженной деятельности. Более того, «загипнотизировать» нас (как полагает Эстабрукс) может, оказывается, любое

достаточно сильное чувство, например, ужас или приступ ярости.

Элемент гипнотичности присутствует и в религиозных церемониях ритуального характера, особенно с использованием музыкального сопровождения: значительная часть аудитории в процессе таких богослужений незаметно для себя погружается в транс. А каждому, кто водит машину, хорошо знакома следующая ситуация: вы мчитесь по пустынному шоссе, расслабившись за рулем, рассеянно скользите взглядом по убегающей вдаль белой полосе и вдруг ловите себя на мысли о том, что только что проехали по улицам какого-то города и ничего не можете о нем вспомнить. А объясняется все очень просто: вы самопроизвольно вошли в гипнотический транс, а по пробуждении испытали частичную амнезию.

Итак, гипноз – нормальное явление, неотъемлемая часть нашей с вами повседневной жизни. Достаточно лишь в полной мере осознать этот очевидный факт, чтобы обо всех своих беспочвенных страхах забыть раз и навсегда.

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

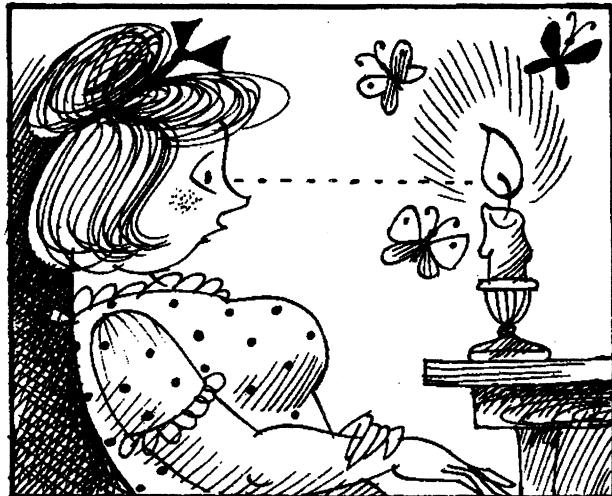
# САМОГИПНОЗ – ВАШ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

**И** так, теперь вы знаете о гипнозе достаточно, чтобы приступить к самостоятельной работе: научиться пользоваться им в целях самосовершенствования, подчинить себе с его помощью скрытую силу «внутреннего разума». Думаю, большинство из вас овладеют методом гипноза без особого труда; не исключено, конечно, что кому-то для этого понадобится немало времени, а возможно, и несколько попыток.

Легче всего научиться искусству самогипноза следующим образом: сходить к психиатру, владеющему техникой гипнотерапии, и попросить его, загипнотизировав вас, ввести в подсознание сигнальную формулу, с помощью которой вы могли бы впоследствии ту же процедуру проделывать самостоятельно, раз за разом увеличивая глубину погружения. Страйтесь только всегда держаться подальше от «эстрадных» гипнотизеров. Затем после нескольких самостоятельных упражнений вы начнете погружаться на достаточно большие глубины.

Если такого специалиста поблизости нет или обратиться к нему у вас нет возможности, не расстраивайтесь: предлагаемый метод позволит вам легко освоить технику самопогружения самостоятельно.

**ТЕХНИКА САМОПОГРУЖЕНИЯ.** Для начала найдите такой объект, на котором было бы приятно остановить взгляд: пусть это будет картина на стене или какая-нибудь



точка на потолке – что угодно, лишь бы это вас не раздражало. Ярко выраженным гипнотическим эффектом обладает пламя свечи; хорошо притягивают взгляд огонь в камине, люцитовый шарик-маятник (со временем, конечно же, вы сможете легко обходиться и без всего этого). Если под рукой у вас имеется проигрыватель, поставьте тихую, успокаивающую музыку.

Расположитесь поудобнее – неважно, сидя или лежа. Не отрывая взгляда от пламени свечи (или другого выбранного вами «гипнотизирующего» объекта), сделайте три-четыре очень глубоких вдоха и выдоха – это резко сбросит мышечное напряжение – и начинайте задавать себе внушиения (мысленно, конечно, ничего вслух проговаривать необязательно).

Первое из них можно сформулировать примерно так: «Чем дольше я гляжу на пламя свечи, тем тяжелее становятся веки. Очень скоро глаза мои закроются, и я войду в гипнотический транс». Фразу эту (составленную, возможно, иначе) повторите несколько раз. Как только почувствуете, что веки действительно отяжелели, просто дайте им свободно опуститься; долго глядеть на пламя не обязательно – вполне достаточно одной-двух минут.

К тому моменту, как веки сомкнутся, у вас должно быть готово ключевое слово (может быть, фраза) – сигнал к погружению. Неплохо действует команда: «Сейчас – расс-

лабься!» Первая часть ее, заметьте, весьма существенна: подсознание должно знать, что погружение начнется именно «сейчас», а не когда-то в будущем. Свою сигнальную фразу проговорите трижды и очень медленно.

Теперь пришло время расслабиться. Начните с правой ноги: отогните пальцы назад, к себе, пошевелите ими, постарайтесь напрячь каждую мышцу; затем резко сбросьте напряжение — от кончиков пальцев до самого бедра. Таким же образом последовательно расслабьте левую ногу, мышцы живота и груди.

К этому времени дыхание ваше должно «опуститься» вниз, к диафрагме; реже, наверное, станет пульс. В первый момент погружения, правда, сердцебиение может и участься, но это будет продолжаться очень недолго.

Расслабьте мышцы спины, плеч и шеи (здесь особенно часто скапливается напряжение), затем поочередно, от кончиков пальцев до плеч, расслабьте обе руки. По мере погружения сами собой начнутправляться лицевые мускулы: черты лица при этом как бы деревенеют — в чём, кстати, и состоит одна из внешних гипнотических характеристик.

Теперь вы готовы к тому, чтобы продолжить спуск. Скажите себе мысленно: «Я продолжаю погружаться — глубже и глубже, глубже и глубже», — после чего представьте себе, что стоите у самой вершины эскалатора: вот его поручни, вот длинный ряд ступенек плавно упирает куда-то вглубь... Постарайтесь, одним словом, «нарисовать» мыслию как можно более реальную, ясную картину. Пригответьтесь начать обратный отсчет от десяти до нуля: на счет «десять» шагните вперед и, по мере того, как движущаяся лента будет увлекать вас вниз, медленно, монотонно продолжайте произносить про себя: «три... два... один...» Наконец, на счет «ноль» сойдите с эскалатора на воображаемую площадку. Для начала можно удлинить спуск, «переходя» с одного движущегося пролета на другой; со временем необходимость в этом сама собой отпадет.

Если вы боитесь почему-либо эскалаторов, медленно спуститесь по самой обычной лестнице или вообразите, будто поднимаетесь в лифте. Один из пациентов как-то признался мне, что ему страшно уходить куда-то вниз; нельзя ли, спросил он, вместо этого двигаться вверх? А почему бы и нет? Конечно, «погружение» обычно ассоциируется у нас со спуском, но, в принципе, направление тут не играет никакой роли, так что, если вы захотите «подняться» в транс, замените в своих внушениях «глубоко», «глубже» на «далеко», «далше» — только и всего.

Итак, теперь вы уже, несомненно, находитесь в легком гипнотическом трансе (кому-то, может быть, удалось продвинуться за это время и в средние «слои»). Повторите «погружающее» внушение еще несколько раз, а затем отвлекитесь от всего, расслабьтесь мысленно, вообразите себя отыкающим на фоне каких-нибудь идиллических пейзажей. Замечено, что такие переключения помогают значительно увеличить скорость спуска.

Начинающие очень любят уже с первых минут анализировать свое состояние, угадывать глубину — не нужно этого делать. Для вас сейчас самое главное — позитивный настрой: вы должны просто верить в то, что успех придет, пусть, может быть, и не сразу. Главное, не форсируйте спуск и вообще прилагайте ко всему как можно меньше усилий: пассивность и безразличие приближат вас к цели, излишняя старательность — наоборот, от нее отдалит.

Итак, будем считать, что вы — в начальной стадии погружения. Скорее всего так оно и есть на самом деле.

**ИЗМЕРЕНИЕ ГЛУБИНЫ.** Оставаться в гипнотическом трансе на постоянном уровне практически невозможно. Тут всегда ощущается своего рода «качка»: мы то плавно проваливаемся в «яму», то медленно всплываем на гребне «волны». Подобные явления свидетельствуют о том, что вы находитесь уже на достаточной глубине.

И все-таки, как узнать, на какой именно стадии погружения — легкой, средней или глубокой («сомнамбулической») — мы находимся? На протяжении первых пятидесяти учебных сеансов постарайтесь об этом не думать во-

обще. Очень скоро о своем «местонахождении» вы сможете узнавать непосредственно у подсознания: опыты показывают, что оно с большой степенью точности способно вычислять гипнотические «координаты».

Представим себе, что наша «шкала» гипнотического погружения — самая обыкновенная измерительная линейка длиною в 36 дюймов. Условимся считать первые 12 делений соответствующими всей области легкого гипнотического транса. Тогда второй футовый отрезок обозначит средний, а третий (25 — 36 дюймов) — глубокий уровня погружения. Возможности наши, вообще говоря, последним делением шкалы не ограничены: под ним располагается еще и область так называемого п л е н а р н о г о (то есть «полного») транса, но спуск сюда даже под руководством опытного оператора осуществляется в несколько этапов, а самостоятельно до таких глубин, по-видимому, невозможно добраться вообще. Растроивать нас это ни в коей мере не должно: «плenарный» транс не открывает никаких новых возможностей для гипнотерапии и вызывает к себе интерес исключительно с точки зрения чистой науки.

Под гипнозом подсознание может отвечать пальцами; по пробуждении в равной степени применим и маятник. Сформулируйте свой вопрос примерно так: «Какой глубины я сейчас достиг? Побывал ли я ниже отметки «20» на моей шкале?» Получив отрицательный ответ, возьмите по выше: «Превысил ли я сейчас отметку 15 дюймов?» В противном случае загляните чуть глубже: например, до 25-дюймовой черты. Так, отбрасывая воображаемые «дюймы» за скобку, вы и определите максимальную глубину своего погружения. При большом желании ответ можно свести к очень точной цифре, но для практических целей достаточно знать пятидюймовый интервал.

**КАК ПРОСНУТЬСЯ ХОРОШО ОТДОХНУВШИМ.** Для того, чтобы выйти из гипнотического сна, достаточно лишь сказать себе мысленно: «Сейчас я проснусь» — и сосчитать до трех, можно — до пяти. Почти наверняка вы почувствуете себя встремившимся, посвежевшим, ощутите прилив новых сил, но лучше заранее подстраховаться и все это обеспечить специальным внушением. Иногда в момент пробуждения появляется вдруг легкая головная боль — внушением вы без труда оградите себя и от этой опасности.

Время под гипнозом проходит незаметно, и полчаса пролетят для вас, как несколько мгновений. Уходя в транс очень уставшим, вы рискуете «сокользнутъ» в самый обычный сон: такую возможность лучше предупредить заранее. Продолжительность гипносеанса легко регулируется: если вы «закажете» себе внушением время пробуждения, подсознание обязательно разбудит вас точно в срок.

Состояние глубокого гипнотического сна характеризуется вялостью, как физической, так и умственной: думать ни о чем не хочется, и сосредоточиться на самовнушениях очень трудно. Поэтому идеальным «местом» для работы над собой считается средний уровень погружения, а если быть совсем уж точным, то отрезок между 20 и 25 дюймами на вашей шкале.

Задавая самовнушение, очень неплохо бывает, повторив его про себя несколько раз, «нырнуть» поглубже: такой маневр позволяет «внутреннему разуму» лучше понять и усвоить вашу мысль.

**САМОПОГРУЖЕНИЕ И НЕКОТОРЫЕ ТЕСТЫ.** На первых порах процесс самопогружения будет отнимать у вас по 20 — 30 минут. Измерениями тут лучше не заниматься, поскольку даже малейшее разочарование может очень затруднить дальнейшую работу. Максимальная глубина погружения достигается, по-видимому, где-то к 8 — 10-му сеансу, хотя исключения из правил нередки. После пятого примерно «спуска» можно уже предложить себе какой-нибудь гипнотический тест: успешное выполнение его само по себе облегчит вам освоение новых «пространств», откроет доступ к интереснейшим явлениям.

Первый тест называется «всплывающая рука». Итак, вы в трансе; руки ваши расслабленно вытянуты вдоль туловища

или покоятся на подлокотниках. Сконцентрируйте внимание на правой руке (левой — если вы левша), хорошо прочувствуйте ее тяжесть и полную неподвижность. А затем внушиите себе, что вес руки начнет сейчас резко падать и тяжесть, как воздух, из нее улетучится.

«Рука становится легче и легче», — повторяете вы про себя, — легче и легче. Сейчас она станет легкой, как пепрышко, до того легкой, что сама собой поднимется в воздух. Она согнется в локте, пальцы оторвутся от поверхности и всплынут вверх, а за ними медленно двинется вся рука: выше и выше, выше и выше... Пройдет совсем немного времени, и пальцы коснутся моего лица».

И действительно, вы тут же почувствуете, как рука начинает быстро терять в весе. Кончики пальцев задрожат, поднимутся в воздух и медленно поплынут вверх, увлекая за собой всю руку. Продолжайте повторять внушения, но только не «помогайте» движению сознательно (затруднять его, разумеется, тоже не следует). Управляемая исключительно волей «внутреннего разума», рука ваша очень легко всплынет сама по себе. Через несколько минут (а скорее всего гораздо быстрее) пальцами вы прикоснетесь к лицу.

Подъем начнется медленно, и движение будет поначалу складываться из мелких толчков; затем, с увеличением высоты, возрастут постепенно скорость и плавность. Почувствовав лицом прикосновение, просто дайте кисти упасть — свободно и удобно. Успешно выполненный тест свидетельствует о том, что вы находитесь по меньшей мере в легкой стадии гипноза. Если вас постигла неудача, не отчайтесь, повторите попытку в следующем сеансе.

**«СОМКНУТЬЕ ВЕКИ» И «СЦЕПЛЕННЫЕ ПАЛЬЦЫ».** Ваши глаза закрыты, веки плотно сомкнуты. Скажите себе: «Сейчас я сосчитаю до трех и после этого уже глаза открыть не смогу. Чем сильнее я буду пытаться разомкнуть веки, тем прочней они будут слипаться. Раз — веки склеиваются: прочно, накрепко; два — веки уже слились воедино, их теперь не разлепишь; три — веки сомкнулись окончательно, и глаза теперь закрыты плотно, как на замке».

Постарайтесь открыть их, но сами повторяйте мысленно: «На замке, на замке!» Если какие-то сознательные усилия не заставят вас нарушить внушение, значит, тест выполнен успешно. Механизм подобных явлений достаточно прост: «внутренний разум» блокирует какие-то каналы связи, и импульсы, посылаемые сознанием, попросту не достигают цели. Не забывайте только, что внушения следует проговаривать медленно и паузы между ними должны быть достаточными для того, чтобы подсознание могло принять сигнал и выполнить заложенную в нем команду.

Второй тест, «сцепленные пальцы», по сути, мало чем отличается от первого. Скрестив пальцы, вы либо вытягиваете кисти перед собой, либо закидываете их за голову, но а потом задаете себе те же внушения, чуточку измененные.

**ВНУШЕНИЯ ДЛЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО САМОПОГРУЖЕНИЯ.** Если предложенный выше метод почему-либо не сработал, попробуйте использовать специальный «тест для самопогружения». Трижды повторив свою ключевую фразу, «выйдите» затем к вершине воображаемого эскалатора и произнесите мысленно примерно следующее:

«Я лежу удобно и очень спокойно. Тело мое отдыхает, все более расслабляясь с каждым новым вдохом. Мои глаза закрыты. Я чувствую, как радостное, счастливое успокойние разливается по всему телу, и весь, без остатка, отдаюсь этому ощущению. Какое же это наслаждение — наконец-то расслабиться. Руки и ноги мои наливаются приятной тяжестью. Я все более расслабляюсь, все глубже погружаюсь в гипнотический транс. Все тревоги, волнения отступают куда-то на задний план; никаких проблем для меня больше не существует. Я ухожу вниз, глубже и глубже; с каждым новым вдохом — глубже и глубже. Передо мной эскалатор: сейчас я сделаю первый шаг, начну обратный отсчет и по уходящей вниз лестнице вплыву в гипнотический транс. Вот я ступаю на нее и начинаю погружаться — глубже и глубже...» — с этими словами вы мысленно шагаете вперед, начинайте медленно считать от десяти до нуля и успешно

осуществляете спуск. Неважно, запомните ли вы этот текст дословно или перескажете его своими словами: главное тут — донести до подсознания основную идею.

Через несколько сеансов, когда завершится в основном учебный период, вы начнете замечать, что каждый успешно выполненный тест, вообще, любой вызванный внушением феномен — сами по себе способствуют увеличению глубины погружения.

**НЕКОТОРЫЕ СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ САМОГИПНОЗА.** Итак, в ваших руках — уникальное во многих отношениях лечебное средство. Против бессонницы, например, оно действует практически безотказно. Представьте себе: вы ложитесь в постель, закрываете глаза, погружаетесь в транс, а затем естественно переходите из гипнотического состояния сна в обыкновенный. Блок самовнушений при этом должен быть примерно таким: «Я расслабляюсь с каждым своим вдохом, мне все больше хочется спать. Пройдет несколько минут, и ко мне придет здоровый, крепкий сон. Я буду спать крепко, не просыпаясь, всю эту ночь».

Затем резко отвлеките мысли на что-нибудь очень приятное; это важно, ибо замечено: чем упорней пытаешься заснуть, тем хуже это удается. Спокойный, приятный сон после этого вам гарантирован, может не сомневаться. Если же нет, значит, бессонница ваша суть невротический симптом, и поиском его корней придется заняться всерьез. О том, как это делается, мы расскажем позже.

Овладев самогипнозом, вы научитесь снимать напряжение и усталость, почувствуете себя спокойнее и раскрепощенное; повседневная ваша жизнь станет во многих отношениях гораздо приятнее. Представьте себе, что вы приходите вечером с работы, с ног валиитесь от изнеможения, а тут еще нужно собираться в гости; пара внушений в самогипнозе — и вы встаете бодрым, радостным, переполненным новой энергией.

Вряд ли стоит расписывать все прелести гипнотической анестезии: вы и сами сможете испытать их, скажем, в стоматологическом кабинете. Не следует забывать, правда, о том, что боль чаще всего выполняет сигнальную функцию, предупреждая организм о грозящей опасности, так что в высшей степени неблагородно было бы с вашей стороны заняться, скажем, анестезированием аппендикса. Вместе с тем анестезия в самогипнозе облегчила последние часы многим из тех, кто обречен был умереть от рака. Другими словами, пользоваться этим поистине волшебным средством следует с умом, помня о том, что обезболивание хорошо тогда и только тогда, когда оно действительно необходимо.

Самогипноз поможет вам в учебе. Достаточно лишь научиться открывать в трансе глаза (а это не так уж трудно), и можно во много раз повысить эффективность всех умственных процессов. С помощью гипноза вы улучшите память и обострите восприятие, научитесь предельно концентрироваться на предмете и станете блестящие отвечать на экзаменах.

Прежде чем впервые открыть глаза под гипнозом, заранее внушиите себе, что, каждый раз размыкая веки, вы будете лишь еще глубже погружаться в транс. Предосторожность эта не помешает, поскольку само по себе движение это, ассоциирующееся у нас с пробуждением от сна, обычно уменьшает глубину погружения.

**КАК САМОГИПНОЗ ПОМОГ ШКОЛЬНОЙ УЧИТЕЛЬНИЦЕ.** Как-то раз за помощью ко мне обратилась учительница: она поступила на специальные летние курсы Евклидовой геометрии в надежде получить учченую степень и после полутора месяцев занятий пришла в полное отчаяние: предмет совершенно ей не давался, и ничего, кроме лютой ненависти, она к нему уже не испытывала. Учитывая пре-восходную гипнабельность пациентки, я посоветовал ей не только работать над новым материалом, но и сдавать экзамены, находясь в гипнотическом трансе. Результат превзошел все ожидания: она закончила курс на «отлично»!

**ЧАСТИЧНАЯ ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ.** Вполне возможно, что в ходе работы над своей

программой самосовершенствования вы захотите прибегнуть к возрастной регрессии. Во-первых, вы должны знать, что к максимальной глубине погружения стремиться при этом не стоит: полная возрастная регрессия в глубоком трансе пройдет скорее всего неосознанно, а значит, и большой пользы не принесет. Частичная же возрастная регрессия, применяемая в самотерапии, достижима и в стадии легкого гипноза. Для первого своего экскурса в прошлое попробуйте выбрать какое-нибудь очень недавнее, не слишком выдающееся событие. Только имейте в виду: вам предстоит не столько вспомнить его, сколько ожидать заново всеми пятью чувствами.

Итак, наметив цель первого «путешествия» — пусть это будет, скажем, утренняя беседа с женой за завтраком, — погрузитесь в транс и мысленно скажите себе: «Сейчас я перенесусь в недавнее прошлое и вновь переживу все, что происходило сегодня утром в кухне за нашим столом. Итак, я возвращаюсь назад во времени — к тому моменту, когда мы с женой сели завтракать». Повторите внушиение несколько раз. Затем начните воссоздавать в воображении общую картину. Сначала она будет несколько расплывчатой, но вскоре детали постепенно начнут проясняться. Постарайтесь получше разглядеть стол и все, что на нем стоит. Затем окиньте «внутренним взором» жену, обратите особое внимание на то, как она одета, хорошоенько рассмотрите рисунок ткани платья и расцветку. К этому времени память уже сама по себе начнет оживлять все новые и новые подробности происходящего. Воссоздайте в себе ощущение окружающего пространства; хорошоенько прочувствуйте под собой поверхность стула.

Теперь «прокрутите» фильм к тому моменту, когда вы сделали свой первый глоток, «распробуйте» напиток как можно лучше.

Верните чашку на место и все свое внимание переключите на еду. Обратите внимание на сервировку стола, восстановите перед глазами цвет и форму каждой ее детали. Кажется, с вами заговорила жена: постараитесь расслышать каждое ее слово, точно воссоздайте в памяти ее голос. Для самотерапии особенно важно именно развить слух в регрессии.

Постепенно обрывки воспоминаний начнут оживать и складываться в цельное полотно реального действия. Немного позанимавшись собой в том же духе, вы научитесь легко воскрешать в памяти такие детали, которые никогда не смогли бы вспомнить обычным путем. Если первая попытка осуществить регрессию окажется неудачной, выпишите внушиения на бумаге и попросите кого-нибудь, пока вы будете находиться в трансе, прочитать их вслух.

В случае удачи следующий сеанс самогипноза можно посвятить «оживлению» какого-нибудь очень давнего, может быть, совершенно забытого эпизода. Скажите себе, что хотите перенестись в далекое детство и заново пережить любое слегка болезненное, но совершенно безобидное происшествие — падение, ушиб, легкий порез. Наверное, в тот момент вы горько расплакались и кто-то бросился вас утешать? Что обычно говорит в таких случаях мама своему малышу? «Не плачь, деточка, ну, вот и все, вот уже и не больно...» Попробуйте мысленно подобрать слова, которыми вы утешили бы сами себя. На ум приходит нечто совсем другое? Прекрасно, значит, подсознание начинает уже воспроизводить в себе истинный звуковой ряд... Ну вот, в ушах ваших уже звучит чья-то речь! Теперь достаточно лишь осознать смысл произносимых слов, и регрессия пойдет полным ходом.

Теперь мысленно оглядитесь и попробуйте в общих чертах оценить окружающую вас обстановку. Где вы — в доме или под открытым небом? Продолжайте всматриваться в давно забытый мир, усилием взгляда проясняя картину. Предупредите себя, что приближаетесь к моменту происшествия, и еще более внимательно следите за происходящим. Наконец внушиением «запустите» событие и продолжайте свое наблюдение. Еще мгновение, и вот вы чувствуете боль, осознаете ее причину. Наверное, новое ощущение

слегка притуплено, но ничего: ваша задача выполнена — теперь в настоящее. Не забывайте делать это в конце каждого такого «путешествия».

Обычная возрастная регрессия осуществляется без особых труда. Правда, не исключена и возможность внутреннего сопротивления — кто знает, вдруг подсознанию не захочется переживать снова пустыню даже очень слабую боль. В таком случае можно отправиться примерно в тот же возраст, но к событию исключительно радостному и приятному. «Мне — ну, скажем, лет пять, — говорите вы себе, — и сегодня случилось что-то очень-очень хорошее. Может быть, мы отпраздновали Рождество или я получил в день рождения чудесный подарок. Сейчас я выберу любой приятный эпизод тех лет и всеми пятью чувствами переживу его заново». Почти сразу же в сознании вашем «вспыхнет» давно забытая сцена, вы воскресите все свои впечатления, а затем вернетесь в сегодняшний день.

Если первая попытка не удалась, повторите ее в следующий раз, но на чуть большей глубине. Желательно добиться-таки своего: возвращение к ключевым эпизодам прошлых лет станет впоследствии важной частью вашей программы самооздоровления.

В том режиме возрастной регрессии, который только что был нами рассмотрен, вы являлись непосредственным участником события. Между тем давно замечено, что любая неприятность переживается куда легче, если вы воспринимаете ее как бы со стороны, как нечто, происходящее с посторонним. Почувствовав, что не можете начать регрессию из-за того, что натолкнулись на какой-то внутренний барьер, заранее договоритесь с подсознанием о том, что в следующем «просмотре» вы будете уже не участником события, а всего лишь сторонним наблюдателем — это на-верняка поможет обойти препятствие.

**ТЕСТ ДЛЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО ПОГРУЖЕНИЯ.** Запишите его на пленку; можно сделать это самому — медленно и тщательно проговаривая каждое слово — или попросить кого-нибудь из знакомых. Эта информационная «инъекция» сначала введет вас в транс, а затем даст подсознанию формулу самопогружения, действенность которой вы сможете легко проверить сразу же после пробуждения.

Лягте на спину или расположитесь поудобнее в мягком кресле. Свободно вытяните руки вдоль туловища или опустите их на подлокотники. Закройте глаза, сделайте два-три глубоких вдоха и включайте запись:

«Вы лежите расслабленно и спокойно, впитывая в себя каждое мое слово. Сейчас вы очень внимательно выслушаете все, что я вам скажу, выполняя одновременно все мои указания. Сначала я помогу вам погрузиться в гипнотический транс, затем научу делать это самостоятельно. Ваши глаза закрыты. Сделайте глубокий вдох — задержите дыхание — выдохните.

Чем полнее расслабитесь вы сейчас, тем глубже войдете в гипнотический транс. Сейчас каждый мускул вашего тела наполнится ощущением покоя и приятной вялости. Начнем расслабление с правой ноги: напрягите ее всю резким усилием — затем сбросьте напряжение. Мышцы ноги расслабляются — от кончиков пальцев до самого бедра. Напрягите мышцы левой ноги; расслабьте их — от кончиков пальцев и до бедра.

Расправьте мышцы живота и груди; дайте расслабиться шеи и мышцам дыхательного аппарата. Спина и плечи, низ затылка, где особенно часто скапливается напряжение, полностью расслабляются.

Расслабляются руки — от плеч до самых кончиков пальцев — отдыхают мышцы лица. Все ваше тело наслаждается полным покоем. Напряжение спадает, усталость улетучивается, вас наполняет сладостное ощущение покоя и безразличия. Вы ощущаете вялость и полную апатии.

По мере того, как мышцы одна за другой расслабляются, вы все глубже погружаетесь в гипнотический транс. Приступайте к своим ощущениям, вникните в них: сейчас вы почувствуете, как руки и ноги ваши наливаются тяжестью. А может быть, наоборот, вам покажется, будто тело стано-

вится невесомым и парит на мягким, воздушном облачке.

Теперь представьте себе, будто вы стоите на вершине эскалатора — вот его поручни, а вот ступеньки, одна за другой, медленно упывают вниз... Сейчас я начну считать от десяти до нуля, а вы на счет «десять» мысленно ступите на эскалатор, возвьмитесь за поручни и по ступенчатой ленте медленно спуститесь вниз. Если хотите, можете представить себя на самой обыкновенной лестнице или вместо спуска осуществить подъем — скажем, на лифте. Если вам в данный момент трудно почему-то представить себе что-то перед глазами — не страшно: просто слушайте мой голос. Обратный отсчет сам по себе начнет медленно увлекать вас вниз — глубже и глубже.

Считайте медленно: д е с я т ь — вы сходите на эскалатор и начинаете спуск; девять, восемь, семь, шесть — вы погружаетесь глубже и глубже; пять, четыре, три — все глубже и глубже; два, один, н о л ь — вы сходите на площадку, но погружения не прекращаете. Теперь каждый новый вдох будет увеличивать вашу глубину. Итак, вы абсолютно расслабленны — лежите и наслаждаетесь полным покоя. Еще немного расправьте все мышцы, еще чуть-чуть — вот так. Дыхание ваше стало реже, и центр его сместился вниз, к диафрагме.

Теперь — внимание: через несколько секунд вы почувствуете, что ваша правая рука (или левая — если вы левша) начнет терять в весе, с каждой секундой становиться легче и легче. Очень скоро она попросту вслывет в воздух. Наверное, сначала оторвутся от поверхности кончики пальцев, а может быть, кисть и рука поднимутся как единое целое. Они вслывут в воздух и начнут приближаться к лицу так, будто оно притягивает их магнитом, до первого соприкосновения — интересно, в какой точке оно произойдет?.. Вот уже сгибаются локоть, отрываются от поверхности пальцы, приходит в движение вся рука. Если произошла задержка, чуть-чуть оттолкнитесь подушечками пальцев: главное, дать первый толчок, а дальше рука будет уже подниматься сама по себе до соприкосновения с лицом.

Чем выше вслывает кисть, тем глубже погружаетесь вы в гипнотический транс; чем глубже вы погружаетесь в гипнотический транс, тем выше вслывает кисть. Рука поднимается — все выше и выше. Почувствовав соприкосновение, дайте ей просто упасть в любое удобное положение. Если

рука все еще находится в движении, пусть остановка и возвращение произойдут потом автоматически. Пока что забудьте о ней: я расскажу вам, как, начиная с этого момента, вы сможете уходить в гипнотический транс по первому желанию, когда захотите.

Метод будет тот же, которым мы только что с вами воспользовались. Расположившись поудобнее, вы закроете глаза и начнете постепенное погружение. Можете для начала зажечь свечу и минуты две-три смотреть на пламя.

Затем вы сомните веки и мысленно скажете себе: «Сейчас я войду в гипнотический транс» — после чего трижды и очень медленно проговорите фразу-сигнал («Расслабься!»). Всух ничего говорить не нужно: достаточно мысленного внушиения, чтобы процесс погружения начался. Сделав глубокий вдох, вы проведете полное и последовательное расслабление мышц всего тела — так, как мы делали это только что. Затем вообразите перед собой эскалатор и, сойдя на движущуюся ступеньку, начните медленно считать про себя от десяти до нуля. Сначала можно трижды перейти с одного эскалатора на другой; впоследствии одного проleta будет вполне достаточно.

Для того чтобы выйти из транса в любой момент, вам достаточно будет лишь мысленно произнести: «Сейчас — я просыпаюсь» — и медленно сосчитать до трех. Каждый раз по пробуждении вы будете чувствовать себя бодрым и посвежевшим, полным сил и энергии.

Если в тот момент, когда вы находитесь в трансе, вдруг зазвонит телефон, начнется пожар — другими словами, произойдет нечто непредвиденное, вы немедленно проснетесь без всякой команды, в ясном сознании и с готовностью действовать решительно, сообразно обстоятельствам. Так бы оно и было, даже без этой специальной оговорки: подсознание всегда стоит на страже вашего здоровья, ваших интересов.

Сейчас я сосчитаю до трех, и вы проснетесь. Если хотите, можете после пробуждения тут же проверить действенность полученной формулы и совершить самостоятельный спуск. Все, что я сказал вам сейчас, останется в вашей памяти навсегда.

А сейчас на счет «три» вы проснетесь. Раз — вы просыпаетесь; два — почти проснулись; три — вы проснулись; можете открывать глаза».

## ЕСЛИ ВЫ МОСКВИЧ ИЛИ ЧАСТО БЫВАЕТЕ В СТОЛИЦЕ, у вас есть шанс УВЕЛИЧИТЬ СВОИ ДОХОДЫ!

Вы можете прийти в нашу редакцию и приобрести журнал «Вокруг света», приложение «Искатель», специальные выпуски журнала мелкооптовыми партиями по минимальной отпускной цене. Продажа этих популярных изданий будет выгодна вам и редакции.

Контактные телефоны: 285-88-85, 285-80-58, 285-88-68.

Благотворительные взносы для поддержки старейшего российского журнала «Вокруг света» и проводимых им конкурсов, экспедиций, а также для оформления льготной подписки инвалидам можно перечислить на расчетный счет журнала № 608583 в Тихвинском отделении Мосбизнесбанка, МФО 201553, почтовый индекс банка 103055.

О переводе денег просим сообщать в редакцию.

## ГЛАВА ПЯТАЯ

# САМОВНУШЕНИЕ – ВАШ КЛЮЧ К НОВОЙ ЖИЗНИ



**E**два ли не самым эффективным средством воздействия на подсознание является самовнушение. Внушаемость (не будем путать ее с легковерностью!) – важнейшее свойство человеческого разума, без которого нам совершенно не обойтись. Так что если услышите от кого-нибудь, что вы легко внушаемы, не огорчайтесь: это скорее достоинство, нежели недостаток.

Существуют определенные правила, по которым составляются внушения, и правилам этим необходимо следовать. Различают два вида внушений: г е т р о в н у ш е н и я, обладающие, несомненно, большей силой, и с а м о в н у ш е н и я; последние также могут быть очень эффективны, особенно в самогипнозе, когда внушаемость во много раз возрастает.

**ВНУШАЕМОСТЬ И ИСПЫТАНИЕ ЛЕКАРСТВ.** Прежде чем выпустить на рынок новый лекарственный препарат, его испытывают на добровольцах: набирают так называемую «контрольную группу» и делят ее на две части, одна из которых получает настоящее лекарство, а вторая – плацебо-пустышку, представляющую собой обычную сахарную таблетку. Тут-то и проявляет себя в полной мере неожиданный фактор: человеческая внушаемость. Выясняется, что значительный процент участников «контрольной группы» реагирует на плацебо так, как если бы получил настоящий препарат. Чтобы испытуемый, как это частенько случается, по каким-то совершенно неуловимым деталям в поведении тех, кто выдает лекарство, не угадал свою «судьбу», приходится и последних держать в неведении относительно содержимого той или иной таблетки.

**КАК СОСТАВЛЯТЬ ВНУШЕНИЯ.** Внушения бывают прямыми и косвенными, позитивными и негативными, разрешающими и командными. Самовнушение всегда должно быть прямым, а не косвенным. Позитивное внушение всегда во много раз эффективнее негативного, а это значит, что при составлении фраз нужно избегать частицы «не» – то есть выражений типа «не буду», «не смогу», «не станет» и т.д. «Завтра у меня не будет болеть голова» – типичный пример негативного самовнушения. Правильнее сказать: «Голова моя будет ясной и свежей; завтра я буду чувствовать себя прекрасно».

Разрешающие внушения выполняются подсознанием охотнее, чем командные, и это неудивительно: в глубине души все мы не очень-то любим, когда с нами говорят в приказном тоне. Но часто случается обратное: реакция на внушения совершенно индивидуальна, а подсознательная жажда подчиниться тому, кто сильнее, живет во многих из нас. Разрешающими называются внушения, составленные по типу «вы можете...»; командные содержат в себе приказ: «вы должны...»

Повторяемость – важнейший фактор улучшения под-

сознательного восприятия, поэтому каждую фразу следует проговаривать минимум по 3 – 4 раза. Многократно повторяемая информация имеет свойство накапливаться в подсознании, о чем, конечно же, осведомлен каждый специалист по рекламе. Между тем обеспечиваемые ей прибыли могли бы быть гораздо выше, если бы работники средств массовой информации знали о существовании порога насыщения, по достижении которого внушаемая идея начинает оказывать воздействие прямо противоположное желаемому.

Для того чтобы «внутренний разум» успел усвоить вашу мысль и реализовать ее, требуется время, поэтому лучше не ждать от него немедленных результатов. Внушение всегда должно быть нацелено на ближайшее будущее. Сказать себе: «головная боль прошла» – значит вступить в элементарное противоречие с истиной: ни пройти, ни появиться ничего мгновенно не может. «Сейчас в голове у меня прояснится, боль станет ослабевать, и через несколько минут я почувствую себя прекрасно» – вот внушение, которое дает подсознанию достаточно времени для работы, а значит, очень скоро будет выполнено.

Обычно самовнушения задаются мысленно, но можно проговаривать их и вслух: что лучше для вас, решите сами – экспериментальным путем. Эффект внушения будет многократно усилен, если на словесное «послание» наложить еще и зрительную «картинку»: замечено, что любой долгоживущий или часто внедряемый образ имеет тенденцию к самореализации. Насколько в действительности необходима такая иллюстрация, решать вам – тут все зависит от сути внушения.

Предположим, к концу дня вы почувствовали себя усталым и решили помочь себе внушением. Выразив основную мысль словами («Сейчас я почувствую себя бодрым, свежим, отдохнувшим...»), вообразите себя на площадке для гольфа, на теннисном корте или просто шагающим по тротуару – шагающим широко, размашисто, распрямив плечи и выкатив грудь колесом. Постарайтесь выдержать перед глазами этот зриттельный образ минуты три-четыре, и результат превзойдет все ваши ожидания. Выбирая для такого внушения иллюстрацию, имейте в виду: она должна выражать собою самую суть внушаемой идеи.

Или другой пример: женщине, страдавшей ожирением, я предложил разыскать любую старую фотографию, на которой она выглядела бы еще худощавой истрой. Когда таковой не нашлось, пациентка, по моей рекомендации, вырезала из иллюстрированного журнала фигуру девушки в купальном костюме и подклеила к ней собственное лицо. Прикрепив этот своеобразный фотомонтаж к зеркалу, женщина, каждый раз подходя к нему, должна была мысленно повторять про себя: «Это я!» И еще несколько минут перед сном ей предлагалось уделять «идеализиро-

ванному» самосозерцанию, представляя себя такой, какой мечтала бы стать — опять-таки девушкой из журнала, но со своим лицом.

Для того чтобы облегчить процесс внедрения идеи, всегда неплохо растолковать подсознанию мотивы предлагающего внушения. Эффективность последнего можно, кстати, заметно повысить признаком ему по возможности яркой эмоциональной окраски; страстная жажда успеха — одно из тех чувств, что с удивительной легкостью «под克莱иваются» к любой внушаемой мысли.

Внушение ваше будет выполнено лишь в том случае, если оно приемлемо для подсознания; в противном случае, все усилия могут оказаться тщетными. Узнать о его отношении к предлагаемой идеи поможет вам все тот же метод идеомоторного самоопроса. Если подсознание пообещает выполнить внушение, значит, в успехе можно не сомневаться; если нет — попробуйте новым набором вопросов вскрыть причины отказа.

При составлении внушений не упускайте из виду конечной цели, постарайтесь определить ее для себя как можно более точно. А вот в выборе средств ее достижения можно дать подсознанию полную свободу творчества. Главное — призвать «внутренний разум» к активному сотрудничеству и поставить перед ним четкую задачу.

Существенное мнение в работах многих исследователей уделяется вопросу о том, кому именно должно быть адресовано внушение; другими словами, должны ли мы обращаться к собственному подсознанию во втором лице, или можно беседовать с ним, как с самим собой? Наверное, каждый из вас должен найти для себя ответ эмпирически. Мне же представляется, подсознание услышит вас, как бы вы к нему ни обратились. Во всяком случае, тот известный в психиатрической практике факт, что негативные внушения, превращающиеся впоследствии в идефикс, оказываются сформулированными как в первом лице, так и во втором, свидетельствует, по-видимому, о безразличии «внутреннего разума» к грамматическим нюансам.

Внушаемость — полезнейшее свойство человеческого разума — имеет и свою оборотную сторону: она делает нас практически беззащитными перед градом негативных внушений, ежедневно обрушающимися на наше подсознание. Классический злой розыгрыш — тому подтверждение. Приходит человек на работу и слышит: «О Боже, Джим, ты что, всю ночь не спал? Вид у тебя, я скажу...» Джим удивлен: до этой минуты он чувствовал себя совсем неплохо. Проходит несколько секунд, и кто-то еще замечает как бы между прочим: «Что, Джим, тяжеловато с похмелья?..» Достаточно третьему сослуживцу поинтересоваться, не занимается ли у Джима температура, и тот отпросится домой, чувствуя себя совершенно разбитым. Негативные внушения — потенциальные источники опаснейших заболеваний — в великом множестве засоряют человеческое подсознание. Поиск их и последующее удаление — одна из важнейших задач самотерапии.

Макс Лонг в своей книге «Самовнушение» («Хьюон Ри-серч Пабликейшнз», Виста, Калифорния) предлагает к процессу, вынесенному им в заголовок, подключить интенсивную работу дыхательного аппарата. Самовнушение, «по Лонгу», представляет собою как бы «пульсацию мыслю»: мощные импульсы напряженной работы мозга чередуются здесь с паузами, а ритм такого «накачивания» подчеркивается глубоким, прерывистым дыханием. Впрочем, и здесь, как отмечает автор, необходимо условие — непоколебимая вера в успех.

Один из преподавателей нашего Гипнотического симпозиума, голливудский дантист Джеймс Хиксон, разработал метод «краткого самовнушения». Он рекомендует сначала как можно более подробно изложить основную цель на бумаге, затем выразить суть ее в двух-трех предложениях и, наконец, ужать все это до одной-единственной сигнальной фразы. Последняя «запускается» в подсознание короткими сериями с промежуточными паузами, во время которых мысли переключаются на какой-либо посторонний предмет.

**ЭМИЛЬ КУЭ И ЕГО ИДЕИ.** Использование самовнушения в лечебных целях стало особенно популярным в Европе 20-х годов нашего столетия. Немало интересного опубликовали в это время Куэ, Бодуэн и Пирс.

Что же касается Эмиля Куэ, прославившегося на весь мир благодаря успехам руководимой им Клиники самовнушения в Нанте, то, начав скромным фармацевтом, он затем не просто глубоко изучил психологию, но и выдвинул целый ряд оригинальных концепций, имевших в Европе широкий резонанс. Попытка экспорттировать новые идеи за океан закончилась для него, однако, полным провалом: американские газетчики безжалостно и бездумно высмеяли как самого Куэ, так и все его методы. И напрасно: они-то как раз и заслуживали самого пристального рассмотрения. Ведь именно французскому учёному принадлежит блестящая идея — рекомендовать всем своим пациентам по нескольку раз в день мысленно повторять: «С каждым днем я становлюсь лучше и лучше; во всех отношениях — лучше и лучше!»

В первые годы своей клинической практики Куэ предлагал подопечным странные, с большой щадительностью разработанные блоки внушений и имел с ними определенный успех. Позже он пришел к выводу, что более эффективны внушения самого общего характера, которые содержат в себе главную «формулу» жизненной цели, оставляя подсознанию право на выбор наилучших путей ее осуществления. И в этом есть, безусловно, свое рациональное зерно. Непопулярность за океаном не помешала Куэ найти себе массу приверженцев в Старом Свете и оказать неоценимую помощь тысячам пациентов.

Куэ был первым, кто досконально изучил природу внушения и сформулировал ряд важнейших принципов, главный из которых носит название «закона обратного эффекта». «Если человек, мечтая о достижении какой-то цели, думает про себя: «вот бы хорошо этого добиться, но... наверное, ничего у меня не получится», — то сколько бы ни прилагал он усилий, результат будет нулевым», — писал учёный.

Открытие Куэ в полной мере объясняет ту роковую роль, которую играет в подсознательном лексиконе злосчастное «постараюсь»: в самом слове этом как бы изначально заложено сомнение, ожидание неудачи. Поэтому, наметив цель, ни в коем случае не «стараитесь» к ней приблизиться; верьте — вы непременно ее достигнете!

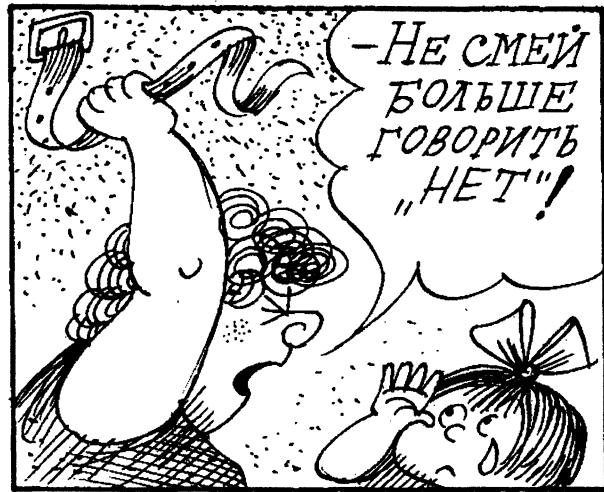
Закон обратного эффекта наглядно демонстрируется простым примером. Представьте себе, что на земле лежит 12-футовая доска шириною в фут; очевидно, любой из нас пройдет по ней и глазом не моргнув. Положите ее концами на два стула: задача усложнится совсем ненамного, потребует лишь чуть большей осторожности. А теперь представьте себе, что та же доска соединяет крыши двух десятиэтажных домов... То-то же: ступить на нее действительно будет опасно — страх высоты приведет в действие закон обратного эффекта, а значит, падение почти неминуемо.

Другой, гораздо более привычный пример — поведение человека, страдающего бессонницей. Вот он ложится в постель, заранее зная, что заснуть ему не удастся, закрывает глаза и изо всех сил начинает «стараться», разумеется, лишь отгоняя желанный сон все дальше и дальше; наконец, в полном изнеможении забывается на минуту и... немедленно засыпает.

Бодуэн иллюстрирует закон обратного эффекта примером с начинаящим велосипедистом. Почему, спрашивается, так часто мы врезаемся то в дерево, то в другое какое-нибудь незначительное, казалось бы, препятствие? Да потому только, что изо всех сил именно этого препятствия пытаемся избежать!

«Когда воля и воображение вступают в конфликт, — писал Куэ, имея в виду извечный спор сознания с подсознанием, — последнее неизменно одерживает победу». Кроме того, французский учёный открыл психологический «закон доминанты», который в упрощенном виде читается так: «Любая идея стремится к самореализации; в борьбе двух чувств верх всегда одерживает сильнейшее».

# ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ НЕ МЕСТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!



**Д**ля того чтобы успешно бороться с эмоционально обусловленными заболеваниями, необходимо научиться прежде всего правильно определять, какие причины лежат в их основе.

**ФРЕЙД И ЕГО ИДЕИ.** Окружающая среда и непосредственный жизненный опыт являются наряду с наследственностью важнейшими факторами, формирующими личность, причем первые годы жизни накладывают неизгладимый отпечаток на весь ход ее развития. Фрейд считал, что все психологические проблемы взрослого человека обусловлены прежде всего детскими его переживаниями, травмами, конфликтами, и главной задачей своего метода психоанализа, считал поиск болезнестворных очагов в подсознании пациента и вскрытие причинно-следственных связей давнего прошлого с настоящим.

Сегодня, по прошествии многих лет, процедурная сторона психоаналитического метода практически не изменилась: последователи Фрейда по-прежнему скрупулезно выполняют все предписания своего учителя, все более превращая лечебный процесс в полумистический ритуал.

Известно, к примеру, что Фрейд был очень застенчив и всегда испытывал в общении с пациентом неловкость. Поэтому исключительно ради своего собственного удобства учений укладывал его на кушетку, а сам усаживался в изголовье, оставаясь, таким образом, невидимым для чужих глаз. И сегодня все без исключения психотерапевты-аналитики проделывают то же самое — как могут они хоть в чем-то уклониться от священных традиций!

Полный курс психоанализа длится, как правило, от 300 до 600 часов. Пациент является на прием пять раз в неделю и примерно по часу в день проводит в неспешных беседах с врачом; специалист лишь изредка отдельными замечаниями прерывает своего подопечного, мастерски направляя ход его мыслей в нужное русло.

Метод свободных ассоциаций предполагает полную пассивность обеих сторон: пациент днями может нести оклесицу, ни на шаг не приближаясь к цели. Разумеется, острый невроз, причины которого укоренились глубоко в подсознании, требует длительного лечения — никакая спешка тут не уместна, да и только самостоятельными усилиями ничего не добьешься. И все же основная масса психологически обусловленных заболеваний может быть устранена проще, быстрее, с меньшими затратами сил и финансов.

**ПАВЛОВ И ТЕОРИЯ УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА.** Механизм формирования условных рефлексов был впервые вскрыт в начале этого века русским физиологом Иваном Павловым. Разработав своеобразный метод кормления подопытных собак, при котором пища подавалась одновременно со звонком, он добился того, что слюноотделение у животных стало рефлекторным, зависящим от звукового сигнала.

И человеческий разум, оказывается, прочно стянут сетью множества условных рефлексов: на многие внешние стимулы — слова, ситуации и т.д. — мы реагируем рефлексорно, точь-в-точь как собаки на звонок. Потому «выкидываем» иногда нечто такое, чему сознание потом вынуждено лихорадочно подыскивать задним числом рациональное объяснение.

Условный рефлекс, вообще говоря, величайшее благо: именно он лежит в основе всего набора полезных навыков и привычек, избавляющего нас от необходимости каждый раз заново обдумывать бесчисленное множество мелких действий. Явление это, к сожалению, имеет и свою обратную сторону: агрессивность и раздражение, чувство вины и множество заболеваний невротического характера — все это и многое другое возникает также на базе условного рефлекса.

Поиск и нейтрализация болезнестворных условных рефлексов — основное направление развития психиатрии большинства неанглоязычных стран. В тех случаях, когда провоцирующим стимулом оказывается слово, на помощь психиатрам приходит совсем другая наука — общая семантика. Об этом и еще о том, как используется в России дегипнотизация посредством возрастной регрессии, рассказывает в своей книге «Слово» русский ученый Платонов. В основу описываемого им метода положен тот факт, что сознательное «распознание» ассоциативной связи того или иного симптома с событием прошлого само по себе как бы стирает, «размагничивает» условный рефлекс, действующий во многих случаях как постгипнотическое внушение. Эффективность такого подхода несомненна; по словам Платонова, положительный результат достигается в 78 процентах случаев, что, конечно же, впечатляет куда больше, нежели психоаналитическая статистика.

В том же примерно ключе выдержано и техника, которой пользуется психиатр, доктор Джозеф Вулл, начинавший свою практику в Южной Африке (прочитать об этом можно в его книге «Ингибиторная психотерапия», выпущенной издательством Стэнфордского университета в Калифорнии). О некоторых приемах Вулла, как нельзя лучше вписывающихся в практику самотерапии, будет рассказано в следующих главах.

**ТЕРАПИЯ ВНУШЕНИЯ.** Другое направление психотерапии основывается на использовании внушений. Особенно эффективны гетеровнушения, но и самовнушениями, как мы уже знаем, можно многое добиться, особенно под гипнозом.

Полвека назад, еще до полного признания фрейдизма, внушением в психиатрии лечилось практически все. Расцвет терапии внушения пришелся на 1880 — 1900-е годы. Выдающимся специалистом в этой области был Ипполит Бернгейм, ученик скромного сельского врача из Нанта по

имени Льбо. Настал момент, когда учитель и ученик, объединив усилия, открыли собственную клинику, очень скоро ставшую поистине гипнотической Меккой тогдашней Европы. Более тридцати тысяч больных были излечены в ней за двадцать лет. В числе специалистов, со всех концов континента устремившихся в Нант, чтобы набраться опыта у двух выдающихся гипнотерапевтов того времени, был и молодой, никому еще не известный австрийский психиатр.

Вернувшись домой, Фрейд попытался применить полученные знания в исследовательской работе, которую проводил в те годы совместно с Брейером, считавшимся одним из лучших гипнологов Европы. Полагая, в частности, будто эффект внушения напрямую зависит от глубины погружения (и, разумеется, грубо при этом заблуждаясь), Фрейд попал в тупик, поскольку выяснилось, что достичь действительно очень глубоких уровней может лишь незначительный процент его подопечных. Объяснялось все очень просто: молодой, неопытный врач мало знал о гипнозе, слабо владел его техникой, а главное, страдал неуверенностью в себе, что для психотерапевта совершенно недопустимо.

Устав от неудач, особенно невыносимых на фоне блестящих успехов Брейера, Фрейд бросился на поиск окольных путей — так появился метод свободных ассоциаций и интерпретации сновидений. С гипнозом было покончено навсегда... И вот результат: подавляющее большинство психиатров в нашей стране ничего не знают ни о гипнозе, ни о различных областях его применения. Многие до сих пор полагают, будто гипноз — не более чем вспомогательное средство для задания внушений, пребывая во власти предложений, бытовавших еще во времена Бернгейма.

Почему-то сегодня считается модным разделять давнюю фрейдистскую неприязнь к терапии внушения: австрийский ученый полагал, будто бы снятый внушением симптом непременно откроет дорогу какой-нибудь новой, еще более страшной болезни. Единственным основанием для столь странного вывода служила Фрейду его собственная теория, согласно которой любая болезнь есть не что иное, как канал для выхода некой энергии; стоит только его перекрыть, как энергия тут же найдет себе новое русло. Другими словами, алкоголик, избавившись от тяги к спиртному, превратится скорее всего в наркомана.

Вообще говоря, мысли о таинственной энергии, «выделяющейся» якобы из организма в форме болезни, представляются мне в высшей степени надуманными: во всяком случае, ни обнаружить ее, ни тем более измерить не удавалось до сих пор никому. Другое дело, что любое заболевание может быть обусловлено подсознательными мотивами, то есть служить какой-то скрытой цели. Противники гипнотерапии, однако, упускают из виду элементарную истину: «внутренний разум» никогда не «отдаст» симптом, в котором испытывает острую необходимость, и внушение может сработать только в том случае, если на подсознательном уровне оно не вызывает никаких возражений. Опытный психотерапевт должен об этом знать. В конце концов гипнотерапия отдает предпочтение разрешающим внушениям, она избегает прямых команд, а значит, и всех опасностей, коими чревато механическое удаление симптома.

На недавней встрече в Канзасском университете, которая была посвящена проблемам, связанным с популяризацией лечебного гипноза, видный психолог доктор Рой Доркус представил аудитории специальный доклад, в котором отметил в частности, что практически все лекарства (за исключением антибиотиков и сульфаниламидов) в лучшем случае лишь удаляют симптом. Так, аспирин помогает снять головную боль — но не устраняет причин, которыми эта боль была вызвана. Между тем психиатры, бурно протестующие против применения гипнотерапии, с легким сердцем «лечат» своих пациентов транквилизаторами: куда же в этих случаях исчезает таинственная энергия, «открытая» Фрейдом?

Разумеется, конкретные случаи, которыми подкрепляют свои доводы противники терапии внушения, не могут быть

брошены со счетов. Просто появлению нового заболевания «на месте» старого способствуют, очевидно, вполне реальные причины, возможно, возникшие в результате действительно неправильного лечения.

**ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СЕМЬ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ИХ ПОЯВЛЕНИЯ.** Дурные привычки и черты характера, странности в поведении и все разнообразие эмоционально обусловленных нарушений могут быть вызваны различными причинами; на семи основных факторах мы остановимся подробнее.

К он ф л и к т. Фрейд называл его «общим знаменателем психопатологии». Основа любого конфликта — неразрешимое подчас противоречие между нашими нуждами, желаниями, мечтами и многочисленными запретами, которые налагаются на наше поведение общественно-социальным укладом и сознательными установками. Не стоит и говорить, наверное, о том, что одним из основных источников конфликта является секс.

Конфликт — явление неприятное, всегда связанное с чувствами вины, и поэтому мы, не задумываясь, «избавляемся» от него, выталкиваем его из сферы сознательного вглубь — туда, где живут уже подавленные в разное время агрессивность, злоба, болезненные воспоминания. Эмоциональные «каноны» эти не исчезают, они продолжают тайно мстить нам, отправляя жизнь болезнями, об истинных причинах которых мы часто и не подозреваем.

Средства самотерапии позволяют нам проникнуть в глубь подсознания, выявить и обезвредить очаги подавленных эмоций. В редчайших случаях механизм сопротивления оказывается сильнее — тогда, конечно, без помощи квалифицированного специалиста вам не обойтись. Чаще конфликт бывает не подавлен вообще или «плавает» у самой поверхности — то есть может быть легко устранен. Прежде чем рассмотреть последовательно каждый из шести остальных факторов появления эмоционально обусловленных заболеваний, давайте сначала их перечислим. Итак, это: мотивация, эффект внушения, элементы «органической речи», идентификация, мазохизм и болезненный опыт прошлого.

Иногда в основе того или иного нарушения обнаруживается не одна причина, а несколько.

**М о т и в а ц и я.** Выявить причину заболевания — значит понять ту скрытую цель, которую подсознание «за наш счет» пытается достичь. Если человек, скажем, страдает от невротической потребности во внимании окружающих, здоровье его всегда в опасности: совершенно очевидно, что любая болезнь для него — простейшее средство удовлетворения этой потребности. Часто к этой бессознательной уловке прибегают дети, испытывающие недостаток родительской ласки; о том, какое счастье для них пропустить неделю школьных занятий, не стоит и говорить.

Барбара Ф., 21 года (образование — среднее), вышла замуж за блестящего во всех отношениях молодого человека, выпускника престижного колледжа.

Четыре месяца девушку непрерывно мучили головные боли; лекарства почти не помогали. Семейный врач провел тщательное обследование (включавшее в себя неврологические тесты) и, не обнаружив никаких органических нарушений, направил пациентку ко мне. Идеомоторный опрос показал, что Барбара — девушка крайне беспокойная, застенчивая и мнительная — использовала головную боль исключительно как способ заручиться сочувствием и поддержкой — от части родителей, но в основном мужа, в отношении которого у нее развился острый комплекс неполноценности. Пришлоось посоветовать Барбаре побольше интересоваться делами молодого человека, вникнуть в круг его интересов, постоянно читать, чтобы хоть как-то сгладить разницу в образовании. К счастью, сам супруг не давал ни малейшего повода усомниться в его искренних и самых горячих чувствах. Стоило только девушке в полной мере осознать скрытые мотивы своей болезни, как боль прошла, и очень быстро.

Мотив самозащиты чаще других обнаруживается в основе эмоционально обусловленных нарушений; соб-

ственno говоря, и Барбара Ф. использовала болезненный симптом в качестве своего рода психологического щита. В ходе самоисследования крайне важно установить, от чего именно «спасает» вас болезнь: одни защищаются таким образом от вполне конкретных проблем, другие — просто бегут от реальности.

Мигрень, как уже отмечалось, «вырастает» в основном на почве агрессивной озлобленности и фрустраций, причем боль в этом случае не только является следствием жестокого подавления «запретных» чувств, но служит и средством самонаказания за них же. Та же эмоциональная подоплека прослеживается и в основе некоторых других заболеваний. Артрит, например, часто выполняет функцию последнего тормоза, служит физическим препятствием перед возможным «запуском» скрытых в подсознании «снарядов» скопившегося гнева.

Иной тип мотивации проявил себя в случае с мистером Г., бизнесменом, который лишился вдруг голоса (в медицине это явление называется афонией). Обследовав связки, лечащий врач не нашел никаких физических отклонений; более того, под гипнозом мистер Г. заговорил легко и свободно, что, конечно же, послужило веским основанием для того, чтобы заподозрить тут некий психологический казус. К счастью, очень скоро пациент и сам смог рассказать о своих бедах.

Бизнес мистера Г. процветал: всего лишь за год объем продукции, выпускаемой его предприятием, вырос более чем вдвое. Но недостаток капиталовложений вынудил его набрать кредитов на покупку сырья и... сделал практически неплатежеспособным. Разумеется, всего через несколько месяцев рост прибыли погасил бы задолженность, но... кредиторы все как один решили вдруг, что не могут более ждать ни минуты. Все они в основном представляли местные фирмы, и потому телефон в кабинете мистера Г. не умолкал ни на минуту. Подсознание выбрало из всех возможных решений одно: потерю голоса; болезнь не мешала моему пациенту руководить своим предприятием, но зато избавляла его от телефонных объяснений!

Я посоветовал мистеру Г. отправить каждому из его кредиторов по письму с обещанием вернуть долги в течение 3—4 месяцев, подкрепленным финансовой гарантией. Сделав это, он тут же обрел голос!

Одно из самых распространенных невротических расстройств называется и с т е р и е й. Не следует путать ее с истерией: это не просто бурная эмоциональная реакция, но психическое заболевание, чреватое серьезными осложнениями, такими, например, как паралич или функциональная слепота. Истерические симптомы такого рода, разумеется, нельзя уже считать органическими. Мотивы их, в общем, сходны: паралич чаще всего «помогает» избежать какой-нибудь неприятности или, наоборот, «мешает» совершившую какую-нибудь хулиганскую выходку. Функциональная слепота либо развивается вследствие какого-то страшного зрелища, вызвавшего у человека, помимо всего прочего, чувство вины и раскаяния, либо опять-таки «помогает» не видеть того, чего видеть не хочется. Заболевания такого типа принято называть симптомами замещения; в более обыденных своих формах явление это достаточно распространено.

Э ф ф е к т в и у ш е н и я. Внушаемость — неотъемлемое свойство человеческого сознания, без которого невозможными стали бы процессы познания и обучения. Многократное повторение внедряемой идеи, как мы уже знаем, усиливает эффект внушения, на чем основан, кстати, главный наш воспитательный принцип: родители своему ребенку вдалбливают прописные истины до тех пор, пока он многие важные вещи не начинает выполнять автоматически. Такой подход имеет, однако, и свою обратную сторону: если, скажем, неуспевающему школьнику повторять раз за разом: «Ну ты и болван. Ни черта-то тебе в башку не лезет!» — то внушение это будет усвоено и исполнено: тогда уж точно на образования ребенка, независимо от его истинных способностей, можно ставить крест.

Психиатр, не знающий, что такое гипноз, не способен

осознать и гигантский потенциал внушения, ту огромную роль, которую играет оно в формировании эмоционально обусловленных заболеваний. Удаление из подсознания вредных внушений, то есть своего рода дегипнотизация — одна из важнейших задач психотерапии.

Подсознание ребенка может очень легко подхватить случайную реплику и превратить ее сначала в постгипнотическое внушение, а затем и в идефикс: таким образом возникнет условный рефлекс, на основе которого может вырасти новая привычка, а то и черта характера.

Внушаемость, как было замечено, резко возрастает под воздействием сильных эмоций. Доктор Джордж Эстабрукс из Колгейтского университета в своей книге «Гипноз» («Дэттон», Нью-Йорк) утверждает, что в момент глубокого интенсивного переживания подсознание человека действует как фонограф, механически записывая все, что происходит вокруг. Позже, в силу каких-то ассоциаций, запись в подсознании «оживает» и реализуется как самое обычное постгипнотическое внушение.

Приведу небольшой пример. На курсах гипнотерапии в Мехико-Сити был проведен любопытный демонстрационный сеанс. На сцену вышла доктор Р., сорокалетняя женщина-врач, с детства страдавшая хронической диареей; никакие лекарства ей не помогали.

Под гипнозом выяснилась причина — острое желудочно-кишечное заболевание, перенесенное в возрасте полутора лет. Положение девочки одно время казалось столь безнадежным, что отчаявшиеся родители даже закупили уже участок на кладбище.

Повинуясь внушению, доктор Р. осуществила частичную возрастную регрессию, самостоятельно вывела в памяти ключевой момент, пережила его вновь всеми пятью чувствами и, возвратившись в настоящее, рассказала присутствующим о своих впечатлениях.

Она почувствовала себя на руках у матери, ощутила страшную слабость и тошноту, услышала, как плачет ее родители. Внезапно на этом фоне мужской голос произнес по-испански: «Нет, это у нее уже не пройдет». Оказалось, доктор таким образом решил сообщить несчастным людям о том, что дочь их обречена. На вопрос оператора о том, эта ли реплика послужила причиной хронического кишечного расстройства, единственного симптома, который в детском сознании был связан с болезнью, доктор Р. движением пальца ответила: «Да». — «Теперь, когда вы узнали об этом, когда вы поняли, почему всю жизнь вас преследует то, что осталось в наследство от детской болезни, сможете ли вы отказаться от своего симптома и выздороветь наконец окончательно?» — продолжал оператор. Ответ был утвердительным.

Когда шесть месяцев спустя я случайно повстречал доктора Р., она была совершенно здоровая: расстройство прекратилось сразу же, в тот самый день.

Между тем возникает вопрос: как мог младенец, еще не владевший речью, понять слова, сказанные доктором? Согласно одному из возможных объяснений подсознание девочки просто записало в себе все происходившее вокруг как набор звуков и образов, а позже, «проявив» идею, выполнило ее как постгипнотическое внушение.

Пациенты, регressingирующие под гипнозом, чтобы заново пережить какой-то момент своего далекого прошлого, обычно утверждают, что отчетливо «слышат» все говорившееся вокруг них. Труднее всего, конечно же, представить научное тому доказательство: где действительно гарантия, что все это не просто слуховые галлюцинации? Что ж, воспоминания доктора Р. были, очевидно, вполне реальны: в противном случае механизм регрессии попросту не сработал бы.

Та же самая фраза: «Нет, у нее это уже не пройдет» — на долгие годы расстроила здоровье другой моей пациентки, женщины средних лет, всю жизнь страдавшей мучительным кашлем. С помощью идеомоторного опроса удалось выяснить, что в четырехлетнем возрасте девочка перенесла коклюш и получила осложнение, настолько тяжелое, что врач счел нужным предупредить родителей о возможном

летальном исходе. Девочка выжила и выздоровела, но злосчастная фраза: «Нет, у нее это уже не пройдет» — «зашептила» собою внешний симптом болезни, кашель, и пропала его через всю жизнь.

Более чем своеобразную роль сыграл эффект внушения в жизни одной очень привлекательной молодой особы. В ходе гипнотерапии она осуществила частичную возрастную регрессию с тем, чтобы вновь испытать крайне неприятное переживание десятилетнего возраста. «Не смей больше говорить «нет»! — кричала разъяренная мать, избивая ребенка. — Чтоб я больше не слышала от тебя этого слова!»

«Если бы только знали, как мне бывало стыдно: ни разу в жизни я не нашла в себе силы, чтобы хоть кому-нибудь отказать,— призналась она чуть позже.— Сколько же я надела глуостей, и все из-за этого проклятого слова «нет». Выговорить его у меня просто язык не поворачивался!»

Ни хирурги, ни анестезиологи в большинстве своем даже не подозревают о том, что «внутренний разум» человека, находящегося без сознания (неважно, от удара ли по голове или под действием наркотического средства), воспринимает абсолютно все, что происходит вокруг. На это не раз обращали наше внимание выдающиеся специалисты — гинеколог доктор Чик и анестезиолог доктор Л.С. Вулф. Доказательство тому всегда можно получить под гипнозом: возвращаясь мысленно к моменту операций, бывший пациент с большой точностью и нередко к изумлению присутствующих врачей-очевидцев воспроизводит все происходившее в операционной, пока он был без сознания. В такие моменты подсознание как раз и схватывает разного рода неосторожные реплики, превращая их затем в негативные внушения. Некоторые из них действуют мгновенно и самым роковым образом: по мнению Вулфа, смерть на операционном столе от внушения — дело обыденное. Достаточно лишь хирургу бросить невзначай ассистенту: «Злокачественная, никаких шансов...»

Грамотный специалист будет не только крайне осторожен в разговорах во время операции, но и приобщит лечащего без сознания пациента, пожелает ему скорейшего выздоровления, предотвратит внушением приступ тошноты, снимет вероятность послеоперационного шока.

Тридцатилетний Ричард С. пришел ко мне после годового курса психоанализа, не принесшего никаких результатов. Выяснилось, что долгие годы его мучает ненависть... к собственному отцу!

— Совершенно не понимаю, что со мной происходит, — признался Ричард. — Отец мой по профессии врач, всегда был очень добр ко мне, если изредка и наказывал, то всегда за дело. Я испытываю к нему огромную нежность... и... ненавижу одновременно! Просто какое-то раздвоение личности...

«Нащупав» с помощью идеомоторного опроса событие, послужившее причиной столь странного отношения к близкому человеку, я ввел Ричарда в гипнотический транс и перенес его внушением в прошлое, к восемнадцатилетнему возрасту — именно тогда молодому человеку пришлось перенести операцию по удалению миндалин. Ричард был уже под наркозом, когда, по его словам, неожиданно в кабинете появился отец...

— Странно, — пробормотал мой пациент в трансе, — я и не знал, что он был тогда рядом, но... Я слышу его голос. Он говорит... Он называет меня «ублюдком»! Ах, вот в чем дело... Действительно, иногда я над этим задумывался: родной ли он мне отец?..

Я предложил Ричарду вернуться чуть-чуть назад и внимательнее прислушаться к голосу отца.

— Ну да, все правильно, он говорит мне: «Ублюдок ты, ублюдок и больше никого!» Впрочем, нет, не мне, а доктору Джемисону. Тот выгоняет его из кабинета, а отец сердится и ругается на чем свет стоит. А вообще-то с Джемисоном они давние друзья...

— Итак, отец в операционной называл «ублюдком» не вас. Теперь вы в полной мере осознаете свою ошибку. Понимаете ли вы, что не должны его ненавидеть? Что он заслуживает лишь самых добрых чувств?

— Ну конечно. Теперь мне все ясно. Он имел в виду совсем не меня. Как я рад, что узнал об этом.

Случилось так, что в ту самую минуту за Ричардом зашел отец, и я попросил его вспомнить о том, что происходило тогда в операционной. Доктор подтвердил рассказ сына слово в слово, рассказал о том, как действительно страшно рассердился на приятеля, вытолкавшего его за порог. Вскоре после операции поведение молодого человека странно переменилось; отец долго мучился догадками, но понять причин неожиданного разлада так и не смог. Беседа наша положила конец всем неприятностям: ни намека на какую-то трещину в их взаимоотношениях, насколько мне известно, больше не возникало.

Элементы «органической речи». Так называют психиатры те стандартные фразы, которыми жалуемся мы друг другу на всяческие неприятности: «меня тошнит уже от...», «больно видеть...», «голова идет кругом...», «не перевариваю...», «сидит в печенках...» и так далее. Оказывается, каждую из заложенных в них идей наше подсознание может воспринять как внушение и реализовать физиологически.

У одного бизнесмена (назовем его мистером Х.) с некоторых пор появился крайне неприятный привкус во рту. Он потерял аппетит, и вскоре началось быстрое истощение организма. Лечачий врач, не обнаружив отклонений органического характера, направил его ко мне.

Все началось с того дня, когда мистер Х. был вызван в суд свидетелем по делу руководителя промышленной компании, с которой его собственная фирма поддерживала тесные связи. Он опасался одного-единственного вопроса: честный ответ немедленно отправил бы подсудимого за решетку, а его самого полностью разорил бы. К счастью для мистера Х., вопрос этот на суде задан не был.

Заканчивая свой рассказ, пациент случайно заметил: «В общем, паршивый привкус остался у меня от этого дела... — И воззрился на меня в изумлении.— Вы полагаете... все из-за этого? Ну да, именно после суда все это у меня и начались...»

Мистер Х. поставил себе точный диагноз. Остается только добавить, что сыграло тут свою роль и чувство вины: пациент оказался невольным соучастником сделки, которая обошлась его собственной компании в несколько сот миллионов долларов. Совесть требовала, чтобы он рассказал окружному судье все, что было ему известно по этому делу, но... страх за собственное будущее оказался сильнее.

Я поговорил с мистером Х., объяснил, что, разрушая собственное здоровье, он наказывает не столько себя самого, сколько семью, любящих его людей. Может быть, все-таки долг перед ними важнее интересов фирмы?.. То ли мои уговоры подействовали, то ли сработало само по себе осознание причин случившегося — как бы то ни было, у мистера Х. вскоре вновь появился очень неплохой аппетит.

И де н т и ф и к а ц и я . Вряд ли стоит рассказывать родителям о том, как развит в наших детях талант подражательства, с каким мастерством в неуемном стремлении своем «быть взрослыми» копируют они окружающих. Чаще всего такое поведение есть не что иное, как психологическая производная горячей детской любви. Но иногда объектом подражания становится и тиран в семье: большой и сильный, поистине всемогущий, он кажется ребенку воплощением всего, к чему нужно стремиться в жизни.

Кроме того, в основе неосознанного копирования обнаруживаются иногда и фразы-внушения типа: «Ну, ты у нас вылитый папаша!..»

Такая модель детского поведения называется и д е н т и ф и к а ц и е й ; в сущности, это своего рода инсценировка поведения, актерская игра, последствия которой, увы, далеко не всегда благотворны. Дело в том, что, отчаянно пытаясь абсолютно во всем «быть таким же», малыш перенимает не только взрослые манеры и привычки, но и заболевания. Так что пусть не удивляется тучная мать, видя, как на глазах полнеет ее маленькая дочь: неосознанное копирование — весьма распространенный фактор ожирения, причем

проверить четкую грань, за которой кончается идентификация и начинается наследственность, в таких случаях очень трудно.

Однажды за помощью ко мне обратился врач-стоматолог: его беспокоил странный непрекращающийся зуд в ухе. Врачи не смогли найти тому никаких видимых причин, и он пришел ко мне сам, заподозрив тут какую-то психологическую подоплеку. Я спросил доктора, не случалось ли подобного с кем-либо из его близких.

— Как же,— тотчас вспомнил он.— У моей мамы было то же самое, и она постоянно ковыряла в ухе мизинцем — вот как я сейчас. С возрастом она даже чуть-чуть оглохла на одну сторону. У меня, кстати, тоже со слухом начинает что-то такое твориться...

Доктор начал рассказывать мне о своем детстве, о горячей любви к матери, и стало ясно, что уже тогда в характере мальчика сформировалась психологическая от нее зависимость. Я рассказал ему об идентификации, подготовил к идеомоторному опросу и ничуть не удивился, когда мои подозрения оправдались.

М а з о х и з м . Среди нас нет безгрешных людей. Все мы то и дело совершаем глупости, а потом горько раскаиваемся в содеянном — что поделаешь, такова природа человеческая. Но иногда подсознание, не удовлетворяясь «простой» раскаянием, еще и назначает отдельную меру наказания за тот или иной проступок. Люди душевно ранимые, чрезмерно совестливые (а жертвами самонаказания чаще всего становятся именно они) подчас с удивительной жестокостью карают себя за сущие пустяки. Впрочем, и отпетые уголовники — что очень странно, ведь это в большинстве своем психопаты, начисто лишенные того, что мы называем совестью,— часто терзаются чувством вины. Более того, нередко преступник попадается лишь потому, что подсознание заставляет его совершать необъяснимые на первый взгляд ошибки — толкает, что называется, в руки правосудия.

Жажда самонаказания, живущая в каждом из нас, здоровой психике не может причинить вреда. Зато, попадая на невротическую почву, мазохизм превращается в настоящее бедствие и иногда приводит личность к полному саморазрушению. Острые формы алкоголизма, смертельные психосоматические заболевания, самоубийства — все это, как правило, проявления самонаказания. Механизмы последнего тщательно исследуют в своей книге «Человек в борьбе с собой» («Харкорт Брэйз», Нью-Йорк) известный психиатр доктор Карл Меннингер. Если в основе эмоционально обусловленного заболевания обнаружен мазохизм, необходимо прежде всего выявить источник вины, а затем убедить подсознание пациента в том, что дальнейшее самоистязание не имеет смысла.

Невротическая необходимость постоянно чувствовать боль может превратить человеческую жизнь в непрерывную череду травм, несчастных случаев и разного рода заболеваний. Опытному доктору подчас достаточно самого беглого ознакомления с распухшей больничной картой, чтобы в больном своем распознать отъявленного мазохиста. Жажда самоистязания — неотъемлемая составляющая практически любого психосоматического заболевания, связанного с ощущением острой боли.

Стоматологи нередко сталкиваются в своей практике со странными людьми: они приходят на удаление, имея совершенно здоровые зубы (за исключением, разумеется, тех, от которых успели уже благополучно избавиться), и объясняют это тем, что, дескать, хотелось бы удалить все, вставить протез и больше уже о зубах не думать. В действительности ими движет осознанная жажда боли. Как правило, люди эти имеют за плечами богатый опыт всевозможных удалений, вправлений и прочих болезненных операций.

Однажды на прием ко мне пришла очаровательная женщина — назовем ее Хелен (герои этой книги совершенно

реальные люди, но имена их, по понятным причинам, изменены): более жестокой мазохистки я не встречал в своей жизни. Хелен была ослепительно красива, но исключительно из-за низкой подсознательной самооценки крайне неудачно вышла замуж. Она вечно чем-то болела, непрерывно падала, оступалась, натыкалась на двери — одним словом, истязала себя всеми доступными средствами.

В ходе идеомоторного опроса выяснилось, что ни один день ее несчастного детства не обходился без жестоких побоев. Сама девочка, разумеется, не давала к тому ни малейшего повода: в атмосфере непрекращающегося семейного насилия она росла запуганной и рабски послушной — просто мать ее была отъявленной садисткой. Постепенно физические издевательства уступали место новым, все более изощренным формам пыток.

К тому времени, как Хелен покинула наконец родительский дом, подсознательное отношение к себе у нее уже сформировалось. Девушка пришла к твердому внутреннему убеждению, что она — никчемное, злое, гадкое существо, в противном случае чем можно объяснить такое отношение к ней близкого человека? «Автоимидж» потребовал продолжения истязаний, и подсознание с готовностью приняло на себя роль, которую до этого много лет выполняла мать.

Б о л е з н е н н ы й о п ы т п р о ш л о г о . Как вы, наверное, заметили, в большинстве описанных случаев причины заболеваний были так или иначе связаны с переживаниями детских лет. Чувства вины, негативные внушения и установки, искаженные представления о реальности — все это тяжелое психологическое наследие прошлого должно быть вами тщательно проанализировано и полностью обезврежено.

Существенную роль в формировании эмоционально обусловленных заболеваний играют события, окрашенные ужасом, вызвавшие шок,— другими словами, психические травмы. Сильнейшим потрясением для ребенка может стать смерть близкого человека. Обычно подсознание поглощает в себе эти очаги неутоленной боли; ваша задача — вскрыть их и детально исследовать.

Психическая травма нередко называется причиной серьезных нарушений речи. Джон Д. сильно заикался, но, как показал идеомоторный опрос, только с трехлетнего возраста — до этого ребенок говорил прекрасно. Под гипнозом выяснилось, что в этом возрасте Джон перенес сильнейшее потрясение.

... В соседнем доме у хозяев жила забавная собачонка, Джон часто играл с ней во дворе и в четвероногом друге своем просто души не чаял. Однажды за окном раздался какой-то шум: послышался вой сирен, затем визг тормозов. Когда мать, прихватив с собой сынишку, выбежала во двор, соседский дом был уже объяты пламенем.

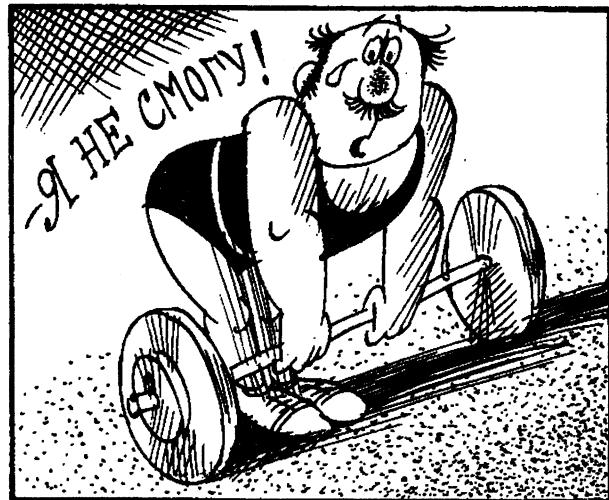
Толпа зевак вдруг замерла: за окном все увидели обезумевшую от ужаса собаку. Не успела она вспрыгнуть на погонщик, как рухнули шторы: на глазах у всех несчастное животное сгорело заживо.

Джон долго не мог прийти в себя: он рыдал, кричал, билсь в истерике. Почти сразу же после этого случая мальчик начал заикаться. В ходе совместной работы мы с Джоном высвободили и «отработали» всю боль, что жила в душе его долгие годы. Прошло несколько недель, и он заговорил совершенно нормально.

Замечено, кстати, что заики отличаются особой гипнабельностью и в трансе, как правило, не испытывают с речью ни малейших затруднений.

Итак, основная ваша задача состоит в том, чтобы выявить все свои внутренние проблемы, а затем, пользуясь методами идеомоторного самоопроса, каждую из них исследовать на предмет соответствия семи рассмотренным нами факторам. В руках ваших — связка семи «волшебных ключиков», которыми вы очень скоро отомкнете, наконец, перед собою дверь в новую, счастливую и здоровую жизнь.

# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ – УГРОЗА ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**С**пектр эмоционально обусловленных заболеваний необычайно широк и разнообразен. Чем руководствуется подсознание, из великого множества симптомов «выбирая» себе один-единственный, остается только догадываться. Как ни печально осознавать это, каждый из нас тащит за собой по жизни тяжелый груз дурных привычек, болезнестворных рефлексов, невротических нарушений – такова, увы, цена, которую платит человек за свой образ жизни. Никто в нашем мире не застрахован от стресса, а значит, и от его возможно весьма опасных последствий, так что сегодня в основе практически любого заболевания, вплоть до обыкновенной простуды, можно найти причины, обусловленные подсознательными мотивами. Все в нашей жизни, от тяжелой травмы до случайной на первый взгляд оговорки, имеет свою психологическую подоплеку.

К числу наиболее опасных психических заболеваний относятся психозы; тяжелые последствия могут иметь и некоторые формы невроза. Давайте условимся, что о серьезных заболеваниях психики мы с вами речь вообще вести не будем: совершенно очевидно, что самолечение в таких случаях не имеет смысла.

**КОГДА САМОЛЕЧЕНИЕ НЕВОЗМОЖНО.** Самотерапия имеет целый ряд противопоказаний. Так, человек, страдающий острым психозом, должен быть немедленно проводжен к опытному психиатру, а то и сразу в лечебницу – в зависимости от того, насколько серьезно его состояние. Сам вылечиться он не сможет, да и лечиться, по-видимому, не станет, поскольку не способен объективно признать такую необходимость.

Самотерапия противопоказана при всех состояниях, связанных с крайней степенью возбуждения. Острое ощущение тревоги, депрессия с мыслями о самоубийстве – все это также находится в компетенции профессионального психиатра. Не поддаются самостоятельному излечению и особенности полового влечения, в частности, гомосексуализм.

Существует несколько разновидностей невроза: тревожные состояния (они особенно распространены), фобии, компульсии, навязчивые состояния, истерия и резкая деформация личности. Правда, провести строгое разграничение между неврозом и невротической привычкой бывает подчас трудно: промежуточное положение занимают здесь широко распространенные навязчивые страхи (еще не успевшие перерасти в фобию), а также так называемые «симптомы замещения». Степень запущенности заболевания, его острота являются в таких случаях единственным оценочным критерием. Иногда в разряду неврозов относят алкоголизм, наркоманию, перверсии.

Как бы то ни было, самотерапия – эффективное средство исправления подсознательных установок, вредных привычек, негативного образа мыслей. Поскольку все это – потенциальные источники более серьезных заболеваний, искоренение их – надежный путь психической профилактики.

Методы самотерапии не сопряжены с риском: вероятность принести ими вред самому себе равна нулю. Следует лишь всегда помнить о противопоказаниях, а также некоторых мерах предосторожности: с ними мы познакомимся чуть позже.

**ТРЕВОГА И УСТАЛОСТЬ.** Эмоционально обусловленные заболевания, при всем своем разнообразии, характеризуются общим «набором» чувств, ощущений и мыслей. Тревога – беспричинные страхи, ожидание неминуемой катастрофы – почти непременный компонент любого психического расстройства. То же можно сказать и об усталости: человек с расстроенной психикой всегда жалуется, что даже после очень долгого сна продолжает чувствовать себя утомленным и разбитым.

Физическую усталость, связанную с мышечными перегрузками, следует отличать от усталости психологической. Природа последней до сих пор изучена недостаточно: основными источниками ее принято считать повышенную психическую активность и неспособность справиться с теми проблемами, которые ставят перед нами жизнь.

**НЕГАТИВИЗМ.** И эта система подсознательных установок шестьствует рука об руку со всеми психическими нарушениями. «Я не смогу...» – в этой короткой фразе вся суть негативизма. Основные его характеристики – безнадежность и беспомощность. Постоянное ожидание наихудшего чрезвычайно опасно: по сути это форма абстрактного негативного самовнушения, реализация которого может действительно привести к катастрофе.

**КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.** Основу его составляют чувства поистине универсальные, присущие всем и каждому. Чаще всего, конечно, они скрыты от глаз; под показным высокомерием, наглостью, бравадой всегда скрывается самоощущение ущербности. Тот же компенсационный механизм прослеживается и в поведении хулигана, который хамством всего лишь пытается прикрыть трусость.

Комплекс неполноценности – движущая сила накопительства: похоже, единственная причина, заставляющая миллиардера присоединять к своему состоянию все новые и новые миллионы, – подсознательная неуверенность в себе и страх перед завтрашним днем.

Одна из основных составляющих комплекса неполноценности – неспособность к принятию самостоятельных решений, в основе которой прячется страх перед возмож-

ным провалом. Подсознание предпочитает действовать по принципу: «главное – не ошибиться», забывая о том, что бездеятельность подчас и есть наихудшая из ошибок. Что касается разного рода «попыток», то они, как мы уже знаем, заведомо обречены на провал: в самом этом слове заложено ожидание неудачи.

**ИНФАНТИЛИЗМ.** Это еще одно распространенное явление, изначально присущее в основе любого невротического расстройства. Человеку, который в душе остается ребенком, решать «взрослые» жизненные проблемы просто не под силу. С другой стороны, найти сегодня во всех отношениях зрелую личность тоже, наверное, невозможно: вновь перед нами случай, когда критерии «нормальности» носят чисто количественный характер.

Эмоционально обусловленные и психосоматические заболевания накладывают мрачный отпечаток на поведение человека и его образ мыслей: он замыкается в себе, защищается на собственных ощущениях, превращается в эгоцентриста. Это не значит, что больной не способен на благородство, щедрость, внимание к окружающим – просто внутренним своим миром он настолько обеспокоен, что на внешний мир не остается ни времени, ни сил.

В конце девятой главы вы найдете своеобразный «репер» всех наших достоинств и недостатков. Планомерная и настойчивая работа по наращиванию «положительного сальдо» поможет вам лучше понять себя, выяснить все свои слабости, а в конечном итоге – навсегда избавиться от пресловутого «комплекса неполноценности».

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** Насколько обосновано применение методов самотерапии к психосоматическим заболеваниям? Ответ на этот вопрос должен решаться в каждом конкретном случае: основными предпределяющими его факторами являются степень запущенности болезни и личные качества самого больного. Если вам прописан курс медикаментозного лечения, самотерапия не только не повредит, но и многократно усилив эффект. С другой стороны, пациент, находящийся под наблюдением врача, не должен экспериментировать самостоятельно, без ведома последнего.

Согласно определению доктора Дж.А.Уинтера, психосоматическим считается заболевание, которое:

- носит функциональный, а не структурный характер, хотя и может впоследствии стать причиной структурных изменений в организме;
- вызывается неадекватным стимулом;
- является собою неадекватную реакцию организма на стимул;
- зародилось в прошлом, в момент происшествия, вызвавшего крайне болезненные чувства;
- основывается на механизме фиксированных реакций; реакция организма на стимул всегда неизменна;
- характеризуется времененным сдвигом в сознании: система координат «здесь и сейчас» отходит на задний план – в определенном смысле больной как бы постоянно живет собственным прошлым.

Проще говоря, не инфекция или травма вызывают психосоматическое заболевание, но ситуация, фраза, слово.

Каждый из нас знает, что многие болезни могут быть вызваны психологическими причинами – такова реальность, с которой мы готовы считаться, но лишь до тех пор, пока дело не касается нас самих. Пусть чью-то там, чужие заболевания лечат психиатры, моя болезнь – «настоящая», и все тут!

Узнав о наличии у него психосоматического заболевания, раздосадованный пациент в поисках опровержения нередко начинает ходить от одного специалиста к другому и добивается своего, что, в общем-то, неудивительно – в этом отношении подготовка наших медиков оставляет желать много лучшего. Иной доктор, глазом не моргнув, может «успокоить» своего психосоматического пациента: «Что вы расстраиваетесь? Ничего страшного: все это у вас идет от головы...» Но если заболевание обусловлено эмоциональными факторами, это вовсе не значит, что оно – плод большого воображения: причиняемые им страдания более чем реальны!

Часто, заходя в мой кабинет, больные искренне недоумевают: «Не понимаю, почему доктор Джонс направил меня именно к вам. Вы – психиатр, а у меня астма (или мигрень, или что угодно): какое отношение имеет одно к другому?» Я начинаю рассказывать пациенту о том, как влияют на состояние нашего здоровья подсознательные процессы, а затем предлагаю ему с помощью маятника ответить на вопрос: «Ваша болезнь вызвана причиной психологического характера?» – и в случае, если предварительный диагноз лечащего врача был верен, почти всегда получаю утвердительный ответ. Такого рода подсознательное признание есть уже первый шаг к полному и окончательному выздоровлению.

Поскольку читатели в большинстве своем не имеют ни малейшего представления о том, какие именно болезни считаются психосоматическими, перечислим лишь некоторые из них, наиболее распространенные. Составить полный их список практически невозможно – это почти то же самое, что переписать оглавление словаря медицинских терминов. Не все здесь однозначно. Природа таких заболеваний, например, как бурсит и артрит, по-прежнему остается во многом неясной.

**З а б о л е в а н и я р е с п и р а т о р н о й с и с т е м ы.** Аллергия. Синусит. Сенная лихорадка. Обыкновенная простуда. Бронхит. Астма. Эмфизема. Туберкулез легких.

**К о ж н ы е з а б о л е в а н и я.** Экзема. Уртикарит. Крапивница и подобные аллергические реакции.

**Ж е л у д о ч н о - к и ш е ч н ы е з а б о л е в а н и я.** Избыточный вес. Запоры. Колиты. Диарея. Язва желудка. Хроническая рвота. Эзофагические спазмы. Потеря аппетита. Геморрой. Болезни желчного пузыря.

**С е р д е ч н о - с о с у д и с т ы е з а б о л е в а н и я.** Гипертония. Коронарные заболевания сердца. Пароксизмальная тахикардия. Болезнь Рено. Болезнь Бюргера.

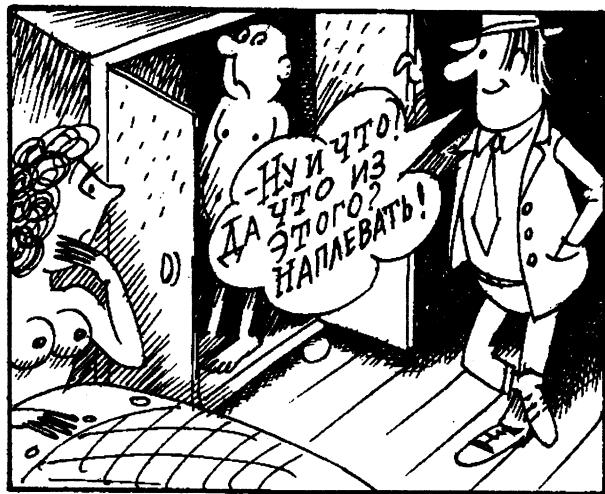
**М о ч е и с п у с к а н и е.** Энурез. Учащенные позывы. Послеоперационные задержки.

**Н е р в н ы я и э н д о к р и н и я с и с т е м ы.** Нервный тик. Невралгия тройничного нерва. Мигрень. Икота. Наркомания. Алкоголизм. Эпилепсия. Паркинсонизм (возможно). Множественный склероз. Миастения. Гипертриоз. Сахарный диабет. Зоб. Гипогликемия.

**П о л о в а я с ф е р а.** Импотенция. Преждевременная эякуляция. Бесплодие у мужчин. Дисменорея. Выкидыши. Фригидность. Бесплодие у женщин. Лейкорея (возможно). Вагинальный трихомоноз. Диспарения.

Стресс и эмоциональная напряженность существенно снижают сопротивляемость организма – в этом смысле психологически обусловленным можно считать любое заболевание.

# ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ



**М**ожет быть, и не все, о чем пойдет речь в этой главе, касается лично вас, но не сомневаюсь, что кое-что отсюда вы для себя почерпнете. Предлагаемые методы помогут вам многое изменить в своей жизни, сделать ее счастливее – а этого, думаю, хочется каждому.

**ЕСЛИ ВЫ МЫСЛите НЕГАТИВНО.** Человек, достаточно хорошо подготовленный к жизненным испытаниям, обычно с уверенностью смотрит в будущее. Он объективно оценивает себя и свои возможности, а если и замечает в себе отсутствие каких-то талантов, то не слишком расстраивается, а просто переключается на те сферы деятельности, в которых способности его могут раскрыться наиболее полно. Это оптимист, всегда достигающий поставленных целей. Он искренне верит в успех, и в этом все дело – настроенное на победу подсознание всего лишь выполняет заложенную в него программу. Такие люди, как правило, счастливы: они легко переживают неудачи, всей душой радуются успехам и надежно защищены от невротических заболеваний.

Негативный образ мыслей ведет к прямо противоположным результатам: порождает тревогу и недовольство, фрустрацию и озлобленность, щедро удобряя тем самым почву для различных болезней. Негативист боится трудностей и не имеет цели, знает, что его во всем ждет неудача, а потому действительно на нее обречен. Тяжким грузом волочит он за собой по жизни нарастающий комплекс неполноценности. Настроенное на поражение подсознание естественно толкает его от одной ловушки к другой.

О той огромной важности, какую играет в нашей жизни позитивный настрой, написано немало книг, каждая из которых своим путем ведет читателя к единой цели.

Для человека глубоко религиозного главными средствами и одновременно важнейшими условиями достижения цели являются, по мнению Пила, автора книги «Сила позитивного мышления», святая молитва и непоколебимая вера в поддержку высших сил. В числе других интересных авторов того же направления выделяются Эммет Фокс и Харольд Шерман.

Ю.С.Андерсон («Тайна всех тайн», «Нельсон», Нью-Йорк) из всех возможных путей самооздоровления выбирает метафизический – его концепции во многом перекликаются с духовным опытом Востока. На противоположном полюсе мнений – Клод Бристоль («Магия веры», «Прентис Холл Инк», Энглвуд Клиффс, Нью-Джерси), предлагающий своим читателям простые и практичные способы самооздоровления путем умелого воздействия на подсознание. Поскольку тема эта во множестве специальных исследований была раскрыта прекрасно, мы здесь коснемся ее лишь вкратце.

В сущности своей позитивный настрой есть вера в успех. Разумеется, от вас не требуется быть жизнерадостным постоянно, да это и невозможно. Нужно просто сделать так, чтобы уверенность в себе стала привычкой. Позитивизм – не волшебная палочка, разом избавляющая от всех проблем; напротив, от вас потребуются терпение, настойчивость и умелое владение методами самотерапии. Не ждите быстрых успехов, иначе любая временная неудача ввергнет вас в шок и затормозит весь оздоровительный процесс. Но верьте в конечный успех: позитивное мышление – прямой путь в новую, счастливую и здоровую жизнь. Оно и при серьезной болезни действует подчас лучше всяких лекарств. Врачи знают, с каким трудом выздоравливает пессимист, и как блестящие оптимист выходит из самых, казалось бы, безнадежных ситуаций.

**О ВЛИЯНИИ СТРАХА.** Негативизм – это условный рефлекс. Корнями своими он уходит в глубокое прошлое и также, как фрустрации, тревога, озлобленность, чувство вины, связан с каким-то застарелым, укоренившимся страхом. Обычный страх легко осознается: мы знаем, чего боимся и почему. Причины фобий, напротив, всегда остаются для нас загадкой.

Очень распространен страх смерти, не минующий, оказывается, даже глубоко религиозных людей, казалось бы, надежно защищенных собственной верой. Впрочем, возможно, в некоторых случаях именно религия, подчас с излишним усердием пытающаяся запугать несчастных грешников загробными мукаами, способствует его появлению.

Ужас перед смертью может закрепиться и рефлекторно: источником его часто оказываются давние переживания, связанные с уходом из жизни близких нам людей, особенно если процесс этот был долгим и мучительным. Замечено, что пугает нас в основном не столько сама смерть, сколько все ей сопутствующее.

Боязнь заболеть – также условный рефлекс, ведь каждый из нас на протяжении всей своей жизни сталкивается с людьми, страдающими тем или иным недугом. О массовом характере страхов, связанных с потерей здоровья, свидетельствует уже хотя бы вечный ажиотаж вокруг «новейших» методов целительства, не говоря уже о фармацевтическом буме – известно же, что лекарства у нас покупаются в основном «на всякий случай».

Другой весьма распространенный и вполне естественный источник страхов – денежный вопрос. Каждодневная борьба за существование, отсутствие финансовой независимости – все это порождает хронические предчувствия и неуверенность в себе.

Последняя, впрочем, чаще развивается на почве личных взаимоотношений. Один из базовых человеческих инстинктов, жажда любить и быть любимым, в случае хрониче-

ского его неудовлетворения легко перерастает в невротический симптом. Человек, мыслящий негативно, всегда убежден в своей никчемности, а это лишает его способности любить — сама мысль о любви становится для него неприемлема, поскольку на подсознательном уровне она связана со страхом оказаться отверженным.

Тревога — это страх, принимающий форму неясных предчувствий, тем более неприятных, что причины их, как правило, не осознаются. Один из наиболее распространенных неврозов, так называемое «тревожное состояние», характеризуется острыми вспышками безотчетной, необъяснимой паники. Другая разновидность того же явления, «тревога свободного течения», не имеет ни ясных причин, ни каких-либо каналов для выхода: при этом у человека возникает ощущение, будто над ним завис дамоклов меч страшной угрозы. Любая неприятность на таком фоне воспринимается как подтверждение и служит для измученной психики своего рода сигналом приближения новых, еще более страшных катастроф. Подобные явления, в сущности, опять-таки есть условный рефлекс. Человек с нормальным восприятием реальности не боится будущего и не обращает ни малейшего внимания на мелкие неудачи — он «отряхивает» их с себя и как ни в чем не бывало идет по своему жизненному пути к намеченным целям.

Состояние «тревоги свободного течения» особенно опасно: жертва его не в силах вырваться из-под колпака страха, она буквально гибнет под тяжестью собственной беспомощности. Несспособность к действию только усиливает тревогу, и порочный круг замыкается.

**ГНЕВ И ОЗЛОБЛЕННОСТЬ.** Родственные чувства эти вполне нормальны и для здоровой психики, в которой они живут недолго и неинтенсивно, опасности не представляют. Любой нормальный человек не может не злиться хотя бы иногда — на кого-то из окружающих, на судьбу, на себя самого, в конце концов. Конечно, эмоции такого рода принято держать «под замком». Мы научились, слава Богу, не махать кулаками по всяческому поводу — обидчик-то может оказаться и посильнее!

Но есть люди, которые гнева и агрессивности в себе очень боятся — острое раскаяние, которое испытывают они каждый раз по этому поводу, оказывается куда опаснее самих чувств и может включить разрушительный механизм самонаказания.

Сочетание усилия психологического подавления с чувством вины — распространенный источник мигрени, а также некоторых других болезненных симптомов.

Если воспринимать в себе агрессивность нормально, как адекватную реакцию на внешний стимул, то никакого подавления ей не требуется вообще. Оказываясь же в заточении, она продолжает бурлить, не находя себе выхода. Самое лучшее в таком случае — найти для «запертого» чувства «вентиляционный» канал. Увы, слишком часто скопившиеся отрицательные эмоции мы выплескиваем на мужей, жен, детей — самых близких людей, как правило, не имеющих ни малейшего отношения к истинным причинам наших внутренних проблем.

Для того чтобы выпустить пары гнева, иногда достаточно лишь хорошенко выговориться — для этого, правда, необходимо прежде всего научиться контролировать свои чувства. Совсем не обязательно кричать, скандалить, язвить — попробуйте лишь рассказать кому-нибудь обо всем очень спокойно, и вы почувствуете, как спадет эмоциональное напряжение.

Прекрасную психологическую разрядку обеспечивают физические упражнения. Мы получаем ни с чем не сравнимое удовольствие от спортивных занятий, а все потому, что отрабатываем с их помощью застоявшееся «топливо» подавленной агрессивности. Любая подвижная физическая деятельность, будь то работа в саду, рубка дров или комнатная гимнастика, прекрасно очищает нашу психику от вредных эмоций.

Из двух чувств победу всегда одерживает сильнейшее — гласит фундаментальный закон психологии. Так, одна из сильнейших наших эмоций, гнев, позволяет нам превоз-

мочь страх и контратаковать объект, являющийся источником последнего. Труднее найти противовес гневу (куда проще обуздить «обычную» злобу), но и эта задача вполне выполнима. Если, скажем, в минуту семейной ссоры вы вместо того, чтобы обрушить на жену весь шквал скопившейся ярости, сдержитесь, а потом заставите себя рассмеяться, обнимете ее и расцелуете, гнев рассеется сам собой — он всегда проигрывается в схватке с изначально более сильным чувством — любовью. В ту же секунду и у жены в душе произойдет переворот — если, конечно, вы не успели разозлить ее слишком сильно. Есть другое хорошее средство, воспользоваться которым может, опять-таки, лишь человек, научившийся неплохо владеть собой. Вы страшно разгневаны, чувствуете, что вот-вот сорветесь, но вместо того, чтобы дать волю чувствам, сдерживаетесь и говорите себе: «Ну и что? Да что из этого? Наплевать!» Повторите несколько раз эти слова про себя, и вы почувствуете, как эмоциональный яд, не в силах проникнуть глубоко внутрь, стечет с вас, «как с гуся вода».

**ФРУСТРАЦИИ.** Жизнь наша — поле, «заминированное» фрустриями: они зарождаются уже в раннем детстве, когда нам впервые приходится столкнуться с родительскими запретами. «Нет», «не нужно», «не делай этого», — слышит ребенок на каждом шагу; так с первых дней жизни его личное «хочу» начинает разбиваться о барьер общественного «нельзя». Семейные и социальные ограничения полезны и необходимы, но именно они порождают фрустрии, создавая тем самым благоприятную почву для внутреннего конфликта. Жизнь идет, и вместе с несбывшимися мечтами, неудавшимися предприятиями и неудовлетворенными потребностями накапливаются в душе у нас и фрустрации. Для здоровой психики это не опасно: тот, кто привык ставить цели и добиваться своего, не станет пасовать перед временными трудностями. Хуже бывает, когда из-за непрекращающихся неудач фрустрация становится хронической.

Удовлетворение основных жизненных потребностей человека — необходимое условие крепкого психического здоровья. Каждый из нас должен любить и быть любимым, жить в полном согласии с близкими, уважать себя, иметь цели в жизни, а главное — непреходящую веру в успех. Если все это есть, никакие фрустрации не страшны.

**ЧУВСТВО ВИНЫ.** Человек — существо слабое и несовершенное, в чем-то порочное; в каждом из нас живут все еще «пещерные» инстинкты, загнанные многовековым подавлением на самое дно подсознания. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы то и дело совершаем поступки, о которых потом сожалеем, допускаем мысли, заслуживающие всяческого порицания. Такова человеческая природа. Главным моральным «тормозом» служит нам совесть, сознательность — худо-бедно, но мы все же учимся на своих ошибках и стараемся не повторять их впредь. Но гипертрофированная совестливость — другая крайность: она порождает чувства вины и раскаяния, которые, в свою очередь, «включают» разрушительный механизм самонаказания. Самый насыщенный источник чувства вины — секс, но об этом мы поговорим позже.

**БЕСПОКОЙСТВО.** И вновь мы имеем тут дело с крайне неприятным условным рефлексом. Разумеется, речь тут может идти лишь о постоянном повышенном беспокойстве: само по себе чувство это вполне нормальное — вряд ли чего-то еще можно ждать, скажем, от человека, узñaющего о болезни кого-то из близких. Но «привычное» беспокойство, ставшее частью жизненного уклада, — совсем другое дело: причины тут теряют значение, с легкостью смения одна другую. Вследствие этого часто нарушается здоровый сон — человек привыкает по полночи проводить в мучительных переживаниях по всевозможным поводам. Не исключено, что действуют тут и какие-то мазохистские мотивы, сознанию, разумеется, недоступные.

Чем же бывает вызвано хроническое беспокойство? В числе возможных причин — идентификация: в неосознанном своем стремлении «быть» взрослым ребенок нередко перенимает именно эту черту. Женщины, как мне предста-

вляется, внешне гораздо беспокойнее своих мужей, а объектом идентификации чаще всего становится именно мать.

Основные источники беспокойства — негативизм и страх, ожидание беды. Главное следствие — хроническое нервное перенапряжение; оно усиливает страхи и замыкает тем самым порочный круг. Преодоление этой привычки потребует от вас значительных усилий, особенно в тех случаях, когда тут замешан еще и мазохизм. Если вы заметили, что хроническим беспокойством мучается кто-то из ваших родственников, постарайтесь выявить и удалить корни возможной идентификации. Чувствуя приближение очередного приступа, сделайте мысленное усилие — переключитесь на что-нибудь очень приятное.

Есть и другой, гораздо более эффективный метод, применимый к любой привычке вообще; он был предложен покойным Найтом Данбаром, замечательным психиатром, посвятившим свою жизнь исследованию природы вредных пристрастий и поиску путей их искоренения.

Заметив, что любые попытки временного воздержания только распаляют страсть, в силу известного нам уже закона обратного эффекта, ученый предложил остроумный способ, суть которого может быть выражена двумя словами: форсирование и визуализация. В применении к нашему случаю это будет выглядеть примерно так: вы придумываете самое страшное, что только может прийти в голову, и принимаетесь мысленно убеждать себя в том, что весь это ужас вот-вот произойдет. «Вот оно, близко, вот оно, надвигается! — говорите вы себе с чувством. — Как страшно это! И как важно именно сейчас об этом думать!..» Через несколько минут нелепость ситуации станет настолько очевидной, что вам останется разве только посмеяться над собой.

Часто человек, страдающий хроническим беспокойством, ловит себя примерно на такой мысли: «Хорошо бы больше ни о чем не волноваться, но не могу я, и все тут!» Это — негативное самовнушение, и «не могу» здесь означает «не хочу» — вспоминайте об этом, когда нечто подобное приходит в голову. Чем может быть вызвано нежелание расстаться с мучительной привычкой? Возможно, каким-то затаенным страхом, не исключено, что и удовольствием от самоизоляции.

**РЕВНОСТЬ И ЗАВИСТЬ.** Чувства эти родственные и происходят из одного источника — комплекса неполноты. Человек любящий и верящий в искренность взаимных чувств никогда не опустится до беспочвенных подозрений. Ревность — удел слабой личности, страдающей от неуверенности в себе, не ощущающей в себе изначальной ценности. Пусть ревность даже имеет под собой какие-то основания — выказать ее открыто означает с головой выдать себя. Лучшее, что можно сделать в такой ситуации, — это «пожать плечами», стряхнуть обиду, спросить себя насмешливо: «Ну и что тут такого, в конце концов?» Известна также «абстрактная» ревность, когда муж, скажем, начинает либо выискивать воображаемого соперника в каждом мужчине, либо ждать появления такого. Здесь виной всему — отсутствие доверия к партнеру, доверия, без которого любовь обречена на гибель. Маниакальная ревность, подобная той, что проявила себя в случае с молодым человеком, вздумавшим допрашивать жену под гипнозом, является скорее всего параноидальным симптомом.

Зависть — чувство, в общем-то, более нормальное, нежели ревность, — происходит от того же корня. В сущности, это и есть ревность, направленная как бы вовне — на чужие успехи, способности, приобретения.

**РАССЛАБЛЕНИЕ.** Нервный стресс всегда связан с невозможностью расслабиться — многие просто не знают, как это делается. Между тем хроническое перенапряжение крайне опасно, как в физическом, так и в психологическом отношении: оно часто оказывается причиной психосоматических заболеваний, в частности, язвы желудка. Снять напряжение, по крайней мере на время, помогают методы оздоровительной релаксации.

Об этом написано множество книг. Едва ли не самая из-

вестная из них, «Нужно расслабиться» Джекобсона («Уитли хаус», Нью-Йорк), предлагает читателю метод так называемой «прогрессивной релаксации» — безусловно, действенный, но слегка громоздкий, на освоение его потребуется по меньшей мере несколько недель. Столь же эффективный, куда более простой и все еще мало кому известный способ расслабления был впервые предложен Фредериком Пирсом в книге «Мобилизация «среднего» мозга» («Платин энд сэнз», Нью-Йорк). Упражнение, которое Пирс назвал «декубитис», основано на элементарном, но очень важном открытии, сделанном автором однажды во время игры в кегли.

Потянувшись к стойке, он отвлекся ненадолго; затем вспомнил о шаре, взял его и... тут же выронил. За каких-нибудь несколько секунд пальцы абсолютно расслабились сами собой — произошло то, к чему он тщетно стремился на протяжении всей игры.

Позже Пирс пришел к окончательному выводу: добиться полного расслабления той или иной группы мышц можно, начиная с «отключив» от нее сознательное внимание.

**ИТАК, РАССЛАБИМСЯ.** Расположитесь на своем диване как можно удобнее — сейчас вам предстоит полностью расслабить все мышцы тела. Упражнение будет состоять из шести частей. Сначала сядьте, закройте глаза и повращайте головой: сделайте четыре вращения по часовой стрелке и столько же — против. Затем немедленно ложитесь на спину и поднимите вверх правую ногу — от пятки до поверхности должно быть не менее фута. Теперь напрягите мышцы и мысленно пройдитесь взглядом по всей длине ноги — от кончиков пальцев до самого бедра. Глаза на протяжении всего сеанса лучше держать закрытыми. Сами того не замечая, вы уже расслабили плечи и шею, поскольку внимание ваше сосредоточено на другой группе мышц.

Подержите ногу на весу подольше — от одной минуты до трех-четырех, — а потом уроните ее всей тяжестью вниз. Чуть-чуть тренировки, и нога ваша будет полностью расслабляться буквально в первые же секунды.

Поднимите левую ногу, максимально напрягите все ее мышцы, полностью переключите на них внимание. Очень медленно — дважды, трижды, сколько хватит сил — пройдитесь по ней взглядом от стопы к бедру и обратно. Затем дайте ноге упасть, тяжело и свободно.

В ту же секунду устремите вверх правую руку (кулак сжат, мышцы предельно напряжены), подержите ее на весу подольше, «огляживая» мысленно взглядом, затем дайте ей свободно упасть и с левой рукой проделайте то же самое.

Но вот и левая рука обессиленно легла на диван. Тут же мысленно отключитесь от нее и на потолке, прямо перед собой, вообразите круг около метра в диаметре. Не спеша пройдитесь по нему «внутренним взглядом» — четыре раза по часовой стрелке, четыре — против. «Выключив» на мысленном экране круг, «начертите» на его месте квадрат: точно так же, по четыре раза в обе стороны, обойдите его по периметру.

Упражнение закончено; несколько секунд полежите, наслаждаясь покоем, дайте отдохнуть глазам — вспомните о чем-нибудь очень приятном. Три-четыре таких сеанса, и результат превзойдет ваши самые смелые ожидания.

Первое время упражнение Пирса следует выполнять по разу в день на протяжении двух недель, затем — по мере необходимости. Очень скоро вы почувствуете, как изменилось ваше общее состояние, насколько свободнее, расслабленнее стали вы в повседневной жизни. Разумеется, от стресса вам все равно никуда не уйти, но теперь, по крайней мере, напряжение не будет хроническим. Глубоко укрепившиеся нервные привычки, наверное, не исчезнут — до тех пор, пока вы не займетесь ими особо, — но теперь доставлять неприятностей они будут вам куда меньше. Оздоровительная релаксация, помимо всего прочего, резко повышает вашу гипнабельность.

Признаюсь теперь, что предложил вам метод Пирса в чуть-чуть измененном виде. Автор настаивал на медленном, постепенном опускании ног и рук, я же, основываясь

на собственных наблюдениях, пришел к выводу, что «свободное падение» в этом случае эффективнее. Вам же остается лишь поэкспериментировать и найти лично для себя наиболее оптимальный вариант.

**КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ГЛУБОКИМ ДЫХАНИЕМ.** Это упражнение давно уже пропагандируется энтузиастами йоги, хотя до сих пор у нас как-то мало обращали на него внимания. Попробуйте выполнить его сидя на диване, прежде чем приступить к релаксации по Пирсу.

Различные эксперименты с дыханием вот уже более двух тысяч лет служат для йогов основным средством самооздоровления. Некоторые из этих упражнений настолько сложны и опасны, что начинающим запрещено пользоваться ими в отсутствие наставника. Сейчас же я хотел бы напомнить читателю о так называемом упражнении «4-8-4» — оно необычайно эффективно и вполне безопасно, если, конечно, знать меру.

Сядьте удобно и расслабленно; расправьте плечи, выпрямите спину, вздерните подбородок. Левую руку опустите на бедро, правую поднимите к лицу: четыре пальца должно быть вместе, пятый (большой) — отставлен.

Зажмите большим пальцем правую ноздрю и сделайте глубокий медленный вдох — он будет длиться четыре секунды (которые можно отсчитывать так: «одна тысяча, две тысячи...» и т.д.). На восемь секунд задержите дыхание, затем, освободив правую ноздрю, зажмите указательным пальцем левую и выдохните — за эти четыре секунды постараитесь вытолкнуть весь воздух из легких. Не меняя положения пальцев, на те же четыре «длинных» счета сде-

лайте вдох правой ноздрей, затем восьмисекундную паузу, после чего, зажав большим пальцем правую ноздрю, сделайте левосторонний выдох. Первый дыхательный цикл закончен.

Упражнение состоит обычно из четырех циклов и выполняется дважды в день — лучше всего на рассвете и вечером, в лучах заходящего солнца. Постепенно число циклов можно увеличить — сначала до шести, затем до восьми — или, наоборот, временно сократить, если появится головокружение.

**ЙОГА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ.** Это дыхательное упражнение прекрасно насыщает организм кислородом, вентилирует легкие, приносит радостное, приятное расслабление. Некоторым моим пациентам с его помощью удавалось успешно снимать тревожное состояние. Кроме того, я считаю, что оно очень полезно при психосоматических бронхите и астме; разумеется, астматик должен быть осторожен и пользоваться им лишь в те моменты, когда вероятность приступа минимальна.

Считается, что упражнение «4-8-4» насыщает ткани нашего тела свежим притоком праи — первичной жизненной энергии, в состав которой, как полагают индуисты, входит и кислород, — улучшает чувственное восприятие, стимулирует деятельность центральной нервной системы и всех функций организма. Оно является первым этапом сложного ритуала (его проводят обычно на солнце или в воде), предполагающего предельную концентрацию (достижимую лишь в ходе длительных тренировок) и использование самовнушений.

## РЕДАКЦИЯ ПРИНИМАЕТ РЕКЛАМУ К ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ И ДРУГИХ СВОИХ ИЗДАНИЯХ

### ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ РЕКЛАМНЫМ АГЕНТОМ ЖУРНАЛА

Заполните бланки договора,  
который опубликован в 7, 10, 11-м номерах /1992 г./.  
Вы получите вознаграждение 30% от стоимости рекламы.

### Журнал «Вокруг света» принимает к публикации ЧАСТНЫЕ КОММЕРЧЕСКИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ.

Стоимость этого вида услуг 500 руб., с учетом НДС, за модуль (5x1,5 см). Текст должен быть написан печатными буквами или отпечатан на машинке и не может содержать более 200 знаков, включая знаки препинания и пробелы (приблизительно 20 слов). Просим также сообщить свои Ф. И. О., телефон или адрес, которые не будут публиковаться, а могут понадобиться для уточнения содержания. Объявление может быть опубликовано через 3,5 месяца после получения редакцией текста и документа об оплате. Тариф за публикацию может быть пересмотрен.

Редакция осуществляет редакторскую доработку. Объявления неэтичного характера в печать не принимаются.

### ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕКОММЕРЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

редакция публикует БЕСПЛАТНО, по своему выбору.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ



**К**омплекс неполноценности — явление поистине массовое: даже не по себе становится, когда узнаешь, сколь велик процент тех, кто без всяких на то оснований ставит на себе в этой жизни крест. Недооценка собственных возможностей — непреодолимый барьер на пути к вполне заслуженному успеху и вообще источник множества самых разнообразных недобродетелей.

По убеждению доктора Мальтца, неверная самооценка часто оказывается причиной серьезных заболеваний, и, наоборот, исправление ее само по себе решает массу проблем. Примерно те же выводы делает и Рольф Алегзандер — он вводит понятие «псевдо-личности» и утверждает: задача каждого из нас — докопаться до своего истинного Я.

Изменение «авто»-имиджа приводит порой к поразительным результатам, хотя, если вдуматься, ровно ничего сверхъестественного в этом нет, ведь каждый человек, в сущности, есть не что иное, как живое воплощение своих собственных о себе представлений. Стоит лишь усомниться в себе, как закон обратного эффекта немедленно выставляет на вашем пути барьер. Вот почему правильный взгляд на себя «изнутри» — жизненно важное условие успеха.

**ЕСТЬ ЛИ У ВАС ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ?** Вопрос не праздный — именно они, как правило, дают нам главный повод для унижения. Доктор Мальтц, специалист по пластической хирургии, особо подчеркивает ту огромную роль, которую играет внешность в формировании личности, и приводит массу примеров того, как хирургическое вмешательство подчас перекраивает весь внутренний мир человека.

Дефекты речи и зрения, тучность и низкий рост — все это может начисто убить в человеке чувство собственного достоинства. И если психологически обусловленные нарушения (например, ожирение) поддаются лечению, то любой врожденный физический недостаток способен вызвать глубокие личностные изменения. Чтобы этого не произошло, необходимо произвести полный пересмотр внутренних ценностей. Вы должны увидеть себя в истинном свете, вспомнить о своих неоспоримых достоинствах, возродить утраченное самолюбие. Вы тотчас заметите, как начнет меняться к вам отношение окружающих; не удивляйтесь — так называемое «общественное мнение» о человеке есть всего лишь отражение того, что думает о себе он сам. Стоит вам только забыть о своей внешности, и она тут же перестанет интересовать остальных. Заметьте, кстати — истинные ваши друзья и прежде на всякие мелочи внимания не обращали.

В мире нет, наверное, человека, который не хотел бы нравиться и быть любимым. Но случается, что обладатель яркой внешности, увлекаясь самим собой, перестает замечать окружающих, чем на последних производит крайне неприятное впечатление. И наоборот, щедрая, открытая душа независимо от того, какую природе ей уготовила оболочку, всегда магнитически притягательна. Каждой женщине, страдающей от одной только мысли о собственной внешности, следует почаще вспоминать историю жизни французской писательницы Жорж Санд: в этой внешне крайне заурядной даме с «лошадиной физиономией» было столько душевного тепла, столько внутреннего очарования, что юноши продолжали влюбляться в нее, даже когда ей было далеко за шестьдесят. И Франклин Делано Рузвельт остался в памяти американцев вовсе не инвалидом, привязанным к креслу. Масштабы этой великой личности полностью скрывали увесь, вызванное перенесенным в детстве полиомиелитом. А до каких высот сумела подняться в жизни слепая от рождения Хелен Келлер!.. Люди эти знали себе истинную цену — в этом секрет их успеха.

Итак, главное, что требуется от каждого из нас, это уважать себя; если же способность эта утрачена — вернуть ее с помощью самогипноза и терапии внушения.

Был у меня друг — превосходный пловец, страстно влюбленный в море. Как-то раз на охоте он споткнулся о ружье, падая, нажал случайно на спуск и прострелил себе запястье. Руку пришлось ампутировать. Прошло несколько лет, но психологическая рана не заживала: мой друг у воды не решался даже снять рубашку — ему казалось, что на него все смотрят. Однажды мы попали с ним на великолепный тихоокеанский пляж — тут-то я и взялся за него всерьез. Нет руки — подумаешь, что тут такого? Несчастный случай — с кем не бывает? Мысленно ли из-за такого пустяка лишать себя ни с чем не сравнимого удовольствия? Прекрасная фигура, отменная физическая подготовка — да и вообще, кто будет так уж присматриваться к нему в воде? Мой друг внимательно меня выслушал, подумал... и со мной согласился. Мы вошли с ним в воду, и с тех пор он уже не бросал свой любимый вид спорта.

**ИДЕАЛЬНУЮ ФИГУРУ МОЖНО СОЗДАТЬ ВНУШЕНИЕМ.** Некоторое время назад красивой у женщин считалась миниатюрная грудь, и обладательницам роскошных форм приходилось безжалостно затягиваться, чтобы выглядеть современно. Сегодня мода вернулась: все хотят быть сексапильными, а те, кого природа в этом смысле слегка обделила, тихо страдают. Стали широко распространенными пластические операции по вживлению в плоть груди силиконовых протезов, но они, как выяснилось, далеко не безопасны.

Тех же результатов можно легко достичь без всякого хирургического вмешательства. О рестимулировании развития молочных желез гипнотическим внушением писалось достаточно много, и только в моей практике шестеро из семи пациенток сумели увеличить свои «параметры» на 1,5–2 дюйма. Сказать, что они были очень довольны, было бы преуменьшением.

Помимо обычных внушений, я использовал здесь и метод визуализации. Другими словами, каждая из девушек должна была по несколько минут перед сном предаваться самосозерцанию, представляя себя с грудью «нужных» размеров и форм. Проводил я и краткую «теоретическую подготовку». Рост груди, начинающийся в раннем подростковом возрасте, иногда, в силу каких-то причин, преждевременно приостанавливается (предположение это я, разумеется, преподносил как общеизвестный факт). Почему бы подсознанию не возобновить прерванный много лет назад процесс? Упоминал я и об эндокринных изменениях в молодом организме, которые обязательно было бы воспроизвести. Не стану утверждать, что эта часть внушения действительно была выполнена, но, судя по конечному результату, такое не исключено.

**ОТКАЗ ОТ ЖЕНСТВЕННОСТИ.** Единственная неудача постигла меня в случае с девушкой, которая в глубине души считала себя мужчиной и «превращаться» в женщину просто не хотела. Собственно говоря, ту же нелюбовь к собственному полу разделяли, пусть в меньшей степени, и шестеро остальных: в процессе работы на изменение этой установки пришлося направить значительные усилия. Возымело ли это решающий эффект? Трудно сказать. Полагаю, такую предварительную обработку проводить необходимо. Не исключено, что детское подсознание, приостанавливая в какой-то момент развитие груди, реализует именно сформировавшуюся в себе неприязнь к собственному полу. Впрочем, это не более чем мое собственное предположение.

Гинеколог доктор Чик считает «отказ от женственности» едва ли не основным источником большинства женских болезней и возможной причиной практически всех отклонений в половой сфере. Многим его пациенткам удалось избавиться от серьезнейших проблем, всего лишь изменив подсознательную установку.

Неудовлетворенность собственным полом зарождается у девочек, как правило, в детстве, когда они узнают, скажем, о том, что родители их мечтали бы иметь сына, или замечают особую благосклонность, какой пользуется в семье брат. Позже на детские переживания накладывается и печальное осознание того факта, что мужчине живется куда легче в сегодняшнем мире. Все это в совокупности может привести к развитию гомосексуальных наклонностей. Как бы то ни было, гипнотическое внушение во всех отношениях куда предпочтительнее варварской операции.

Все мои пациентки, как я уже говорил, не только получали гетеровнушения, но и работали над собой самостоятельно. Могли бы они прийти к тем же результатам с помощью только самовнушений? Не знаю, но буду очень удивлен, если кому-нибудь удастся убедить меня в обратном.

Попробуйте заняться коррекцией фигуры в самогипнозе; вреда этим вы себе в любом случае не причините, зато в случае успеха вас ждут в самом прямом смысле выдающиеся результаты. Замечу, кстати, что женщинам, которые у меня лечились, было от 22 до 30 лет.

О том, можно ли внушением изменить физические параметры других частей тела, мне ничего не известно. Опять-таки, вы тут ничем не рискуете; просто нужно всегда помнить, что гипноз – не волшебство, и не ждать от него чудес.

**«КОМПЛЕКС» ЗАРОЖДАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ.** Все родители, сравнивая себя с собственными детьми, как правило,

остаются о себе весьма высокого мнения («... а этот балбес – в кого только такой уродился?») и от отпрысков своих сразу ждут слишком много, каждую ошибку их встречая насмешкой или нравоучением. Боясь сделать что-то не так, малыш теряется, за что ему, конечно же, попадает вдвойне. Многие взрослые не способны понять элементарную истину: только учась на собственных ошибках, их ребенок может прийти к радости первых успехов. Бесконечные наказания только убивают в детях жажду творчества, порождают пассивность, неуверенность, боязнь нечаянно ошибиться.

Не меньший вред наносит ребенку и пресловутая родительская заботливость. Из наилучших, конечно же, побуждений мы каждый раз порываемся «помочь» малышу как раз в том, что очень полезно было бы сделать ему самому. Как может он вообще научиться чему-то, не имея полной свободы действия? Признаться, и мне, как отцу, знаком облазин максимально облегчить жизнь любому чаду. Приходилось иногда и дочери браться за воспитание отца. «Дай мне, папа!.. Я сама...» – слова эти приходилось мне слышать от нее не раз.

Похоже, хронические алкоголики в большинстве своем – пасынки счастливого детства, за которых с ранних лет все делали родители. Так и не научившись самостоятельности, эти несчастные дети выросли неподготовленными к жизни, сломались при первом же столкновении с сурьей действительностью и спасение от нее нашли для себя в алкоголе.

Сложная ситуация складывается в семье, где растут двое детей одного пола и разного возраста: в скрытом от глаз, но не прекращающемся ни на минуту соревновании со старшим братом младший неизбежно оказывается аутсайдером и потому нуждается в постоянной родительской поддержке. К сожалению, взрослые в большинстве своем слабо разбираются в вопросах воспитания, в тонкостях детской психики. Иногда и у профессиональных психологов вырастают испорченные дети: что поделаешь – учить других куда легче, чем правильно поступать самому.

Думаю, имеет смысл напомнить еще раз: детское подсознание легко подхватывает неосторожную реплику, превращает ее в идефикс и реализует впоследствии как постгипнотическое внушение. Особенно часто фиксация происходит в момент физического наказания, потому что под воздействием сильных эмоций внушаемость наша резко возрастает.

«Какой ты все-таки плохой мальчик», – говорим мы на шкодившему сыну и не слышим ничего особенного в своих словах. Но повторите эту фразу раз, другой, и вы добьетесь того своего: ваш ребенок с та и ет плохим!

Ну подумайте: так ли уж «плох» в самом деле ваш сынушка? Может быть, он просто в чем-то провинился, проявил непоседливость, упрямство?.. Как же часто в подсознании взрослых своих пациентов обнаруживаю я негативные внушения, много лет назад «заданные» горе-родителями! «Никого-то ты не слушаешься!..», «Безмозглое создание!», «Да ты просто разбойник!», «Ну ты у нас и балбес!»

Некоторые из этих совершенно безобидных на первый взгляд фраз предопределили финал странной истории одноголодного человека, который однажды в полном смятении появился у меня в кабинете и заявил, что нуждается в срочной психиатрической помощи, а получить ее ни от кого не может: побывал уже у пятерых психиатров и ни к одному из них не смог вернуться повторно.

– Понимаете, я все делаю наоборот, – объяснил он, – особенно когда мне что-то приказывают или решительным тоном рекомендуют. Хорошо еще, что в наследство мне досталось небольшое состояние, позволяющее пока не работать; иначе трудно даже представить себе, сколько я мог бы наделать бед.

Судите сами: я прихожу к психиатру, он подробно меня

обо всем расспрашивает, а потом говорит: «Приходите через неделю», — или что-нибудь в этом роде. Безобиднейшая фраза, но ее оказывается достаточно, чтобы никогда уже я не смог переступить порог его кабинета. Дальше так продолжаться не может. Что делать? Как вы думаете, гипноз тут не поможет?

— Не знаю, не знаю, — заговорил я, тщательно подбирая слова, — можно, конечно, попробовать. Хотя как же я вас запинотизирую? Вы ведь никогда не сможете погрузиться в гипнотический транс. Я хотел бы, например, чтобы вы почувствовали, как начинают тяжелеть ваши веки... но куда там — глаза ваши широко раскрыты, закрываются и не думают!

Перед погружением необходимо полностью расслабиться, вы же все более напрягаетесь — до того уже напряглись, что все ваши мышцы стали как деревянные. Нет, ни о каком гипнозе не может быть и речи — вы же весь как натянутая струна, не ощущаете ни апатии, ни приятной сонливости...

Продолжая говорить в том же духе, я добился того, что через несколько минут мой подопечный погрузился в глубокий транс. Тут-то и выяснилось, что источник воинствующего негативизма, предопределивший весь ход событий, зародился в далеком детстве под воздействием бранных «внушений», коими обильно пересыпал эзекуции отец-самодур. Так был найден первый ключик к решению проблемы. К сожалению, его оказалось недостаточно, и вскоре молодого человека пришлось направить к другому психиатру: случай этот был из разряда тех, за которые я не берусь.

Подсознательные реакции такого рода — не редкость. Доктор Кларк Халл провел множество научных экспериментов с применением гипноза. Один из его тестов на гипнабельность состоял в том, что испытуемый получал приказ резко упасть навзничь. Примерно каждый двадцатый реагировал на него «по-своему»: норовил повалиться вперед.

**КОМПЛЕКС БЕДНОСТИ.** Прежде чем начать говорить об этом близком родственнике комплекса неполноценности, уточним значение термина, который часто употребляют совершенно бездумно. Итак, к о м п л е к с о м мы называем объединенную одним эмоциональным зарядом совокупность родственных мыслей, чувств, воспоминаний и импульсов, действующих сообща на подсознательном уровне. Оба комплекса, бедности и неполноценности, создают перед человеком непреодолимый барьер на пути к успеху. О последнем из них слышал, наверное, каждый из нас, но и первый весьма распространен.

Приведу в качестве примера случай с Филиппом Д., пре-восходным юристом, который, имея отличную репутацию и богатую клиентуру, до последнего времени зарабатывал в год лишь по несколько тысяч «чистыми». Объяснялось все очень просто: Фил привык, что называется, «считать каждый цент» и постоянно занижал себе гонорары. Однажды он выиграл дело, спасшее крупной корпорации сто тысяч долларов; те полторы тысячи, что получил он «в награду» за это, по-прежнему оставались крупнейшим его финансовым достижением.

Корни «комплекса бедности» обнаружились в далеком и очень бедном прошлом, когда мальчику приходилось постоянно искать случайные заработка, чтобы как-то помочь семье. В доме было трудно даже с едой, не говоря уже об одежде — Фил всегда довольствовался обносками старшего брата. Но честолюбия юноше было не занимать, и он упорным трудом, не без помощи родственника, одолжившего семье крупную сумму денег, проложил себе дорогу — сначала в колледж, затем на юридический факультет университета.

Осмыслив причины своей финансовой «застенчивости», Филипп Д. легко увеличил свои доходы до таких сумм, которых заслуживал уже очень давно.

**СТРАСТЬ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ.** Комплекс неполноценности порождает иногда разрушительное невротическое

заболевание — маниакальное пристрастие к игре. О масштабах этого бедствия можно судить хотя бы по тем сказочным богатствам, которые оставляет человечество на скачках и в игорных домах. Сотни миллионов долларов ежегодно стекаются на счета игорной мафии, хотя точно этих сумм никто не подсчитывал, поскольку заведения такого рода действуют в основном подпольно.

Между тем старая поговорка: «играющий на скачках умирает нищим» — не знает исключений и сегодня. Победитель здесь всегда один — синдикаты с их подставными профессионалами. Случайный человек в этом мире заранее обречен, но часто, понимая это, он не может остановиться и проигрывается в дым.

Страсть к азартным играм — невротический симптом, чреватый страшными последствиями. Любой «истинный» игрок, как бы сам он того ни отрицал, всегда внутренне настроен на проигрыш. Его не спасают даже самые фантастические полосы удачи: подсознание не успокаивается до тех пор, пока не доводит его до полного краха.

Один из моих пациентов, подпольный букмекер, работал на синдикат — был там, разумеется, мелкой сошкой, но прикарманивал не менее тысячи долларов в неделю. Толку от этих его заработков было мало. Семья — красавица жена с двумя очаровательными ребятишками — едва сводила концы с концами: все деньги систематически спускались на скачках.

О том, чтобы раз и навсегда покончить со страшной привычкой, больной и не помышлял: ко мне его привела бессонница, развившаяся на почве хронических беспокойств. Ни просьбы жены, ни мои уговоры действия не возымели — человек этот был совершенно уверен в том, что «уж в следующий-то раз» выиграет обязательно.

Вскоре после первой нашей встречи, которая оказалась, увы, последней, я натолкнулся в газете на краткое сообщение о его самоубийстве. Позже жена рассказала мне, что он проиграл на скачках крупную сумму, которую «занял» в кассе своего синдиката; ужас перед расплатой, по-видимому, и толкнул несчастного на роковой шаг. Жажда самонаказания — верная спутница таких игроков — всегда подсказывает им вернейшие пути к полному краху.

Если вы заметили, что втянулись в игру и стали часто проигрывать, обратитесь с вопросом к «внутреннему разуму» — спросите его, действительно ли вы стали жертвой компульсии? Если ответ окажется положительным, попробуйте выяснить, какие источники вины могли включить подсознательный механизм самонаказания. Чувствуя, что терапия внушения в самогипнозе не приносит желаемых результатов, обращайтесь за помощью к психиатру: значит, у вас развелся невроз, а с ним справиться своими силами невозможно.

**ВЫБОР ЦЕЛИ.** Всех моих пациентов объединяет одна общая черта — полное отсутствие жизненных целей. Пожале, все чаще общество страдает этим недугом, в противном случае, счастливых людей было бы в нем гораздо больше. Конечно, значительная часть населения, что называется, «более или менее устроена» и в целом собой довольна. И все же для истинного счастья наличие целей — необходимейшее условие. Сам по себе способ продвижения к ним может принести огромное удовлетворение.

Что же заставляет человека добровольно вязнуть в трясине бессмысличного прозябания? В первую очередь, очевидно, леность и отсутствие честолюбия. Часто в основе бездеятельности «сидит» элементарный страх перед возможной неудачей. Полностью обесмыслить жизнь могут хроническое беспокойство с ожиданием катастроф и негативный образ мыслей: все равно, дескать, ничего не выйдет, к чему зря стараться?..

К главной цели всегда легче идти, решая мелкие, промежуточные задачи. Скажите себе, что для начала вы должны непременно добиться большого успеха в каком-то очень маленьком, но любимом деле — пусть это будет увлечение, как-то связанное с тем полем деятельности, на кото-

ром действительно могут реализоваться ваши таланты. Первая же удача откроет путь к задачам поважнее: в их числе — рост доходов, продвижение по службе. Позитивный настрой, решительность и трудолюбие очень скоро принесут свои плоды, и на основном вашем жизненном направлении появятся новые, более яркие ориентиры.

Вы неудовлетворены своей работой? Задайтесь целью найти себе такое поприще, на котором вам удалось бы раскрыть себя полностью. Человек, вынужденный «тянуть лямку» на службе, не вправе рассчитывать на успех.

Какова же главная цель вашей жизни? Очевидно, обретение счастья; все остальные — не более чем вехи на основной магистрали. Важнейшими из них можно считать крепкое здоровье, рост благосостояния, любовь и согласие в семье. Сюда же следует отнести и творческие успехи в профессиональной деятельности. В меньшей степени, но также очень важны задачи, направленные на удовлетворение так называемого «стадного инстинкта»: общественный статус, высокое мнение окружающих и так далее.

И есть у нас еще одна, особая цель, достижение которой открывает путь ко всем остальным; цель эта — самопознание.

**И ЕЩЕ О ПРЕОДОЛЕНИИ «КОМПЛЕКСОВ».** Первым вашим шагом на этом пути должна стать полная личностная самопереоценка. Для начала изложите на бумаге все, что вы думаете о себе, и постарайтесь тут же обосновать свое мнение. «Письменный» самоанализ эффективнее «мысленного» — человек с авторучкой всегда мыслит яснее и четче. Не обязательно кому-то показывать свою исповедь — листок можно сразу же уничтожить.

Какие события, впечатления, переживания прошлых лет привели вас к сегодняшним представлениям о себе? Вам не хватало родительской ласки; достаточно перепало ругани, унижений, побоев? Или, наоборот, взрослые слишком назойливо оберегали вас от всевозможных невзгод? Как складывались у вас отношения с братьями и сестрами, особенно старшими; не возникало ли ощущения, будто вы постоянно проигрываете в соревновании с ними?.. Все это лишь некоторые из возможных причин появления комплекса неполноценности.

Затем составьте полный реестр своих достоинств и недостатков; сопоставьте личностные «дебет» с «кредитом», сведите их в общий баланс. За основу можно взять перечень личных качеств, приведенный в конце главы, хотя не плохо было бы добавить сюда и кое-что от себя. Сначала оцените себя по каждому пункту сами, затем попросите сделать это за вас кого-нибудь из близких, может быть, даже не одного человека, а нескольких. Их мнение в чем-то будет отлично от вашего, но именно оно скорее всего ближе к истине.

Цель эксперимента состоит в том, чтобы лучше понять свое нынешнее состояние и в случае необходимости скорректировать некоторые подсознательные установки. Согласитесь, до сих пор вы видели себя как бы «в перевернутом виде» — все внимание обращали на недостатки, не замечали явных достоинств. Отметьте те пункты списка, в которых вы себя недооценивали. Изменить ложное «отражение», застывшее в зеркале подсознания, помогут вам опять-таки самовнушения.

Пользуясь «маятником» или «пальцами», полезно вспомнить все самые болезненные эпизоды детства, особенно те из них, в которых сами вы проявили себя не лучшим образом. Все это были досадные мелочи, так ведь? Наверняка нет смысла и далее продолжать самобичевание. В конце концов, любая ошибка в чем-то полезна: это опыт, который вас хоть чему-то да научил.

Каждому желающему избавиться от комплекса неполноценности будут полезны советы Солтера из книги «Условный рефлекс и его искоренение» («Фаррар, Страус и Кьюдахи», Нью-Йорк).

1. Говорите все, что думаете. Не бойтесь выражать открыто любые, даже случайные чувства. Если кто-то рассердил вас, заявите об этом — сдержанно, но во всеуслыш-

шание. Ваши чувства задеты? — не замыкайтесь в себе, дайте понять всем, что вам больно.

2. Н е с т е с н я йтесь в о зраж ать, смело «д а в айт е сда чи» в словесном споре. Ели вы не сог ласны с кем-то, не поддакивайте и не молчите: заявите о своем мнении — вежливо, но твердо.

3. Чаще и громче произносите слово «Я». В первом звуке фразы: «Я так думаю» — заглавная буква должна слышаться явственно.

4. Когда вас хвалят, соглашайтесь. Не пытайтесь скромничать («О, ну что вы...» и т.д.). В собственном успехе никогда не бойтесь признаться себе и другим.

5. Чаще импровизируйте, живите мгновением. Не расписывайте планов на будущее.

Солтер убежден в том, что его метод развивает «возбуждающие условные рефлексы», угнетая «подавляющие»; при этом он советует не стесняться собственной агрессивности. Тут, мне кажется, важно не терять чувства меры. Закомплексованному человеку трудно вот так сразу взять, да и накинуться на окружающих; кроме того, реакция последних может его сильно расстроить. Думаю, если не впадать в крайности и ограничиться «просто» решительностью, советы Солтера могут быть очень полезны.

Помните: главные ваши враги на пути к успеху — страх и неуверенность, чрезмерная застенчивость и сверхчувствительность, зависимость и замкнутость; добавьте сюда инфантильность — и вы получите комплекс неполноценности в полном виде. Исправляя ошибочные подсознательные представления о себе, корректируя «внутренний образ», вы устраняете основное препятствие. Стремление к удовольствию и избежание боли — два базовых подсознательных инстинкта; верная самооценка и, как следствие, обоснованное самоуважение — главные условия их удовлетворения.

**ЛИЧНОСТНЫЙ «РЕЕСТР».** Проставляйте отметки карандашом, чтобы потом можно было стереть написанное. Сначала оцените себя «сознательно», затем предложите подсознанию сделать то же с помощью идеомоторных методов. Вопросы следуют формулировать примерно так: «Я действительно ленив?», «Я и правда глуп?», «Меня не любят окружающие?» и т.д. Несовпадение подсознательного мнения с сознательным пугать вас не должно: такое сопоставление поучительно и полезно.

Проставив все отметки, взгляните внимательнее на перечень недостатков и подумайте, с какого из них вам было бы легче всего начать. Разумеется, уже сам по себе тот факт, что вы задались таким вопросом, есть первый шаг к самоощущению. Некоторые проблемы решатся сами собой; с другими придется повозиться, и тут вам на помощь придет самовнушение.

Где-нибудь через год попробуйте таким же образом оценить себя снова. Это достаточный срок, хотя на подсознательном уровне оздоровительные процессы будут еще, конечно же, продолжаться. Скорее всего новый личностный баланс будет разительно отличаться от предыдущего.

Не все отмеченные здесь качества равнозначны, а потому разнятся немного и оценочные диапазоны. В каждом из них по три цифры, из которых вам и предстоит выбрать себе оценку. Рассмотрим, к примеру, решительность: если вы склонны занимать выжидательную позицию, но вполне способны принимать самостоятельные решения, поставьте себе три балла. Четыре — если вы достаточно решительны, пятерка — если качество это развито у вас в высшей степени. Полному среднему образанию соответствует тройка, институтскому диплому — четверка, ученой степени — пятерка. В разделе недостатков остановимся на раздражительности. Если вы раздражаетесь, но изредка — ставьте себе два очка. Если довольно часто — три. Четверка будет означать, что у вас в высшей степени раздражительный характер. Тремя очками оценивается непривлекательная внешность, четырьмя — отталкивающая, пятью — явно уродливая.

Проставив очки за достоинства и недостатки, сложите их по отдельности и сравните обе суммы.

## ДОСТОИНСТВА:

Вы честны? – 3,4,5 //  
Вы честолюбивы? – 3, 4, 5 //  
Вы добры? – 3, 4, 5 //  
Вы заботливы? – 3, 4, 5 //  
Вы правдивы? – 3, 4, 5 //  
Вы мыслите позитивно? – 3, 4, 5 //  
Умеете ли вы добиваться своего? – 3, 4, 5 //  
Вы решительны? – 3, 4, 5 //  
Вы энергичны? – 3, 4, 5 //  
Вы мужественны? – 3, 4, 5 //  
Присуща ли вам конструктивная агрессивность? – 3,4,5 //  
Вы добродушны? – 3, 4, 5 //  
Стойко ли вы переносите трудности? – 3, 4, 5 //  
Вы искренни? – 2, 3, 4 //  
Вы терпеливы? – 2, 3, 4 //  
Вы терпимы к чужому мнению? – 2, 3, 4 //  
Вы бескорыстны? – 2, 3, 4 //  
Верны ли вы своим убеждениям? – 2, 3, 4 //  
Умеете ли вы сосредоточиться? – 2, 3, 4 //

Вы пунктуальны? – 1, 2, 3 //  
У вас хорошее здоровье? – 3, 4, 5 //  
Вы привлекательны? – 3, 4, 5 //  
Вы хорошо сложены? – 3, 4, 5 //  
Вы ловки, обладаете хорошей координацией? – 3, 4, 5 //  
У вас хорошее зрение? – 3, 4, 5 //  
Вы довольны своим ростом? – 1, 2, 3 //  
Вы умны? – 3, 4, 5 //  
Вы целеустремленны? – 3, 4, 5 //  
Вы талантливы? – 3, 4, 5 //  
Вы образованны? – 3, 4, 5 //  
Вы довольны своей работой? – 3, 4, 5 //  
Прочно ли ваше финансовое положение? – 3, 4, 5 //  
Ваш брак удачен? – 3, 4, 5 //  
Есть ли у вас дети? – (по 5 очков за каждого) //  
Обладаете ли вы общественным признанием? – 2, 3, 4 //  
Нравитесь ли вы окружающим? – 2, 3, 4 //  
Ваши спортивные достижения – 2, 3, 4 //

## НЕДОСТАТКИ:

Вы нечестны? – 3, 4 ,5 //  
Вы непорядочны? – 3, 4 ,5 //  
Вы не умеете добиваться своего? – 3, 4, 5 //  
Вы злы (жестоки, бесчеловечны)? – 3, 4, 5 //  
Вы эгоистичны, самовлюбленны? – 3, 4, 5 //  
Вы склонны к депрессии? – 3, 4, 5 //  
Вы мыслите негативно? – 3, 4, 5 //  
Вы беспокойны? – 3, 4, 5 //  
Вас мучают страхи, фобии? – 3, 4, 5 //  
Вы нерешительны? – 3, 4, 5 //  
Вы ленивы? – 2, 3, 4 //  
Вы корыстны? – 2, 3, 4 //  
Вы раздражительны? – 2, 3, 4 //  
Вы индифферентны? – 1, 2, 3 //  
Вы излишне придирчивы к окружающим? – 1, 2, 3 //  
Вы нетерпеливы? – 1, 2, 3 //  
Вы не способны сосредоточиться? – 1, 2, 3 //  
Вы излишне педантичны? – 1, 2, 3 //  
Вы излишне самоуверенны? – 1, 2, 3 //  
Вы беспокойны? – 1, 2, 3 //

Вы слишком агрессивны? – 1,2,3 //  
Вы пассивны? – 1, 2, 3 //  
У вас слабое здоровье? – 3, 4, 5 //  
Вы непривлекательны? – 3, 4, 5 //  
Вы плохо сложены? – 2, 3, 4 //  
Вы неуклюжи? – 1, 2, 3 //  
У вас низкий рост? – 2, 3, 4 //  
У вас плохое зрение? – 1, 2, 3 //  
Вы малообразованны? – 3, 4, 5 //  
У вас трудности с деньгами? – 3, 4, 5 //  
Вы глупы? – 3,4,5 //  
Ваш брак оказался неудачным? – 3, 4, 5 //  
Окружающие испытывают к вам антипатию? – 2, 3, 4 //  
У вас плохая память? – 2, 3, 4 //  
У вас неинтересная работа? – 2, 3, 4 //  
Вы злоупотребляете алкоголем? – 3, 4, 5 //

Сумма очков за достоинства –  
Сумма очков за недостатки –

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДУРНОЙ ПРИВЫЧКИ И НАУЧИТЬСЯ СНИМАТЬ БОЛЬ



**П**режде чем приступить к работе над основной частью своей программы самосовершенствования, внимательно изучите эту главу: некоторые изложенные в ней рекомендации помогут вам легко пройти любое испытание, связанное с болью, другие пригодятся тем из вас, кто решил бросить курить.

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВАМ ХОЧЕТСЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ?** О том, насколько важную роль в борьбе с курением может сыграть гипноз, написано немало. К сожалению, книги эти в большинстве своем создают у читателя такое впечатление, будто бы достаточно лишь загипнотизировать курильщика, внушить ему отвращение к табаку — и дело с концом. Подобные чудеса случаются, конечно, но в одном примерно случае из ста, не чаще. Как правило, расставание с этой привычкой всегда мучительно, и даже гипноз не в силах полностью избавить недавнего курильщика от ощущения острого дискомфорта.

Между тем реакция организма на сознательные попытки изменения его состояния совершенно индивидуальна: некоторые бросают курить очень легко, другим — были у меня и такие случаи — не помогает и гипнотерапия. Я глубоко убежден: если человек внутренне подготовил себя к этому шагу, твердо решил раз и навсегда расстаться с сигаретой, он сделает это сам, без всякой посторонней помощи. Не случайно многие из тех, кому удалось бросить курить, сами потом удивлялись той легкости, с какой намерение их осуществилось.

Чаще, однако, бывает так: человек понимает разумом, что курить вредно и пора избавляться от этой опасной, дорогостоящей, крайне неприятной для окружающих привычки, но в глубине души делать этого не хочет. Как только дело доходит до конкретных шагов, у него тут же возникает масса сомнений и отговорок: «это, говорят, так трудно...», «ничего, наверное, у меня не получится...» — и так далее. Это свидетельствует о том, что подсознание по отношению к готовящимся переменам настроено негативно, а значит, любая попытка заведомо обречена на провал: все ваши усилия будут сведены на нет законом обратного эффекта.

**ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ПОДХОД.** Чтобы бросить курить, важно не просто осознать необходимость такого шага, но и глубоко, искренне поверить в успех. Вам это вполне под силу — почему бы нет? Вы сильнее презренного сорняка — хватит оставаться его рабом! Достаточно лишь убедить себя в этом, и за исход предприятия можно не беспокоиться. Кто-то шагнет через барьер с удивительной легкостью; другим предстоит потрудиться — тут-то и придут на помощь самовнушения под гипнозом: с их помощью вы, во-первых, доходчиво растолкуете подсознанию мотивы принятого решения, а во-вторых, снимете острый никотиновый голод в первые дни после отказа от табака. За-

метьте: было бы ошибкой «внушить» себе полное отсутствие желания закурить — такое требование просто нереально.

Избавление от дурной привычки — важный шаг в жизни, так что лучше подготовиться к нему заранее. Отметьте в календаре точную дату и за два дня до истечения срока начните курить вдвое больше обычного. К концу последнего вечера сам по себе запах табачного дыма покажется вам столь тошнотворным, что наутро отказаться от привычной сигареты будет даже приятно. Постепенное сокращение «дозы» удается немногим; природа, как правило, ставит нас перед суровым выбором: курить вовсю или не курить совсем.

В самые первые дни вам придется всячески обманывать свой страждущий организм — леденцами и жвачкой, деревянными клобучками и специальными препаратами, в некоторой степени утоляющими никотиновый голод. Приято считать, что никотин полностью выводится из всех физиологических систем лишь через шесть дней после того, как мы выкуриваем свою последнюю сигарету.

**КАК ПОБОРОТЬ СОБЛАЗН.** Те, кому удалось бросить курить, рассказывают, что в первые дни ощущали повышенную раздражительность — так, очевидно, подсознание реагирует на неприятное испытание, навязанное извне. Между тем существует и другая опасность: снятие никотиновой «блокады» оживляет вкусовые рецепторы, резко возрастает аппетит, а вместе с ним и опасность набрать лишний вес (кстати, и так называемый «коральный рефлекс» заставляет недавнего курильщика жевать больше обычного). Обеих ловушек легко избежать, подстраховавшись соответствующим внушением.

Каждый раз, ощущая неодолимое желание взять в рот сигарету, мысленно говорите себе: «Нет, я не курю, и курить мне больше не хочется» — тут же переключая внимание на какой-нибудь посторонний предмет.

Но вот, кажется, привычка побеждена: вы продержались несколько дней и, значит, почти наверняка никогда уже не закурите. Да-да, только «почти»: впереди у вас еще два опасных момента, когда вам страшно захочется вдруг снова вспомнить вкус табака (обычно это происходит сначала через три месяца, а затем примерно через год после того, как выкурана последняя сигарета). В эти минуты вы в положении бывшего алкоголика, которого от сточной канавы отделяет один-единственный глоток. Впрочем, зная о существовании этих психологических барьеров, можно легко подготовить себя к ним заранее.

Согласно официальной статистике курение сокращает человеческую жизнь в среднем на десять лет. Более того, пристрастие к табаку десятикратно повышает риск заболеть раком легких. Проанализировав имеющиеся в его распоряжении научные данные, британское правительство

объявило курению решительную войну. В результате спрос на табачные изделия в этой стране резко сократился, что само по себе говорит о многом: очевидно, при желании избавиться от смертоносной привычки могло бы большинство заядлых курильщиков. Подготовьте же себя внутренне к решительному шагу, сделайте его — и дни ваши на Земле будут продлены.

**КАК СНЯТЬ БОЛЬ.** Многим (хоть и далеко не всем) удается добиться гипнотической анестезии уже в средней стадии самогипноза. Поскольку такие глубины доступны каждому из нас, есть смысл остановиться на методах обезболивания подробнее.

Следует заметить прежде всего, что, помимо анестезирования — как гипнотического, так и лекарственного, — существует несколько полезных приемов, с помощью которых можно если не снять боль полностью, то, по крайней мере, значительно повысить болевой порог. К числу их относится, в частности, релаксация. Зная об этом, опытный стоматолог, прежде чем приступить к лечению, всегда старается успокоить и расслабить своего напуганного пациента.

Боль можно резко ослабить также полным отвлечением внимания от ее источника. Вспомните, в детстве с каждым бывало такое: вы замечали кровоточащую ссадину или порез, начинали вспоминать, где и когда могли пораниться, но ничего так и не могли толком понять. Боли не чувствовалось до тех пор, пока вас не испугал вид крови. Давно замечено, кстати, что во время войны на поле боя многие продолжают сражаться, невзирая на ранения, подчас тяжелейшие.

**УРОК ПСИХОЛОГИИ У ВЕТЕРИНАРА.** Однажды мы с дочерью понесли нашего котенка на прививку от энтерита — необходимо было сделать два укола с интервалом в неделю. В первый раз ветеринара не было, и мы попали к замещавшему его ассистенту.

Едва он уложил котенка и потянулся за шприцом, как тот догадался о том, что ему предстоит, вззвизгнул и начал отчаянно вырываться. Молодой человек попросил меня прижать к поверхности стола задние лапки, а сам одной рукой удерживал головку, другой — не без труда, надо сказать, — ввел иглу. Пока длилась инъекция, котенок дико визжал от боли.

Когда через неделю нас в том же кабинете принял пожилой ветеринар, я на всякий случай сам предложил ему помочь. «Ну что вы, — удивился он, — это совсем не обязательно». Подложив под головку котенку ладонь, он легонько ухватил двумя пальцами своего несмышленого пациента за нос и стал водить его вверх-вниз, свободной рукой подготавливая шприц. Когда доктор ловким движением ввел иглу, котенок даже не пикнул: слишком заинтересовался он собственным носом, чтобы отвлекаться на всякую чепуху.

**РЕГРЕССИЯ КАК СПОСОБ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ.** Другой своеобразный метод психологического болеутоления состоит в мысленном «возвращении» к эпизоду, связанному с появлением боли, и многократном «повторении» его на подсознательном «мониторе». Допустим, вы ушиблись или остутились и растянули связки; лягте поудобнее, закройте глаза и восстановите в памяти весь ход событий, предшествовавших инциденту. Вспомните, чем были вы заняты в тот момент и что видели перед собой. Постарайтесь восстановить звуковой фон, прочувствовать все свое тело и каждое его движение, вплоть до того самого рокового момента. Был ли кто-нибудь рядом, говорил ли он с вами? Какие чувства владели вами в ту минуту? Вот наконец он сделан, тот неловкий шаг: каковым было самое первое ощущение?

Если искусственное «оживление» эпизода вызвало некоторое усиление боли, не пугайтесь: это означает лишь то, что за время, истекшее с момента происшествия, она успела немного утихнуть. Внимательно «проследите» за собой в последующие две-три минуты, затем вернитесь чуть-чуть «назад» и снова пройдите тот же путь. С каждым новым «просмотром» детали окружающей обстановки будут

проясняться, а боль — ослабевать. По окончании сеанса вы с удивлением обнаружите, что нога почти выздоровела — ну, может быть, чуточку еще побаливает при ходьбе. Давно замечено, что подобные экскурсы в прошлое резко стимулируют все оздоровительные процессы, в частности, заживление ран.

Всегда полезно, пользуясь методами идеомоторного самоопроса, справиться у подсознания, не была ли травма обусловлена какими-то внутренними причинами. Получив положительный ответ, составьте новый набор вопросов и вскройте наконец всю психологическую подоплеку того, что с вами произошло.

**ГИПНОТИЧЕСКАЯ АНЕСТЕЗИЯ.** Анестезия в самогипнозе достигается несколькими способами, два из которых мы сейчас с вами рассмотрим. Сразу замечу, что глубина погружения в данном случае весьма существенна — увеличение ее значительно облегчает поставленную задачу.

Боль есть не что иное, как реакция мозга на специальные «сигналы тревоги», поступающие к нему из зоны бедствия по каналам нервной «связи». Сигналы эти, кстати, могут быть не только зарегистрированы, но и измерены — прибором, получившим название миографа. Считается, что обезболивающий препарат, скажем новокаин, нейтрализует большой нерв, блокируя его связь с подсознанием: «послание» не достигает цели — следственно, боли не существует. По той же схеме, очевидно, действует и механизм гипнотического анестезирования. Представьте себе мысленно длинный ряд выключателей, соединенных проводками с разноцветными лампочками, каждая из которых соответствует определенной части тела. Вы погружаетесь в гипнотический транс и задаетесь целью обезболить, скажем, кисть правой руки, зная уже, что на вашем «экране» она обозначена лампочкой светло-голубого цвета. Ручка выключателя поворачивается — нужная лампочка гаснет.

Вряд ли необходимо «замораживать» анестезируемый участок. Впрочем, если процесс обезболивания ассоциируется у вас именно с этим ощущением, последнее легко обеспечить соответствующим внушением. Несколько раз повторите про себя: «Сейчас моя правая кисть онемеет, в ней появится ощущение приятной прохлады. Вот начинает уж постепенно терять чувствительность...» Немного погода добавьте: «Сейчас я трижды ушипну себя — сначала слабо, затем сильнее — и с каждым разом онемение будет нарастать. Четвертый щипок вообще не почувствуется: кисть будет анестезирована полностью».

К этому моменту вы наверняка заметите уже какие-то изменения. Подождите немного, пока ощущение не усилятся, и начинайте щипывать себя в разных точках. Наконец защемите ногтями кожу изо всех сил: вы почувствуете надавливание без боли, как если бы на руке у вас была тонкая перчатка.

Может быть, с первого раза глубокой анестезии вам и не добиться, но в том, что частичное обезболивание достигнуто, можно убедиться, ушипнув себя для сравнения за другую руку. Конечный результат здесь во многом зависит от вашего внутреннего настроя: подспудные сомнения, неуверенность — все это помешает внутреннему разуму в полной мере выполнить внушение и начисто «отключить» нервные окончания. В идеальном случае эффект тот же, что и при действии любого анестетика.

Очень важно здесь преодолеть скептицизм; к счастью, уже сегодня в этой области накоплен значительный опыт, знакомство с которым поможет вам в этом. Десятки тысяч женщин успешно испытали на себе эффект обезболивания под гипнозом во время родов; один только этот пример свидетельствует о том, насколько глубокой и полной может быть гипнотическая анестезия. Подробно об этом явлении, основываясь на собственном практическом опыте, рассказывает в своей недавно вышедшей книге доктор Ральф Огаст из Маскагона, штат Мичиган. Очень немногие из его пациенток ощущали слабую боль — большинство рожали, не испытывая ни малейших неприятных ощущений.

Опыт ведущих наших анестезиологов, использующих в

своей практике гипноз, доказывает, что сложнейшие операции, в том числе и на сердце, могут быть осуществлены без использования каких бы то ни было лекарственных препаратов, что, учитывая опасность аллергических реакций на некоторые из них, конечно же, имеет огромное значение для хирургии.

Постарайтесь же поверить в огромные возможности гипнотической анестезии — это поможет вам легко самому научиться «отключать» боль в самогипнозе. Если вы достаточно свободно чувствуете себя в гипнотическом трансе, можете упростить процедуру, сократив ее до простого внушения: «Сейчас я полностью анестезириую правую кисть; трижды поглажу кожу пальцами левой руки, затем ушипну ее — и не почувствую боли, лишь легкое надавливание». Оценить степень достигнутого состояния лучше всего опять-таки сравнением — ушипнув себя за другую руку.

Поработав таким образом с кистью, вы легко научитесь анестезировать любой участок тела. Не стоит и говорить, наверное, о том, как пригодится вам это умение, скажем, в кабинете у стоматолога: достаточно лишь попросить у доктора пару минут на быстрое самопогружение, анестезировать внушением челюсть — и вы избавлены от мучений! При случае можно отказаться и от новокaina — хотя, конечно, столь решительный шаг предполагает полную уверенность в своих силах.

Если боль не прекращается несколько дней (как бывает это, например, после удаления зуба), следует каждое утро продлевать анестезию специальным внушением. Главное, не забудьте отменить его, когда необходимость в обезболивании полностью отпадет.

**БОЛЬ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕНА ПОДСОЗНАТЕЛЬНО.** В практической медицине нередко повторяется одна типичная ситуация: пациент жалуется на острые боли (как правило, в грудной клетке или в области живота), а врач не находит ни малейших признаков органического расстройства. Назревает конфликт: больной требует, чтобы его начинали лечить — мучения его нестерпимы. Врач, поддавшись давлению, назначает эксплоративное вскрытие — операция, как правило, оказывается безрезульятной. Между тем опытный специалист обязательно вступит в контакт с внутренним разумом пациента; он знает — подсознательно обусловленная боль не «придумана», она так же реальна, как боль органического происхождения.

В ходе одного из семинаров гипнотического симпозиума на сцену для проведения демонстрационного сеанса поднялся постоянный участник наших занятий доктор П. Он давно уже испытывал сильные боли в верхней части спины и теперь надеялся по меньшей мере ослабить их с помощью гипнотической анестезии. В настоящий момент П. поправлялся после перенесенного месяца назад инфаркта; к работе пока что не приступал, но уже изнывал от безделья. В том, что боль вызвана причинами органического характера, у доктора, разумеется, сомнений не возникало.

Первый же вопрос инструктора: «Обусловлена ли боль в плече какими-то подсознательными факторами?» — заставил испытуемого возмущенно воскликнуть: «Нет же, говорю я вам; сколько можно повторять?» — «Да», — отвечал маятник в его руке. Похоже, внутренний разум имел на этот счет собственное мнение! Далее на сцене произошел следующий «диалог»:

Вопрос: Можно ли вам самому узнать о том, какие именно причины психологического порядка вызвали боль в спине?

Ответ: Да.

В.: Можно ли узнать об этом всем нам, присутствующим в этой аудитории?

О.: Да.

В.: Источник боли — самонаказание?

О.: Нет.

В.: Является ли эта боль следствием каких-то слов, произнесенных в ваш адрес, иначе — результатом внушения?

О.: Нет.

В.: Боль связана с каким-то событием прошлого?

О.: Да.

В.: Это событие произошло до того, как вам исполнилось 20 лет?

О.: Да.

В.: До того, как вам исполнилось 10 лет?

О.: Да.

В.: Пять лет?

О.: Да.

В.: Два года?

О.: Да.

В.: До того, как вам исполнился год?

О.: Нет.

В.: Это связано с перенесенной болезнью?

О.: Нет.

В.: С несчастным случаем?

О.: Да.

В.: Несчастный случай этот произошел в стенах дома?

О.: Нет.

В.: Имел ли кто-то еще непосредственное к этому отношение?

О.: Не знаю.

(Позже выяснилось, почему доктор не смог дать точного ответа на этот вопрос: присутствовавшая женщина была скорее свидетельницей, нежели участницей событий.)

В.: В момент происшествия вы почувствовали боль?

О.: Да.

В.: Боль именно в правом плече?

О.: Да.

За это время, пока продолжался опрос, доктор П., не сводивший глаз с люцитового шарика, успел погрузиться в спонтанный гипнотический транс. Предварительно заручившись согласием подсознания, инструктор помог пациенту перенестись в прошлое к моменту происшествия с тем, чтобы пережить его вновь всеми пятью чувствами, и попросил его прокомментировать свои впечатления.

Доктор «увидел» себя во дворе лежащим в коляске; никого вокруг как будто бы не было, но коляска медленно катилась по тротуару. На вопрос о возрасте он ответил, что совсем недавно ему исполнился год. Внезапно скорость движения стала возрастать; затем коляска опрокинулась, он вывалился из нее и сильно ударился правым плечом. На следующие вопросы доктор отвечал уже движениями пальцев:

В.: Существует ли связь между этим событием и болью в плече?

О.: Да.

В.: Но тут должна была сработать какая-то ассоциация. Что все-таки вызвало возобновление болей? Сейчас вы просто об этом догадаетесь. Итак?..

О. (вслух): Это началось из-за мамы.

В.: Ваша мать имеет какое-то отношение к тому, что давняя боль в плече возобновилась?

О.: Да. (Затем вслух.) Она сказала что-то о бутылочке... При чем тут бутылочка, понятия не имею. Пару недель назад она гостила у меня, мы с ней о чем-то спорили, и... в ту же ночь у меня вдруг заныло плечо.

В.: Есть ли еще какие-нибудь причины?

О.: Да.

В дальнейшем стало ясно, что боль, помимо всего прочего, подсознательно мотивирована и имеет конкретную «задачу»: удержать недолечившегося доктора дома, помешав ему преждевременно вернуться к работе. Подсознание пациента согласилось ослабить симптом, но окончательное выздоровление наступило позже, когда полностью восстановилась нормальная работа сердца и наш пациент без всякого риска для себя приступил в свое кабинете к приему больных.

Мать П. прекрасно помнила о том случае — еще бы: он оставил в ее душе неизгладимое чувство вины. Она действительно зазевалась, выпустила коляску из рук, и та покатилась вниз по склону — в общем, все было именно так, как рассказывал доктор, находясь под гипнозом. Женщина необычайно удивилась тому, что историю эту мы узнали от ее сына: мальчику в то время было чуть больше года, и пом-

нить конечно же, он ничего не мог. Самой же ей рассказать сыну о собственной оплохиности и в голову не приходило.

История эта достаточно примечательна — тем прежде всего, что пациенту удалось восстановить в памяти события далекого детства. Она же и вполне типична: больные с неизменной горячностью отстаивают органическое проис-

хождение своего симптома. Случай доктора П. вновь подтверждает тот факт, что под гипнозом можно проникнуть в самые отдаленные уголки подсознательной памяти и в сотрудничестве с внутренним разумом, осведомленным обо всех причинах наших внутренних проблем, расследовать любое происшествие.

## ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

# НАЧИНАЙТЕ ЗАЛЕЧИВАТЬ ДУШЕВНЫЕ РАНЫ



**В** этой главе мы рассмотрим лишь некоторые, наиболее распространенные случаи эмоционально обусловленных заболеваний — дать разветвленные и детальные рекомендации в такой книге, на верное, невозможно. Впрочем, в этом нет особого смысла: метод самотерапии универсален.

О серьезных психических нарушениях, требующих срочной психиатрической помощи, мы с вами говорить здесь не будем. Вообще-то проконсультироваться у опытного специалиста в любом, даже самом безобидном случае каждому из нас, наверное, не помешало бы. Но если такой возможности нет или проведенный уже курс лечения по тем или иным причинам не дал желаемых результатов, не отчаивайтесь: в запасе у вас всегда есть самотерапия. Разумеется, выбирая метод лечения, следует руководствоваться прежде всего собственным здравым смыслом. Как бы то ни было, советами психиатра пренебрегать не стоит: иногда сочетание их с самотерапией и приносит наилучшие результаты.

И все же: почему «безликий», казалось бы, нервный стресс и одинаковые эмоциональные перегрузки вызывают столь разные реакции: у одного — язву желудка, у другого — артрит, у третьего — аллергию? До сих пор медицина не дала достаточно вразумительного ответа на этот вопрос. Известно, что мигрень, язва и некоторые другие недуги в «поиске» жертв своих весьма привередливы и выбирают людей вполне определенного склада личности. Однако таких «характерных» заболеваний не так уж много.

**БОЛЕЗНЬ КАК СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ.** Приступая к выполнению своей программы самооздоровления, помните: главное условие успеха — непоколебимая вера в него. Причем настроиться лишь сознательно недостаточно: «внутренний разум» может иметь свой, весьма своеобразный взгляд на состояние вашего здоровья, и с мнением его нельзя не считаться. Дело в том, что подавляющее большинство эмоционально обусловленных заболеваний,

включая психосоматические, суть не что иное, как защитные реакции — с их помощью подсознание пытается спрятаться с проблемами, никаким другим путем, на его взгляд, не разрешимыми. Будучи не в состоянии ни осмыслить ситуацию логически, ни предугадать возможные последствия своих действий, оно нередко выводит организм на путь саморазрушения, а самотерапию воспринимает как покушение на собственные «защитные порядки»: отсюда — внутреннее сопротивление, способное затормозить любые оздоровительные процессы. Вот почему очень важно растолковать подсознанию в первую очередь цель своей будущей работы, убедить его, что она состоит отнюдь не в том, чтобы взяться за разрушение полезных механизмов защиты. В дальнейшем процесс пойдет быстрее — решающую роль сыграет здесь сознательное проникновение к истокам проблемы, логический анализ причин ее появления. Постепенно подсознательные установки изменятся и необходимость в ложной «самозащите» отпадет сама собой. Главное для вас — призвать внутренний разум к конструктивному сотрудничеству, сделать так, чтобы он не сопротивлялся внушениям, а выполнял их с максимально возможной эффективностью.

Первый признак подсознательного сопротивления — это появление разного рода сомнений, негативных мыслей, псевдорациональных рассуждений: самотерапия, дескать, это хорошо, конечно, но требует времени, а где гарантия успеха? Вдруг все будет без толку — стоит ли зря мучиться? — ну и так далее.

Бывает и так: все идет прекрасно, работа в разгаре, и вдруг резкая остановка, возникает нежелание продолжать и как его оправдание — масса каких-то причин и отговорок. Объяснение тому может быть лишь одно: вы приблизились к запретной «зоне», и подсознание отчаянно пытается остановить вас на «границе».

Весьма опасный размагничивающий эффект оказывают и некоторые с детства усвоенные истины: «Ничего не вый-

дет», «Какой во всем этом смысл?», «Нужно к этому привыкать», «Выше головы не прыгнешь» — такие и подобные им ключевые фразы действуют как постгипнотические внушения и легко выявляются идеомоторным опросом. Впрочем, они же имеют обыкновение, что называется, слепить с языка подобно элементам органической речи. Так что следите за своим лексиконом и в случае чего примите все меры к очищению — как самой речи, так и засоряемых ею подсознательных механизмов: с таким «прицепом» в самотерапии далеко не уедешь.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.** В поиске причин того или иного эмоционально обусловленного нарушения вы, по-видимому, не раз будете обращаться за помощью к внутреннему разуму, и это естественно — он хранит в себе информацию обо всем, что происходило с вами за долгие годы жизни.

Не следует забывать, однако, что основной функцией подсознания является самозащита. Что, если симптом, к причинам появления которого вы исподволь подбираетесь, связан с каким-то страшным событием и одно лишь воспоминание о нем может иметь непредсказуемые последствия? Очевидно, чтобы уберечь неподготовленную психику от внезапного потрясения, внутренний разум постараётся перекрыть доступ к этому информационному отсеку. Итак, подстерегает ли вас на пути самоисследования скрытая опасность? — ответ на этот вопрос лучше знать заранее. Поэтому каждый раз, прежде чем начать очередной «спуск» к глубинам памяти, спрашивайте себя: «Могу ли я узнать сейчас, что послужило причиной появления этой моей (уточняете, какой именно) болезни?» Если подсознание отвечает: «Да», — значит, путь свободен; «не т» — не беда: заранее, как бы разбивая исследуемую область на некие условные сферы, вы говорите себе: «Наверное, в основе заболевания — несколько факторов, может быть, только один из них под запретом, а об остальных я могу получить интересующие меня сведения?» Той ограниченной информации, что наверняка предоставит вам внутренний разум, может оказаться вполне достаточно для того, чтобы успешно продолжить лечение.

Точно так же, приступая к осуществлению возрастной регрессии, лучше всего заранее осведомиться у подсознания: «Можно ли мне вернуться в прошлое и снова пережить это (уточняете, какое именно) событие?» Скорее всего в любом случае защитные механизмы сработают автоматически, но все же подстраховаться таким образом не помешает.

Итак, с основными идеями и техническими методами самотерапии вы, дорогой читатель, уже знакомы. Не спешите с ходу браться за дело: займитесь для начала подготовительной работой — научитесь хорошо расслабляться, попытайтесь в полной мере овладеть искусством внушения и самогипнозом. Если с последним у вас возникнут трудности — не страшно: пропустите пока что этот этап, с тем, чтобы вернуться к нему в дальнейшем.

Теперь давайте снова вернемся к семи основным источникам эмоционально обусловленных заболеваний. Перечислим их еще раз на всякий случай: конфликт, мотивация, эффект внушения, элементы органической речи, идентификация, самонаказание и болезненный опыт прошлого. Часто в психологическом «фундаменте» заболевания обнаруживается целый ряд факторов; реже — полный их «букет». Как бы то ни было, задача ваша состоит в том, чтобы провести в этом направлении тщательное самоисследование — выбрать «свое», отсеять лишнее.

Как это делается? Возьмем, к примеру, мотивацию. «Мотивирована ли чем-то моя болезнь? — спрашиваете вы свое подсознание. — Призвана ли она служить каким-то неизвестным мне целям?» — «Да», — следует идеомоторный ответ. В таком случае, вот лишь некоторые из возможных вариантов продолжения: «Болезнь от чего-то защищает

меня?», «Выполняет ли она какие-то другие функции?», «Она служит «тормозом?», «Удерживает меня от дурного поступка?», «Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?» Очевидно, вы сами, зная себя, как никто другой, найдете, о чем спросить свой внутренний разум.

Далее — конфликт: чаще всего он «плавает» на поверхности, открытый аналитическому обзору, но иногда приходится разыскивать его в подсознательных недрах — опять-таки пользуясь идеомоторным «зондом». Источником конфликта может стать что угодно, но чаще всего здесь оказывается замешан секс.

Если в ходе самоисследования выяснилось, что вы стали жертвой негативного внушения, попросите подсознание открыть вам смысл его и, последовательно отбрасывая числа «за скобку», с максимальной возможной точностью вычислите время его появления. Как составлять вопросы и о чем именно в первую очередь спрашивать свой внутренний разум, мы узнаем чуть позже, разбирая конкретные идеомоторные диалоги.

Но вот вы узнали, когда произошло событие, послужившее причиной ваших сегодняшних неурядиц; теперь уточните, где это случилось: дома или, скажем, в школе, в помещении или под открытым небом, у знакомых или, может быть, в кабинете врача? Напугал ли вас этот случай? Имел ли он какое-нибудь отношение к болезни или к перенесенной в то время операции? Кто находился рядом с вами? Такой же набор вопросов понадобится вам чуть позже, когда дойдет очередь до «болезненного опыта прошлого».

С той же тщательностью проверьте себя на предмет идентификации («Идентифицирую ли я себя с кем-то?.. Пытаюсь ли быть на кого-то похожим?»), выявите все болезнестворные элементы органической речи («Моя болезнь — физическое воплощение какой-то фразы или мысли?») — а затем конкретно: «Итак, причина появления болей в сердце — фраза: «У меня так сердце за него болит?..»), нашупайте подсознательный очаг самонаказания. Главное здесь — выяснить, зачем понадобилось оно подсознанию и какое именно событие явилось источником чувства вины. Скорее всего и тут вам не обойтись без экскурса в далекое прошлое.

Таковы в общих чертах основные направления предстоящих «поисковых работ». Имейте в виду, однако: осознание причин — условие, для достижения успеха необходимое, но отнюдь не достаточное. Подсознанию требуется некоторое время для того, чтобы «переварить» новую информацию и пересмотреть свои позиции. Ускорить этот процесс помогут вам опять-таки самовнушения и новый, более детализированный набор вопросов.

В процессе работы над своей программой самооздоровления у вас может возникнуть необходимость снять старое внушение, удалить условный рефлекс — другими словами, провести своего рода дегипнотизацию. О том, как это делается, подробнее мы поговорим в главах, посвященных конкретным заболеваниям.

Устранить конфликт, разрешить некоторые другие личностные проблемы помогает иногда метод интерпретации сновидений. Обычно сон воспринимается сознанием как нечто бессмысленное: действительно, понять зашифрованное в нем «послание» может лишь специалист, знакомый с соответствующей символикой и хорошо изучивший механизм внутренних ассоциаций. Между тем внутреннему разуму не нужно «разгадывать» то, что сам же он и придумал. Вопрос для нас, таким образом, состоит в том лишь, как заставить его поделиться своими секретами — тут-то и приходят на помощь методы самотерапии. Осознать глубинный смысл любого сновидения, не вникая в тонкости творческой работы мозга, всегда можно в гипнотическом трансе, и чем больше глубина погружения, тем

проще получить у внутреннего разума ключ к разгадке. Так что, узрев noctъю нечто, на ваш взгляд, исключительно глубокомысленное, попросите подсознание «объяснить» вам все это в самогипнозе: не исключено, что просьба ваша тут же будет исполнена.

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ.** Состояния глубокой, хронической, острой депрессии, как мы уже говорили, не поддаются самотерапии и требуют срочной психиатрической помощи. Из тех в среднем 25 тысяч самоубийств, что ежегодно совершаются в США, подавляющее большинство являются прямым следствием этого страшного душевного недуга.

Как показывают исследования, вся эмоциональная жизнь человека состоит из циклов, характеризующихся постоянными колебаниями весьма незначительной амплитуды. Цикл продолжается 32 – 35 дней и состоит из трех основных частей: периода эмоционального подъема (около трех дней), достаточно длинного «плато» обычного, среднего настроения и, наконец, очень короткого отрезка, соответствующего некоторому эмоциональному «провалу». Обострения ощущений могут объясняться тем, что крайние точки «большого круга» и множества малых, из которых он состоит, время от времени накладываются. Разумеется, естественные перепады эмоциональной «кривой» нас с вами сейчас интересовать не будут, хотя знать о них, конечно же, нужно – для того, чтобы не планировать на критические дни принятие важных решений.

Реальную опасность представляет депрессия иного рода – она не имеет ни малейшего отношения к физиологическим циклам, а вызвана глубинными психическими сдвигами и является в основном следствием глубоко укоренившегося негативизма.

Жертва депрессии не знает, что такое счастье. И наоборот, счастливый человек надежно застрахован от разрушительного действия депрессии: он не подвержен постоянному страху, легко переносит временные неудачи, прекрасно справляется с жизненными проблемами, а потому и чувствует себя прекрасно.

О глубинной природе и многообразных оттенках того, что называем мы «настроением», рассказывает в своей книге «Аутокондишнинг» («Прентис Холл Инк.», Энглвуд-Клиффс, Нью-Джерси) Хорнелл Харт. Автор убедительно доказывает, сколь важно уметь держать свои чувства под жестким контролем, и предлагает, в частности, начать с того, чтобы завести себе ежедневный график смены настроений, отложив вверх по оси ординат весь (от легкого подъема до экстатического восторга) спектр положительных эмоций, а вниз – изнаночную его «половину»: беспокойство, подавленность и так далее – вплоть до глубокого горя.

Такой график служит своего рода контрольным экраном для разработанного Хартом метода «самокорректировки в пяти этапах». Процесс этот, если изложить его вкратце, очень прост: выявив источник проблемы, вы глубоко расслабляетесь, входите в гипнотический транс и загружаете подсознание набором целенаправленных самовнушений, после чего пробуждаетесь и в случае необходимости все повторяете сначала. Такой способ эмоционального самооздоровления, по мнению автора, откроет перед вами новые пути к успеху, здоровью и счастью. В эффективности его по отношению к поверхностному конфликту и некоторым другим, не слишком глубоким проблемам, сомневаться, конечно же, не приходится.

**БЕССОННИЦА. КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗДОРОВЫЙ СОН.** Сноворное давно уже удерживает в нашей стране первое место по популярности среди населения; те сотни миллионов долларов, что ежегодно приносит производителям сбыта его, красноречиво свидетельствуют об истинных масштабах бессонницы – поистине глобального бедствия. Впрочем, не следует стущать краски: крайне непри-

ятное состояние это не только не смертельно, но и серьезной опасности для здоровья, как правило, не предствляет.

Чаще всего термин «бессонница» скрывает под собой не более чем совокупность дурных привычек – в таком случае избавиться от нее методами самотерапии не составит труда. Реже в основе симптома обнаруживаются глубокие невротические корни – вот их-то удалить порой непросто.

Бессонница бывает двух типов: в первом случае человек долго не может заснуть и полночи ворочается с боку на бок, во втором, напротив, засыпает сразу же, но через 3 – 4 часа пробуждается и до самого утра не может сомкнуть век.

Бессонница – привычка, как правило, есть прямое следствие хронического беспокойства: жертва ее все свои дневные тревоги тащит к себе, что называется, под одеяло и так себя ими заводит, что просто не оставляет измученному мозгу никаких шансов на отдых.

Ситуация осложняется еще и тем, что негативно настроенное подсознание очень легко попадает в ловушку, известную как закон обратного эффекта. Вы ложитесь в постель, закрываете глаза и начинаете размышлять о своих невзгодах. Затем, порядком возбудившись, говорите себе: ну все, спать пора! – прекрасно зная по опыту хотя бы прошлой ночи, что сна вам не видать как собственных ушей, – все свои помыслы устремляете к главной цели и, в силу известного закона, тем самым только ее от себя отдаляете. Наконец, устав от жестокой борьбы за сон, сдаетесь и... не медленно засыпаете.

**СНУ МЕШАЕТ СТРАХ.** С бессонницей невротической природы дело обстоит сложнее. Во-первых, как мы уже отмечали, она бывает двух типов; во-вторых, чаще всего зиждется на страхе. Человек нередко отказывает себе во сне потому лишь, что боится «потерять сознание» – ему кажется, будто с ним тут же стрясетсya что-то ужасное. Кроме того, сон в нашем сознании прочно ассоциирован со смертью. Причин тому немало. Иногда взрослые, не в силах объяснить ребенку феномен смерти, говорят ему: «Не бойся, бабушка наша заснула – заснула навсегда и больше не проснется...»

Тяжелую психическую травму наносят своему ребенку родители, заставляющие его присутствовать на похоронах или в доме, где находится покойник. Я уж не говорю о диком обычве целовать мертвца в лицо: такое испытание, поверьте, чревато не только бессонницей, но и куда более серьезными последствиями. Те из вас, кто читал «Еву в трех лицах», помнят, наверное, что причиной распада личности главной героини стало пережитое в детстве потрясение, когда ее вынудили поцеловать мертвую бабушку.

Трудно свыкнуться с мыслью о том, что и в наши дни есть взрослые, которые готовы без всяких на то причин подвергнуть собственного ребенка столь жестокой нравственной пытке; такое случается, увы, все еще нередко, и последствия тут, повторю, могут быть самыми трагическими.

Сон и смерть связаны в нашем сознании разнообразными, подчас совершенно неожиданными узами. Вдумайтесь, например, в слова, которые наизусть заучивают наши дети:

*Я ложусь спать и молю тебе, Боже,  
Храни мою душу.  
А придет ко мне смерть до пробужденья –  
Прими мою душу...*

Что слышится ребенку в этой безобидной на первый взгляд вечерней молитве? Во-первых, прямая угроза – смерть, оказывается, может нагрянуть во сне! Во-вторых, намек еще и на некую опасность, угрожающую душе спящего даже посмертно. Вы не поверите, но подавляющее большинство пациентов, лечившихся у меня от бессонницы-невроза, «пострадало», как выяснилось, именно от этого детского стишка! Некоторые из них, впрочем, про-

жили многие годы еще и с незаживающим шрамом от давней встречи со смертью — так что и здесь нередко срабатывает сочетание нескольких факторов.

В числе других распространенных причин бессонницы — идентификация: жертвой ее может оказаться ребенок, растущий в семье, где кто-то из старших не только плохо спит, но любит еще и поговорить на эту тему. Поскольку симптом этот связан с крайне неприятными ощущениями, в основе его нередко обнаруживается элемент мазохизма. Причиной бессонницы, как уже отмечалось, может явиться страх — в частности, боязнь кошмаров. Как бы то ни было, на помощь нам вновь приходят методы самотерапии: они позволяют вскрыть причинно-следственный механизм симптома и понять, что скрывается в глубине. Страх, если «выудить» его из подсознательных недр и проанализировать, исчезает нередко сам по себе: в конце концов, взрослый человек, у знающий, к немалому своему удивлению, о том, что причиной его бессонницы стала детская молитва, давно уже освободился от детских иллюзий относительно связи сна со смертью. Не исключено, однако, что вам придется совершить специальное «путешествие» к страшному переживанию детства и, тщательно отработав болезненные чувства, полностью очистить подсознание от их отравляющего воздействия.

Действенным средством в борьбе с бессонницей являются самовнушения в самогипнозе. Перед сном, в постели, погрузившись в гипнотический транс, скажите себе мысленно: «Через несколько минут ко мне придет здоровый, крепкий, освежающий сон. Очень глубоко, очень крепко я просплю до самого утра...» — и тут же отвлекитесь, начните думать о чем-нибудь приятном.

Оговорки типа «очень скоро», «через несколько минут» и так далее играют здесь весьма существенную роль: таким образом вы даете подсознанию понять, что не ставите перед ним жестких временных рамок, давая возможность в полной мере усвоить идею и — через две-три минуты или через двадцать-тридцать, неважно — привести ее в исполнение. На мыслях о сне не стоит задерживаться слишком долго — этим можно вызвать лишь обратную реакцию. Чем увереннее чувствуете вы себя в самогипнозе, тем больше у вас шансов на успех.

Предчувствие бессонницы, ужас перед предстоящим ночным бдением — все это только способствует разрушению нормальной структуры сна. Крайне важно поэтому убедить себя в том, что, как бы ни было неприятно это состояние, для здоровья оно никакой опасности не представляет. Скажите себе: «Да, я не сплю, и что тут такого? Я лежу себе и отдыхаю, восстанавливаю силы. Какая разница, сколько я пролежу так — час, два? — рано или поздно засну обязательно». Такие внушения весьма благотворны: они рассеивают сомнения, нейтрализуют предчувствия — не дают, другими словами, сработать закону обратного эффекта. Бросьте считать минуты, прекратите стараться заснуть изо всех сил, и вот увидите: сон придет очень скоро. В конце концов, вы все-таки спите, пусть и не так много, как хотелось бы, и чувствуете себя, в общем, неплохо — осознание этого факта должно помочь вам отогнать от себя страх перед бессонницей раз и навсегда.

**ЕЙ БЫЛО НЕ ДО СНА.** Одна из моих пациенток — назовем ее Марджори — страдала бессонницей второго типа — она легко засыпала, но среди ночи вдруг просыпалась и бодрствовала до рассвета. После шести часов (а именно в это время вставал на работу муж) ей удавалось поспать немного, но почему-то только в будние дни. Таким образом Марджори и набирала в целом пять-шесть часов сна; чувствовала она себя неплохо, на здоровье не жаловалась — обидно только было полночи терять впустую.

В отличие от мужа, который ложился рано, женщина до-

поздна засиживалась за книгой или телевизором; далеко за полночь она шла в постель, отключалась немедленно, но — лишь на пару часов. Характер у пациентки был в высшей степени беспокойный; она и не скрывала того, что все своиочные часы проводит в тревожных раздумьях.

Лучший способ покончить с привычкой, как известно, это форсировать ее с максимальной интенсивностью, так что я порекомендовал Марджори заранее подготовить письменный перечень основных тревог и каждый раз по пробуждении приниматься изо всех сил последовательно его прорабатывать. Разумеется, уже во вторую ночь дурацкое занятие это ей порядком оосточертело. Но это было еще только начало; теперь предстояло найти истинные причины бессонницы. Вот как отвечала пациентка маятником на мои вопросы:

В.: Есть ли еще причины, заставляющие вас просыпаться по ночам?

О.: Да.

В.: Их несколько, больше одной?

О.: Да.

В.: Больше двух?

О.: Нет.

В.: Состояние это не из приятных. Вы им себя за что-то наказываете?

О.: Нет.

В.: Вы просыпаетесь из-за какого-то страха?

О.: Да.

В.: Вас пугают кошмары?

О.: Нет.

В.: Вы боитесь умереть во сне?

О.: Да.

В.: Тому должны быть свои причины. Может быть, в детстве, когда умер кто-то из ваших близких, вам сказали, что этот человек «заснул»?

О.: Да. (Далее вслух.) Мне было шесть лет, когда похоронили бабушку. Я не могла заставить себя заглянуть в гроб, так было страшно. Но все говорили мне, что она просто спит.

В.: Значит, это детское потрясение и явилось истинной причиной вашихочных пробуждений?

О.: Да.

В.: Пугает ли вас что-то еще?

О.: Нет.

В.: Ваша бессонница служит какой-то цели?

О.: Да.

В.: Можно ли вам узнать у своего подсознания, какой именно?

О.: Да.

В.: Эта цель как-то связана с прошлым?

О.: Нет.

В.: Страдал ли бессонницей кто-то из ваших родителей? Другими словами, является ли она следствием идентификации?

О.: Нет.

Получив еще несколько отрицательных ответов, я заявил, что сейчас сосчитаю до трех и разгадка случайной мысли мелькнет у нее в голове. «О да, теперь, кажется, знаю! — воскликнула Марджори.— Все это — ради того только, чтобы уклониться от секса. Знаете, мне это не доставляет никакого удовольствия — наверное, я просто фригидна. Терпеть не могу всех этих приставаний, а муж, представьте себе, только среди ночи об этом и вспоминает. Вот я и просыпаюсь, наверное, чтобы не быть застигнутой врасплох, подготовиться как-то, придумать отговорку...»

После нескольких гипнотических сеансов Марджори легко рассталась со своей псевдофригидностью, и очень скоро у нее восстановился нормальный сон.

# КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ



**С**трах – всем нам, наверное, хорошо знакомое чувство – сам по себе ничуть не страшен: это совершенно нормальная защитная реакция. Другое дело – навязчивые страхи и фобии: они хоть и выполняют в основном ту же функцию, но могут быть отнесены к разряду невротических симптомов. Фобия – явление практически повсеместное и массовое: поспрашивайте знакомых – каждый обязательно найдет у себя хотя бы одну. К числу наиболее распространенных разновидностей этого явления относятся акрофобия (боязнь открытых пространств), клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства), зоофобия (отвращение к животным) и гидрофобия (водобоязнь).

Фобия, по определению, – это сильный необъяснимый страх; последнее обстоятельство особенно существенно: страх, причины которого поддаются логическому осмысливанию – уже не фобия. Возьмем, к примеру, змей: все мы относимся к ним без особых симпатий, и в этом нет ровно ничего противоестественного – существа эти в большинстве своем ядовиты, да и несут к тому же (память об этом не стерлась из «коллективного» подсознания человечества!) прямую ответственность за тот самый безобразный инцидент в эдемском саду... Но есть люди, которых уже сам по себе вид (а подчас и изображение) безобиднейшей змейки приводит в испепленный ужас, – это и есть жертвы фобии. Впрочем, в попытке провести четкую грань между «нормальным» страхом и невротическим заболеванием мы в очередной раз сталкиваемся со случаем, когда практически единственным критерием оценки симптома служит степень его интенсивности.

**ЧТО ПОРОЖДАЕТ ФОБИЮ.** Прежде чем перейти к ответу на этот вопрос, заметим, что существует совершенно особая разновидность данного феномена – фобия с так называемым «ложным» источником – подсознание «придумывает» ее себе в тех редких случаях, когда страх слишком силен и иметь дело с истинной его причиной совершенно невыносимо.

Обычно фобия не что иное, как условный рефлекс; об разно говоря, «шрам», остающийся на всю жизнь после болезненно пережитого происшествия. Бывает, дети в шутку запрут своего же товарища в темном чулане: тот пугается, впадает в истерику, начинает задыхаться от ужаса – ситуация типичная. Впрочем, если детям подобное недомыслие в каком-то смысле еще простительно, то что сказать о родителях, все еще пользующихся чуланом в «воспитательных» целях? Такой «курок» может впоследствии стать причиной не только клаустрофобии, но и многих других, куда более серьезных психических нарушений.

Любой очень сильный испуг для ребенка – это уже потенциальный источник фобии; устойчивое отвращение к воде, скажем, верный признак того, что когда-то, много лет назад, человеку приходилось тонуть.

Нечто подобное едва не произошло с моей дочерью. Девочка полюбила воду с ранних лет и с наслаждением плескалась в бассейне, хоть плавать еще не умела. Как-то раз (дочери было тогда четыре года) мы отдыхали на море, и старшая подруга повела ее купаться на мелководье. Внезапно на берег обрушилась гигантская волна: она сбила детей с ног, закрутила их в бурном водовороте, несколько раз сильно ударила о дно. Дочь наглоталась воды и до смерти перепугалась: после этого случая ни в бассейн, ни на пляж ее уже никакими силами затащить было невозможно.

Прошло два года: девочка подросла, и я решил, что настало время провести с ней сеанс гипнотерапии, – ввел ее в транс, запустил механизм регрессии и, невзирая на крики и слезы, заставил вновь, притом несколько раз подряд, пережить те страшные минуты. Испытание для ребенка было жестоким, но принесло в конечном итоге долгожданное облегчение: страх исчез, и уже очень скоро девочка со смехом вспоминала о том, как барабанила под волной ее старшая подруга. Она быстро научилась плавать и вновь полюбила воду, чего никогда не произошло бы, если бы не своевременно принятые меры.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФОБИИ.** Фобия (если не принимать во внимание ту самую особую ее разновидность – с «ложным» источником) легко поддается самотерапии. Задача ваша состоит лишь в том, чтобы сначала выявить источник страха, а затем несколькими «залпами» разрядить скопление болезненных эмоций. Разумеется, одного лишь «воспоминания» тут недостаточно: необходимо заново пережить эпизод, «вживую» пройтись по нему всеми пятью чувствами. В первом заходе регрессия вызовет, очевидно, бурю самых неприятных переживаний, повторная реакция окажется послабее – и так постепенно страх исчезнет бесследно.

**Десенситизация** (эмоциональное обезвреживание) – практически единственный способ удаления фобии. Процесс этот в психиатрии именуют еще катарсисом; состоит же он из отдельных эмоциональных выплесков – абрекаций. Катарсис – фактор и н г и б и т о р н ы й, в противоположность экзиторному – тому, что послужил когда-то причиной появления фобии.

**ВСКРЫТИЕ ИСТОЧНИКА.** На помощь здесь приходят уже известные нам методы самотерапии – они позволяют выявить путем идеомоторного опроса источник проблемы и перенестись затем во времени к исходному событию с тем, чтобы несколько раз пережить его заново. Не забудьте только прежде спросить на то разрешения у подсознания («Можно ли мне вернуться в прошлое и снова пережить тот момент?...»). Отказ может означать только одно: интересующее вас событие связано с потрясением, к которому вы пока не готовы; отложите на время свое «путешествие», а чуть позже повторите попытку.

Ингибиторная терапия — надежный «ключик» к любой личностной проблеме, выросшей на почве пережитого в прошлом страха. Один из методов ее прекрасно изложен доктором Джозефом Вулпом в книге «Ингибиторная психотерапия» (Стэнфорд Юниверсити Пресс). Сначала пациенту предлагается взять лист бумаги и выписать в порядке убывания все, что так или иначе пугает его, расстраивает или смущает. Затем, овладев под руководством гипнотерапевта искусством глубокого расслабления, он погружается в транс и, выбрав один из пунктов нижней части списка («прыжок» в опасную зону обязательно вызовет подсознательное сопротивление, так что начинать тут нужно всегда с конца), мысленно создает некую к нему иллюстрацию. Первую картинку на внутреннем «экране» через несколько секунд заменяет вторая, затем третья (например, одному из своих пациентов, до смерти боявшемуся похорон, Вулп предложил вообразить сначала траурную процессию с расстояния примерно двухсот ярдов, потом — пустой катафалк и, наконец, гроб, опускаемый в могилу). Начиная снизу и последовательно продвигаясь по списку вверх, человек таким образом постепенно ингибитирует весь спектр своих подсознательных страхов.

Любопытно, что на применении гипноза Вулп не настаивает, считая его всего лишь эффективным катализатором процесса, зато огромное значение придает релаксации — именно способность полностью расслабиться считает он залогом успеха.

Метод Вулпа, безусловно, достоин того, чтобы найти себе место в вашей программе самосовершенствования. И все же в отношении фобии лучше всего придерживаться испытанной схемы: выявление источника — возвращение к моменту происшествия — вычищение эмоционального «гноя» посредством многократной «проработки» болезненного отрезка. Если выяснилось, что искомых событий несколько, начинать всегда следует с более раннего. Обнаружив главный источник страха, обязательно уточните у подсознания, является ли он единственным.

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ.** Если подсознание, пытаясь почему-либо скрыть истину, завело вас в тупик, обратитесь к методу Вулпа — в применении к поверхностным проблемам он достаточно эффективен. Обезвредив «минное поле» мелких страхов, вы легко расчистите себе путь к успеху.

Иногда важно преодолеть страх хотя бы временно — для этого необходимо всего лишь призвать на помощь себе какое-то более сильное чувство. Например, для студента, стесняющегося выступать перед аудиторией, решающим мотивом может стать стремление сдать экзамен, нежелание ударить лицом в грязь и так далее. В таких случаях очень важно сделать первый шаг: только заставьте себя заговорить, и вы тотчас почувствуете, как страх начинает сам собой улетучиваться; еще несколько подобных усилий, и он пропадет совсем. Правильнее всего, однако, было бы выяснить все-таки причину его появления.

Метод Вулпа использует принцип визуализации; всегда хорошо подкрепить его внушением, заранее «заказав» себе успех. Имейте в виду, что из семи известных нам уже факторов причиной возникновения фобии чаще всего оказывается болезненный опыт прошлого; иногда в основе ее обнаруживается конфликт, реже — эффект внушения (когда ребенок учат чего-то бояться). В некоторых случаях фобия передается детям от родителей — как в силу идентификации, так и вследствие скрытого внушения (если взрослый человек чего-то боится, значит, это действительно страшно!).

**АВИАФОБИЯ.** «След» фобии не всегда тянется из далекого детства — болезнь может возникнуть и в зрелом возрасте, о чем свидетельствует случай с доктором Джонсоном, исследованный на демонстрационном сеансе одного из заседаний гипнотического симпозиума.

Джонсон, в прошлом матерый воздушный ас, налетал во время войны тысячи «огненных километров», и каждый раз, несмотря на ежеминутно грозившую его жизни опасность, в воздух поднимался с огромным удовольствием. По окончании войны Джонсон демобилизовался и несколько лет не брал в руки штурвал; затем вылетел в коммерческий рейс и... испытал острый, совершенно необъяснимый приступ ужаса. После этого случая доктор не мог уже заставить себя и близко подойти к трапу. Сам он, кстати, считал, будто страдает от клаустрофобии.

Идеомоторный опрос легко вскрыл болезнестворный источник — им оказалось событие военных лет, воспоминание о котором даже не было подавлено подсознанием.

... Заканчивалась война, и капитан американских BBC Джонсон получил приказ вылететь с техасского аэродрома в Сиэтл для прохождения демобилизации. Над штатом Айдахо бушевал ураган, но командовавший подразделением майор приказал подчиненным лететь прежним курсом — на окружной маневр топлива уже не оставалось. Буря оказалась куда страшнее, чем могло показаться издалека. Внезапно Джонсон очутился в кромешной тьме, ежесекундно рассекаемой смертельным «ливнем» страшных молний. Самолет швыряло, как мелкую щепку в бурлящем кotle; он попал в мощную нисходящую струю воздуха, на выходе из пики ощутил опасные вибрации в крыле и, наконец, окончательно потеряв управление, выбросился с парашютом. Долгим и очень нелегким оказался для летчика этот путь к земле, но, к счастью, все обошлось благополучно. Позже стало известно, что двое его товарищей также вынуждены были катапультироваться, а третий погиб, врезавшись в скалы.

Вскоре Джонсон был подобран отрядом спасателей и поездом препровожден в Сиэтл, где благополучно уволился из вооруженных сил и надолго после этого расстался с авиацией. Он прекрасно помнил об этом происшествии, но не придавал ему никакого значения. Почему-то ему и в голову не приходило, что между ужасом той последней для него военной ночи и появившимся позже страхом существует какая-то связь. В ходе идеомоторного опроса «всплыл» и другой, второстепенный, источник, как бы сгущивший эмоциональный фон основного происшествия; им оказался другой любопытный эпизод военных лет, когда Джонсон был сбит в воздухе, но каким-то чудом сумел посадить машину.

Регрессия прошла болезненно, вызвала бурю эмоций, но принесла в конечном итоге полное облегчение. Несколько месяцев спустя мы получили от доктора письмо, в котором он сообщал о том, что купил самолет, приобрел лицензию и вновь летает в свое удовольствие.

Случай этот достаточно характерен: здесь вместо того, чтобы подавить болезненное воспоминание, подсознание пациента пошло на хитрость — выдвинуло версию о клаустрофобии и заставило сознание принять ее с ходу, не задумываясь. В противном случае доктор заметил бы, конечно же, что удивительно легко переносит все «замкнутые пространства», кроме одного-единственного. Что ж, в некоторых случаях внутренний разум явно предпочитает выдумывать себе источник страха — для того, чтобы об истинной его причине как бы «забыть», сделать вид, будто ее не существует.

Демонстрационный сеанс длился недолго: в ходе его невозможно было исследовать случай этот во всей его глубине. Вполне возможно, что и основной эпизод явился здесь всего лишь искоркой, воспламенившей какие-то очень давние залежи эмоционального «топлива»; истинной причиной фобии могло-таки оказаться какое-то происшествие далекого детства, скажем, падение с сильным ушибом или что-нибудь в этом роде. К счастью, даже поверхностного анализа в данном случае было вполне достаточно.

# БЫТЬ ЮНЫМ И СТРОЙНЫМ – БЕЗ ВСЯКИХ ДИЕТ



**Н**а эмоционально-психологической «почве» выражает множество самых разнообразных симптомов; рассказать обо всех в такой книге, разумеется, невозможно, поэтому внимание свое мы остановим лишь на некоторых из них, самых распространенных. К числу таковых с полным основанием можно отнести тучность – возможно, и не болезнь в привычном смысле этого слова, но уж, во всяком случае, достаточно серьезное болезненное состояние, эмоциональная обусловленность которого в подавляющем большинстве случаев не оставляет сомнений.

Отклонение от нормы может быть как небольшим (избавиться от этих килограммов, в сущности, очень легко – стоит лишь как следует захотеть), так и поистине огромным: в этом последнем случае за внешней оболочкой симптома нередко обнаруживается невроз, который требует вмешательства компетентного специалиста.

Вопрос о том, почему и как возникает у человека избыточный вес, тесно связан, как правило, с проблемой переедания – этот параллельный фактор, в свою очередь, может быть обусловлен неисчислимым множеством самых разнообразных причин. Не стоит, впрочем, сбрасывать со счетов и органическую «составляющую» рассматриваемого заболевания; прежде считалось, что лишь 2 процента от общего числа случаев ожирения вызваны непосредственно расстройствами органов внутренней секреции, однако последние исследования позволяют предположить, что цифра эта явно занижена. С другой стороны, гормональная дисфункция сама по себе может быть обусловлена психологически, так что решение вопроса о причинах и следствиях здесь бывает подчас затруднено.

Сбросить несколько килограммов, повторяю, нетрудно: для этого достаточно лишь набора самовнушений определенной умеренности в еде и непоколебимой убежденности в успехе. С «грузом», исчисляющимся десятками килограммов, дело обстоит гораздо сложнее – именно о таких случаях и будем говорить мы в этой главе.

С помощью диет и разного рода медицинских препаратов (тут и снижающие аппетит таблетки, и средства, способствующие выведению излишков жидкости из организма) можно в принципе добиться любых, самых немыслимых результатов. Чаще всего, однако, человек, энергично начинающий бой за килограммы, либо сразу же не выдерживает напряжения, либо ценой огромных усилий добивается своего, а потом постепенно и для себя почти незаметно возвращается к прежнему состоянию. Опыт показывает, что полной победы над болезнью добиться таким образом практически невозможно: результатом такого рода экспериментов оказывается, как правило, отчаяние, раздражительность – одним словом, масса всевозможных отрицательных эмоций. Между тем от «лечения», направ-

ленного исключительно на устранение внешнего симптома, ничего иного и не следует ожидать. Поиск причин, заставляющих человека поглощать огромное количество пищи, их анализ и последовательное устранение – вот единственно верный ключ к успешному решению проблемы.

Прежде чем начать подробный разговор об этом, замечу: если вы страдаете очень большим избыточным весом, бороться с ним – какие бы способы вы ни избрали для этого – следует под наблюдением врача.

**ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?** Ответ на этот вопрос наверняка индивидуален, и вариантов тут множество, однако в числе основных причин хронического переедания неизменно обнаруживается некий ряд постоянных, основополагающих факторов.

Следует заметить прежде всего, что переедание относится к числу тех вредных привычек, которые практически не поддаются сознательному контролю. И если обжора, который не может сдержать себя за столом, объясняет поведение отсутствием «силы воли», отдадим должное его самокритичности – мощный подсознательный импульс этот никакая воля подавить не в состоянии.

Едва ли не главная из основных причин переедания корнями своими уходит в раннее младенчество – к тем поистине блаженным дням, когда еда ли единственным источником дикомфорта является чувство голода, а, соответственно, единственным способом устранения его служит кормление. Очень скоро еда начинает ассоциироваться у ребенка с хорошим самочувствием, и возникает типичный «павловский» рефлекс, который нередко накладывает отпечаток на всю последующую жизнь. «Поем – полегчает...» – мысль эта даже не формулируется: минута сознания, она реализуется спонтанно, и... в минуту стресса, сами не понимая почему, мы – как утопающий за соломинку – хватаемся за дверцу своего холодильника.

Кстати, похожая ассоциация приводит в действие и механизм другой вредной привычки. Оказывается, сигарета – незаменимый источник так называемого «корального наслаждения» – означает, в сущности, для курильщика то же, что палец – для младенца. Идентичны здесь и мотивы: и то и другое отвлекает, как будто бы помогает снять напряжение... Разница состоит лишь в том, что взрослый «сосунок» находится в пленах опасных иллюзий: временное расслабление, которое приносит ему выкуренная сигарета, тут же сменяется новой стрессовой волной, а она, в свою очередь, требует себе очередной никотиновой дозы.

Но вернемся к проблеме лишнего веса и обратимся, как прежде, к списку семи основных факторов. Пункт первый – мотивация; итак, существуют ли цели, которым может служить тучность? Оказывается, существуют. Для женщины, неосознанно пытающейся уйти от полового кон-

такта, лишний вес — не более чем подсознательная уловка: она «помогает» ей утратить физическую привлекательность, обеспечивая взамен сексуальную безопасность. То же происходит и с женщиной, которая в силу жизненных обстоятельств лишается естественных средств удовлетворения полового чувства: тут же срабатывает механизм заимещения, и сексуальный аппетит перерождается в аппетит... желудочный! Следствием половой неудовлетворенности часто оказывается и пристрастие к сладкому; тут, впрочем, может оказаться и дефицит любви в самом широком смысле этого слова: таким образом, например, компенсирует скучность эмоционального «rationa» ребенок, страхающий от недостатка родительской ласки.

В семье, где ожирением страдает кто-либо из родителей, дети легко становятся жертвами идентификации. Наверное, и наследственность может сыграть тут определенную роль, однако подсознательное самоотождествление, как показывает практика, проявляется в таких случаях гораздо активнее.

Переедание — достаточно типичный результат хорошо усвоенных в детстве внушений. «Доерай все, ничего не оставляй в тарелке», «Пока все не съешь, сладкого не получишь», «Хочешь вырасти большим и сильным — ешь больше!» — в жизни каждого ребенка есть период, когда он слышит такое почти постоянно.

В числе других возможных причин переедания — комплекс неполноценности и чувство отверженности. Кстати, чрезмерные и необоснованные требования к собственной внешности нередко сами по себе мешают нормальному ее развитию: недовольство собой может перейти в активное самонеприятие и послужить толчком к развитию мазохистских наклонностей.

В ходе самотерапии вам предстоит внимательно рассмотреть каждую из этих возможностей и вообще проанализировать все свое прошлое: не исключено, что там найдется немало моментов, так или иначе способствовавших последующему развитию болезненного симптома.

**...И НИКАКИХ ДИЕТ!** В борьбе с лишним весом диета, пожалуй, — худшее средство. Наверное, в справедливости этого утверждения многие из вас успели уже убедиться на собственном печальном опыте. Можно себе представить, каково это: добровольно подвергнуться многодневной пытке и... не выдержать насилия над собой. Между прочим, тут мы попали в точку — похоже, именно последнее обстоятельство и предопределяет обычно исход рокового «боя с весами». Дело в том, что подсознание наше совершенно не терпит грубого внешнего вмешательства — при малейшем давлении оно воздвигает невидимые барьера и успешно разрушает все наши попытки их преодолеть.

Итак, забудем о диетах раз и навсегда. Не зря же природа нас наделила способностью наслаждаться вкусом пищи — зачем лишать себя этого удивительного дара? Тем более, для того, чтобы снизить вес, совсем не обязательно ни голодать, ни даже резко сокращать рацион: достаточно лишь избавиться от некоторых связанных с приемом пищи вредных привычек, а заодно, конечно, задуматься над тем, что мы едим — сколько потребляем животных жиров, углеводов и так далее.

Для того чтобы с самого начала исключить всякую возможность внутреннего сопротивления, необходимо внедрить в подсознание одну простую мысль: худеть вас, вообще говоря, никто не принуждает — к такому решению вы пришли сами, исходя исключительно из собственных интересов. В самом деле, набирать вес можно и дальше, но стоит ли?.. То-то и оно: гораздо лучше будет привести тело свое в полный порядок — жить стройным куда как приятнее и удобнее. В сущности, вы ведь не намерены себе ни в чем отказывать и даже сладостями сможете наслаждаться, как прежде — разве что в чуть более умеренных количествах. Да и обычное ваше меню не потребует никаких радикальных перемен — достаточно будет подкорректировать его, и только.

Мотивы принятого решения следует донести до подсознания в таком виде: для этого

лучше всего просто сесть и выписать их на листке бумаги. С чего начать? Конечно же, со здоровья. Медицинская статистика неопровергимо свидетельствует о том, что продолжительность нашей жизни зависит в обратной пропорции к количеству тех лишних килограммов, что мы таскаем на себе. Так что кое-кто очень успешно роет себе могилу — ножом и вилкой! Лишний вес — это постоянная нагрузка на сердце, один из основных факторов изнашивания организма; представьте себе, что кто-то заставил вас таскать по пудовой гире в каждой руке — надолго ли хватит ваших сил?

Второй существенный мотив — внешность. Какую бы меру привлекательности ни назначила нам природа, использовать этот дар мы обязаны на все сто процентов и уж, во всяком случае, не уродовать себя специально. В некоторых странах Востока бытует, правда, мнение о том, что настоящему красивой может быть лишь чуточку полноватая женщина, однако западный мир в основном придерживается прямо противоположных взглядов.

Наконец, каждому просто необходимо хотя бы иногда расслабиться и насладиться комфортом — умственным и физическим: этого-то удовольствия и лишают нас лишние килограммы.

**И ВНОВЬ О ДУРНЫХ ПРИВЫЧКАХ В ЕДЕ.** Замечено, что человек, страдающий избыточным весом, ест быстро: пытается как можно больше запихнуть в рот и заглотить все сразу. Поэтому для начала все свое внимание сконцентрируйте на самом процессе приема пищи. Попробуйте помедленнее работать челюстями; тщательно прожевывайте каждый кусочек, отмечая про себя все вкусовые нюансы — думаю, очень скоро окажется, что для полного удовлетворения аппетита еды вам требуется не так уж и много.

К сожалению, мы привыкли съедать все, что перед нами лежит на тарелке; поэтому попросите домочадцев накладывать вам поменьше. Добавку-то вы себе всегда сможете попросить, вот только вряд ли она вам понадобится. В ресторанах порции обычно бывают большими, но здесь и не обязательно сметать все вчистую; да и в гостях тоже — не бойтесь чуточку не доесть: вряд ли этим вы очень уж обидите хлебосольную хозяйку.

Всех упитанных людей отличает коварнейшая привычка время от времени «перекусывать»; некоторые перед сном устраивают себе еще и второй ужин. Отказавшись и от того, и от другого, вы тут же резко снизите количество потребляемых калорий. Как это сделать? Можно, например, к дверце холодильника прикрепить скотчем кусочек красной материи или бумаги — пусть этот сигнал опасности каждую минуту предупреждает: во «внеурочное время» сюда — ни-ни!

Поставив перед собой цель — сбросить столько-то килограммов, не следует то и дело вскакивать на весы. Взвешивайтесь не чаще раза в неделю (лучше — дважды в месяц), причем всегда в одно и то же время.

Обмен веществ в организме — совершенно индивидуальный процесс, поэтому из двух одинаково питающихся людей один может, независимо от физической нагрузки, постоянно худеть, другой — с тем же успехом набирать свои килограммы. Попробуйте отрегулировать его внутренним: пусть подсознание обеспечит такой режим внутреннего потребления, при котором организм получал бы меньшее количество калорий из прежнего количества пищи. «Заказать» себе такой режим можно с помощью конкретной «формулы»: «С этого дня я начну потреблять ровно столько калорий, сколько необходимо мне для поддержания веса, на десять килограммов меньше сегодняшнего».

Действительно ли подсознание способно скорректировать обменные процессы? — официальная наука на этот счет никак не высказываеться. Мне же в таком предположении не видится ничего фантастического — тем более, если учсть, сколь много внутренних функций держит в ведении своем наше «второе Я».

Итак, прежде чем приступить к обработке подсознания внушениями, четко сформулируйте мотивы собственных действий. Наметьте для себя совершенно конкретную за-

дачу — значение веса, на которое вы хотели бы выйти, — и твердо решите для себя, что никакая сила не сможет помешать вам ее решить. Не стесняйтесь использовать визуальные «иллюстрации», почаще накладывайте их на смысловой ряд внушений. А заметив, что малейшая неприятность тотчас толкает вас к холодильнику, придумайте сами для себя какие-нибудь эффективные преграды.

Может быть, не все пойдет у вас гладко; столкнувшись с трудностями, не отчайвайтесь — знайте: любое отступление на этом пути может быть только временным; в конечном итоге вы непременно придете к намеченной цели. Наконец, достигнув желаемого веса, не забывайте поддерживать его профилактическим набором самовнушений и, опять-таки, следите со своим аппетитом.

**О НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.** Жизнь наша — неиссякаемый источник разного рода эмоциональных проблем, и все они, оказывается, так или иначе влияют на состояние органов пищеварения. Язва желудка, хроническая рвота, понос, колиты, гастриты, геморрой и даже карies — каждое из этих заболеваний может стать прямым следствием психологического стресса.

Страх — главный враг желудочно-кишечного тракта — способен вывести из строя практически любой его участок. Желудочные колики, нарушение обменных процессов и внезапная дефекация — лишь некоторые из многих его «проделок».

Давно замечено, что язва в первую очередь поражает людей вполне определенного склада характера. Типичная жертва болезни — агрессивный и цепкий, компетентный и нервный деловой человек, постоянно несущий на себе груз огромной ответственности и прекрасноправляющийся на службе с любыми трудностями. Талантливый администратор, хороший врач — вот, пожалуй, главные «любимцы» недуга. Впрочем, главный бич работников медицинских профессий — все же сердечно-сосудистые заболевания.

Но вот что любопытно: все свои деловые качества язвенник, оказывается, оставляет за порогом квартиры. Дома он вдруг преображается — теряет самостоятельность, начинает казаться зависимым, даже слегка инфантильным. Доктор Дж.А. Уинтер, рассматривающий некоторые связанные с этим непостижимым на первый взгляд парадоксом проблемы в книге «Тревожные состояния и их происхождение» («Джулиан Пресс», Нью-Йорк), обнаруживает поразительное сходство в поведении взрослого язвенника и... грудного младенца. И тот и другой любят есть часто и по-немногу, отдают предпочтение молоку и некоторым другим легким для желудка продуктам. Оба капризы, любят жаловаться — особенно, когда сталкиваются с мелкими трудностями или испытывают чувство голода, а также требуют к себе постоянного внимания и сочувствия. Дело в том, что язва желудка — это симптом, «вырастающий» на почве довольно-таки своеобразного конфликта: в основе его — противоречие между яростным стремлением к успеху в жизни, желанием во что бы то ни стало быть «взрослым» в лучшем смысле этого слова и... полной неспособностью «выйти из детства».

**ТОШНОТА И РВОТА.** С любой прокрадывающейся в нас нечистью подсознание расправляет очень просто — удаляет ее из организма. Если речь, скажем, идет о несвежей пище, то мы такую решительность, разумеется, только приветствуем. Но, оказывается, «туда же» — в обе стороны от желудка — наше «второе я» время от времени пытается отправить и некоторые неудобоваримые мысли и чувства; действует оно при этом с поразительным упорством, ничуть не смущаясь очевидной бесплодностью своих попыток. Мотивы, которыми руководствуется в своих решениях подсознание, как правило, иррациональны; главная же неприятность для нас кроется в том, что оно при этом еще и не проявляет ни малейшего интереса к конечному результату своей деятельности.

... У этой молодой женщины (назовем ее Марион) непрерывная, мучительная рвота продолжалась несколько месяцев — желудок, похоже, напрочь отказался принимать в

себя пищу. Девушка трижды оказывалась в больнице, где ей вводили питание внутривенно, но вес продолжал неумолимо падать. Наконец, в полном отчаяния, лечащий врач отправил свою пациентку ко мне. Марион охотно согласилась на гипнотерапию, но затем проявила внезапно сильное внутреннее сопротивление: выяснилось, что ее невозможно ввести даже в легкий гипнотический транс.

После нескольких интенсивных сеансов внушения ситуация постепенно стала меняться к лучшему: Марион вновь научилась удерживать пищу, воспряла духом и даже немного прибавила в весе. Приступы рвоты тем не менее продолжались. Почему — этого девушки объяснить не могла.

Когда проведение идеомоторного опроса наконец стало возможным, ответы, данные маятником, показали: причиной заболевания является некое событие далекого прошлого, поводом — сравнительно недавний эпизод. И вновь между нами возникла невидимая стена. Лишь после того как специальными внушениями мне удалось «втолковать» пациентке всю меру опасности, которой она себя подвергает, подсознание ее согласилось вскрыть психологическую подоплеку болезни. Иногда бывает так: болезнесторный источник много лет ничем не проявляет себя, живет как бы в спячке; затем случается нечто, на первый взгляд совершенно безобидное, — и следует взрыв. Так произошло и с Марион.

Девочке шел пятнадцатый год, когда отец ее оказался на грани банкротства: дела обстояли так скверно, что впору было подумать о распродаже имущества фирмы. Дом их был застрахован на крупную сумму, и как-то раз глава семейства бросил в сердцах: «Сгорел бы он, что ли!» Пожалуй, и правда, страховки хватило бы, чтобы спасти бизнес...

Марион решила выручить отца. Однажды, дождавшись, пока родители уйдут на работу, она свалила под шторами ворох бумаг, облила его керосином, чиркнула спичкой и выскочила за порог, захлопнув за собой дверь; тут же, правда, опомнилась и бросилась к соседям вызывать пожарных. Через минуту машины уже были у дома: огонь был потушен, не успев привести разрушений.

Но в спешке Марион совсем забыла о своей маленькой собачонке — так она и осталась лежать, свернувшись калачиком, в обреченный гостиной. Несколько часов спустя, увидев то, что осталось от ее четвероногого друга, девочка впала в истерику — у нее началась рвота. Марион была так потрясена собственным преступлением, что не решилась признаться в нем даже родителям.

Павловский «колокольчик» звякнул для нее совсем недавно, когда муж принес в дом нового жильца — щенка той же породы. Истерику повторилась, а рвота, начавшись, уже не прекращалась, поскольку собака была постоянно у нее на глазах. Симптом между тем служил еще и скрытой целью: с его помощью подсознание тщетно пыталось вышвырнуть прочь, подальше от себя, ощущение неискупимой вины.

Состояние Марион улучшилось: во-первых, само по себе осознание причин болезни подействовало на нее благотворно, во-вторых, открытое обсуждение страшной тайны помогло во многом утолить старую боль. Я посоветовал девушки, прежде всего, рассказать обо всем родителям (исповедь, как мы знаем, — незаменимое лекарство для измученной психики), и постарался убедить ее в том, что пора наконец возвращаться к нормальной жизни: за тот свой нелепый детский грех она уже расплатилась с лихвой.

Кстати, замысел ее тогда провалился с треском: тысячи долларов, полученных от страховой компании, едва хватило на ремонт дома. Теперь, после того, как муж Марион, человек весьма состоятельный, узнав о причине всего, что стяжлось с женой, вызвался компенсировать компании этот убыток, рвота прекратилась: благородный жест этот со стороны супруга и нанес, похоже, решающий удар по цепкой болезни.

**ЗАПОРЫ.** Популярность, какой пользуется наряду со снотворным, слабительное, просто-таки поражает воображение. Судя по тому спросу, каким пользуются эти средства в аптеках, запоры в Америке — национальное бед-

ствие. Начинается все с незначительного ухудшения перистальтики; использование стимуляторов вялость кишечника превращает в привычку, и запор таким образом становится хроническим. Одна из основных причин этой странной болезни вновь возвращает нас в далекое детство... Мама учит чадо «ходить на горшок» и страшно расстраивается: что такое, опять ничего не получается у ребенка. Ей и в голову не приходит, что тот ее... дразнит! Не спешите с ходу осуждать злоумышленника, лучше подумайте: много ли у него в таком возрасте других способов насолить докучливой мамочке? Можно, конечно, нагадить в штанишки, да и задать ей хорошую стирку, но так оно безопаснее. Умышленный запор очень скоро может превратиться в привычку, а уж она-то отравит взрослому человеку всю оставшуюся жизнь.

Любопытный мотив запора выявлен психоаналитиками: оказывается, заболевание это связано... с нашей склонностью. Дело в том, что на подсознательном языке символов фекалии есть не что иное, как деньги — вот и держим мы при себе это «богатство», как если бы оно действительно было из золота. Кстати, заметьте: «стесненность» в средствах — именно она «стесняет» движение кала...

Запор вызывает обычно хроническое перенапряжение ректальной мышцы, вследствие чего нередко развивается геморрой. Кстати, любое острое неприятное переживание также вызывает резкое сокращение ректума. Особенно опасно в этом смысле длительное ощущение ужаса: нередко после таких испытаний мышцы заднего прохода удается вернуть в нормальное состояние лишь с помощью хирургической операции.

## ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

# О ГОЛОВНОЙ БОЛИ — ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА!

**П**о данным медицинской статистики, мигреню в США страдает около трех миллионов человек, в подавляющем большинстве своем — женщины. Не менее широко распространены и хронические боли других типов; о массовом же характере разного рода случайных приступов не стоит, наверное, и говорить. Поскольку явление это приняло поистине глобальные масштабы, давайте рассмотрим здесь некоторые его особенности — это поможет нам лучше понять суть проблемы.

Начнем с того, что мигрень — недуг, имеющий весьма характерные, узнаваемые признаки. Жертвы его даже внешне похожи: в основном это миниатюрные и изящные, хрупкие дамы и, наоборот, рослые, крепко сбитые мужчины-атлеты. Отличает и тех и других, во-первых, старательность, аккуратность и педантичность во всем, во-вторых — внешняя мягкость, неагgressivность.

Основной симптом мигрени — сильная и продолжительная головная боль; охватывает она, как правило, часть головы, вызывая подчас даже временное ухудшение зрения (зрачок при этом слегка выпячивается; в глазу появляются болезненные ощущения). Приступ может сопровождаться рвотой и даже поносом: не случайно о мигрени у нас в народе говорили когда-то — «тошнит в голове». Приближение болей обычно чувствуется заранее; окружающий мир начинает вдруг видеться совершенно иначе — на него как бы ниспадает мутная пелена.

В некоторых случаях приступы начинаются «по расписанию» — через равные промежутки времени, или даже в определенные дни недели; есть женщины, страдающие мигренем только во время месячных.



**ОТЧЕГО ВОЗНИКАЮТ БОЛИ?** В основе заболевания, при всем разнообразии возможных причин, всегда обнаруживается ряд общих психологических знаменателей. Жертва мигрени, как мы уже заметили, отличается поразительной кротостью; если что-то и настораживает в ее поведении, так это болезненная, неодолимая страсть к порядку. Но это всего лишь «фасад» личности; за ним царит суший ад — кипят подавленные злоба и гнев, реют фрустрации, копоится все, что когда-то было осуждено сознанием и выброшено сюда, на подсознательную «свалку». Для всех этих воспаленных чувств головная боль — своего рода предохранительный клапан: рождаясь исключительно от переизбытка отрицательных эмоций, она их же и выпускает наружу — как бы «через себя». Кроме того, запретные чувства вызывают раскаяние и требуют самонаказания — с ролью внутреннего «палача» мигреньправляется превосходно. Впрочем, источников вины здесь может быть задействовано несколько: причины «менструальной» мигрени, например, явно связаны с запретами, имеющими какое-то отношение к сексу. Не стоит забывать при этом и то, что во время месячных в женском организме происходит целый ряд гормональных сдвигов, так что органический фактор, несомненно, играет здесь свою роль.

Но вернемся к мигрени; итак, жертва ее (мы будем говорить здесь только о женщинах — мужской вариант заболевания не слишком распространен), что называется, аккуратна до боли: все в ее доме — обувь, одежда, мебель — знает свое место. Стоит лишь чуть-чуть покоситься картине на стене, как она немедленно поправляется; случайно сдвинутый стул тотчас водворяется в прежнее положение,

пепельница вычищается после единственного окурка, но а уж о грязных тарелках в кухонной раковине не может быть и речи. Чистота в доме из элементарного требования гигиены превращается в первую жизненную необходимость; малейшее отклонение от нормы вызывает ощущение дискомфорта и неодолимое желание тут же его устранить. Огромная усталость в этой нескончаемой борьбе за порядок и нарастающее недовольство «нарушителем» (с ролью этой обычно успешно справляется муж) становятся дополнительными факторами, приближающими начало очередного приступа.

Все эти горькие, ядовитые чувства запретны, и женщина совершенно искренне отрицает само их существование. В лучшем случае она готова признать, что изредка срывается, выходит вдруг из себя,— но тут ее «не поймаешь»: такие люди действительно самообладание хранят до последнего.

Задача врача, конечно же, состоит не в том, чтобы «разоблачить» пациентку, совсем наоборот — этим можно только испортить дело. Умело и деликатно подвести ее к осознанию скрытых причин болезни, заставить почувствовать связь их со скопившимся в душе негативным эмоциональным зарядом — вот что требуется от него в первую очередь.

Я, например, уже самую первую свою встречу с пациенткой стараюсь использовать для того, чтобы вызвать у нее головную боль искусственно: для этого достаточно лишь вернуть ее под гипноз в прошлое, к кому-нибудь заранее намеченному, не слишком опасному моменту. Пусть боль продлится всего несколько секунд (снимается она очень просто — возвращением в настоящее): само по себе появление ее и затем внезапное исчезновение красноречиво всяких слов характеризуют природу этого явления.

**«НАСЛЕДСТВЕННАЯ» МИГРЕНЬ.** О том, что хронические головные боли передаются в семье от поколения к поколению, известно давно; а вот какую роль в этом играет наследственность, сказать трудно. Не исключено, что она всего лишь обеспечивает «конституциональную» преемственность, сохранив счастливому потомству те самые физические и личностные качества, которые для мигрени, очевидно, необходимы. Разумеется, усвоить некоторые из них можно и посредством идентификации. Неосознанно драматизируя родительские черты, ребенок не только очень легко развивает в себе маниакальную любовь к порядку, но и приобретает способность к воспроизведению самых настоящих приступов.

Воспитание здесь — также фактор немаловажный: чистота и аккуратность в таких семьях культивируются буквально с младенчества. Кроме того, всякие проявления детской строптивости пресекаются здесь родителями очень сурово: с ранних лет ребенок узнает, что злость, раздражение, гнев — это «плохие чувства», и ни в коем случае нельзя выпускать их на волю.

Жертва мигрени живет под постоянным гнетом самоконтроля. Но «приручить» себя и некоторые свои вещи — это одно, а совладать с окружающим миром, населенным к тому же совершенно непредсказуемыми существами, — совсем другое. Ощущение бессилия перед бушующей вокруг стихией порождает в женской душе ужас и предчувствие катастрофы; разумеется, и эти чувства очень послушно уходят в «песок» подсознания. А загоняет их туда другой мрачный «страх» — боязнь собственных негативных эмоций; женщина твердо знает: стоит ей только сорваться — и беды не миновать.

Наконец, что есть педантичность, если не изнаночная сторона неуверенности в себе, одно из проявлений комплекса неполноценности? Ощущение собственной ущербности, которое за этим скрывается, в свою очередь, служит источником внутренней ярости; та, конечно же, подавляется — и многомерный порочный круг замыкается на всегда. К обрисованной нами мрачной картине остается добавить лишь несколько штрихов. Жертва мигрени отличается необычайной чувствительностью; она мнительна, постоянно обижается по пустякам, но при этом во всех прегрешениях, мыслимых или немыслимых, винит только себя. «Это я во всем виновата!» — таков ее жизненный девиз.

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ МИГРЕНЬ.** Пользуетесь ли вы методами самотерапии или идете на прием к врачу, неважно — суть остается прежней. Для того чтобы побороть болезнь, необходимо выяснить причины ее появления и затем коренным образом изменить соот-

ветствующие подсознательные установки.

Принимаясь за психологическую обработку пациентки, я, например, объявляю первым делом беспощадную войну педантичности. «Скажите, стала бы мама требовать от вас в детстве столь образцового прилежания, если бы узнала, что когда-нибудь из-за этого у вас начнутся головные боли?» — спрашиваю я ее. Необходимо, кроме того, любыми способами нарушить сложившийся жизненный уклад.

«Сейчас пойдите домой, — говорю я, — и наведите там не большой беспорядок. С этого дня не забывайте каждый раз оставлять после себя в раковине понемногу грязной посуды. Муж опять разбросал свои вещи? — не вздумайте подбирать!.. И не гоняйтесь больше как угорелая за каждой пылинкой. Это не значит, конечно, что все нужно сразу забросить — просто умереть немного пыл, не стремитесь навести непременно идеальный порядок — вы же знаете, это все равно невозможно».

Очень важно, чтобы женщина поняла: во всех этих ее «плохих» чувствах нет абсолютно ничего плохого — они нормальны и должны быть выведены наружу по естественным каналам. Злость, раздражение, гнев — все это не нужно скрывать в себе (тем более от себя самой): следует признать их существование и разрядиться любым приемлемым способом. Для этого иногда достаточно просто излить душу подруге; можно заняться гимнастикой, на худой конец — сбежать в спальню, упасть в постель и отколовать хорошенко подушку. Безусловно, женщина в этом смысле всегда труднее, но что делать — выпустить пары просто необходимо!

Все это, разумеется, надо учитывать и приступая к самотерапии. Для начала «пройдитесь» с маятником по списку известных нам уже семи факторов. При этом резко сократите прием болеутоляющих препаратов; по мере того как состояние ваше будет улучшаться, можно сократить дозу на нет. Пожалуй, только в единственном, особом случае — при «менструальной» мигрени — без диуретиков, по-видимому, не обойтись; что ж, зато они помогут вам сбросить по меньшей мере одну из возможных причин — органическую.

Наличие каких-либо закономерностей в протекании болезни может означать лишь связь ее с событием прошлого: отследить ее поможет вам метод идеомоторного самоопроса.

С осуществлением возрастной регрессии в данном случае всегда возникают трудности: естественно — кому захотется лишний раз испытать боль, одна только мысль о которой внушиает ужас? И все-таки постарайтесь пересилить себя: само уже осознание того факта, что боль, оказывается, можно так легко «приручить», самым благоприятным образом меняет подсознательные установки.

**ДРУГИЕ ТИПЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.** Потенциальных ее источников в нашем распоряжении великое множество: тут и усталость, и перенапряжение зрительных нервов, и чисто психологические мотивы, заставляющие нас, скажем, искать удобный предлог для неучастия в неприятном деле. Головная боль, кроме того, сопровождает простудные заболевания, грипп, часто — повышение температуры; она ведь призвана прежде всего служить сигналом тревоги, с помощью которого организм предупреждает «водителя» о какой-то неполадке в одном из своих механизмов.

Частые или хронические головные боли — серьезный повод для медицинского обследования. Но — минуем эту студию: будем считать, что диагноз поставлен — органическая причина найдена. Боль между тем не прекращается, ее необходимо чем-то снимать — и тут вновь на помощь нам приходят внушения. Единственное, что может им помешать, так это невротическая зависимость от болезненных ощущений, нежелание подсознания с ними расстаться.

Приступ головной боли есть, как правило, не что иное, как сосудистый спазм — другими словами, психологическое следствие опасного скопления излишков крови в каких-то узлах кровеносной системы. Между тем последняя, как мы помним, находится в ведении подсознания — значит, ничто не мешает нам специальным набором внушений разгрузить переполненные сосуды, «выгнать» кровь в тело, ну и, конечно, убедительно «попросить» боль как можно скорее пройти. Кое-кто вновь упрекнет нас — это, дескать, всего лишь механическое удаление симптома. Да, но раз без этого не обойтись, куда лучше воспользово-

ваться внушением, нежели, скажем, таблеткой аспирина.

**САМОТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.** Как и в случае с психосоматическими заболеваниями, начинать здесь следует прежде всего с выявления причин. При этом крайне важно быть полностью уверенными в том, что симптом не скрывает под собой серьезного органического поражения: глупо было бы, согласитесь, «лечить» головную боль, в то время как в мозгу растет, скажем, опухоль.

Из семи основных факторов в данном случае чаще других проявляют себя эффект органической речи (так что поосторожнее с восклицаниями, типа: «Ах, у меня от всего этого полный бардак в голове!» — такая метафора может очень легко самореализоваться) и, поскольку речь идет о боли, мотив самонаказания.

«Болеутоляющее» внушение можно сформулировать примерно так: «Через несколько секунд в голове у меня прояснится, тяжесть спадет. Кровяные скопления рассосутся: кровь отхлынет от головы, излишки ее вернутся в тело. Очень скоро боль полностью пройдет, и я почувствую себя намного лучше».

Повторите внушение два-три раза, затем переключитесь на другие мысли больше о боли не вспоминайте.

**Г о л о в на я б о л ь Д ж о н а Д.** У 43-летнего оформителя Джона Д. головные боли продолжались несколько месяцев. Приступы начинались всегда по ночам; интенсивность их да и частота тоже постоянно росли — вскоре Джон стал болеть по три-четыре дня в неделю. Криз наступал столь внезапно, что иногда он просыпался от боли с диким криком.

Органических нарушений обнаружено не было; никакие лекарства не помогали. Невропатолог не нашел ничего лучшего, как порекомендовать пациенту лоботомию — операцию, нередко превращающую человека в растение. Джон готов был уже решиться на этот безумный шаг, но в последний момент, к счастью, семейный врач предложил ему обратиться для начала к гипнотерапевту.

Ночной характер этой странной болезни, очевидно, сам по себе должен был натолкнуть невропатолога на мысль о возможной психологической ее обусловленности; увы, этого не произошло. Что же касается самого Джона Д., то он, разумеется, был далек от подобных мыслей и шел ко мне исключительно в надежде на метод гипнотического обезболивания. Вот как проходил идеомоторный опрос с использованием маятника.

Вопрос: Известно, мистер Д., что эмоции самым непосредственным образом влияют на состояние нашего здоровья; подчас они вызывают очень серьезные физиологические изменения в организме. Не исключено, что и ваши головные боли являются следствием каких-то скрытых психологических процессов. Впрочем, о том, насколько прав я в этом своем предположении, мне самому трудно судить. Давайте спросим об этом ваше подсознание. Итак, головная боль, возникающая у вас по ночам, обусловлена психологически?

Ответ: Да. (Джон явно удивлен, но вслух не возражает. Молчаливое согласие это свидетельствует о том, что истина начинает уже проникать в сознание пациента.)

В.: Каждому из нас приходится иногда раскаиваться в своих поступках и мыслях, страдать от острого чувства вины. Скажите, вы за что-то наказываете себя этой болью?

О.: Да.

В.: Вы чувствуете за собой какую-то вину?

О.: Да.

В.: Это вина за какой-то вполне конкретный проступок?

О.: Да.

В.: Вы совершили его сравнительно недавно, менее трех лет назад?

О.: Да.

В.: Менее двух лет назад?

О.: Да.

В.: Это произошло незадолго до появления первых болей?

О.: Да.

В.: Имеет ли все это какое-либо отношение к сексу?

(Маятник качнулся в диагональной плоскости, что могло означать либо нестандартный ответ, типа «воз-

можно», либо «жалобу» на неудачную постановку вопроса.)

В.: Наверное, я неточно сформулировал свой вопрос. Совершили ли вы какой-либо, с вашей точки зрения, аморальный поступок, касающийся интимной сферы?

О.: Да.

В.: Тут замешана женщина?

О.: Да.

В.: Ваша жена?

Последовало устное объяснение: первая жена Джона умерла от рака после долгой болезни — это произошло за несколько месяцев до того, как с ним случился первый приступ. Очень скоро, однако, он вступил в повторный брак. Пожалуй, в руках у меня появился тот самый «кончик», с которого можно начинать разматывать весь клубок.

В.: Боли имеют какое-то отношение к вашей недавней женитьбе?

О.: Да.

В.: Расскажите, пожалуйста, вслух о смерти первой жены.

Выяснилось, что женщина страдала раком матки. Примерно за год до ее кончины Джон повстречался с своей будущей супругой — завязался роман. Очень недолго прислало ему разрываться между раскаянием и нетерпением — сказался почти год воздержания. Первый порыв очень скоро перерос, однако, в сильное и глубокое взаимное чувство. Свадьба состоялась спустя лишь полтора месяца после похорон. Родители покойной резко осудили легкомыслie Джона, да и сам он в этом смысле чувствовал себя отвратительно.

В.: Значит, за это вы сейчас и наказываете себя головной болью?

О.: Да.

В.: Вы верите в загробную жизнь. Ваша бывшая жена знает, что вы счастливы в повторном браке. Как вы думаете, с какими словами обратилась бы она к вам сейчас, если бы смогла?

О. (вслух): Она сама просила меня непременно жениться. Может быть, стоило только с этим чуть-чуть повременить... Но в том, что она бы одобрила мое решение, я ни-чуть не сомневаюсь.

В.: Захотела бы она наказать вас, скажем, головными болями?

О. (вслух): Ни в коем случае.

В.: Существует ли другая причина появления болей?

О.: Да.

В.: Что-нибудь еще требует наказания?

О.: Нет.

В.: Это связано с прошлым?

О.: Нет.

В.: Значит, с вашей сегодняшней жизнью?

О.: Да.

В.: Что же беспокоит вас сегодня, кроме головных болей?

О. (вслух): Я практически разорен. Болезнь жены развеяла по ветру все мои сбережения. Правда, зарабатывал я всегда очень неплохо, но из-за этой проклятой боли в последнее время приходилось в основном отлеживаться дома — утром сил просто не было куда-то идти. Деньги — вот чем сейчас у меня занята голова.

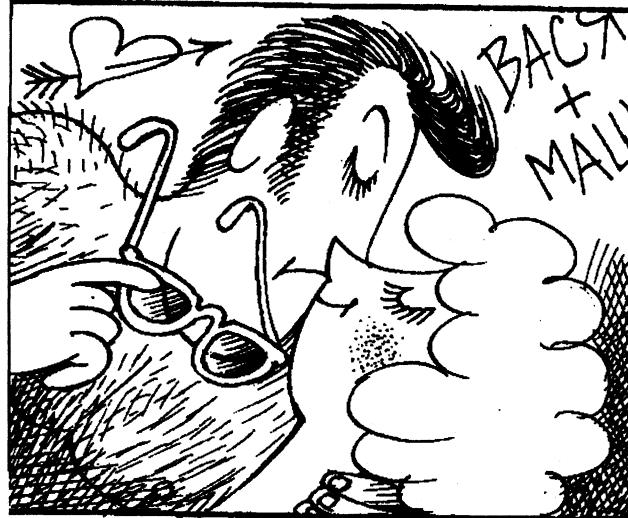
В.: Другими словами, «голова болит» о деньгах — это и есть ваша вторая причина?

О.: Да.

Я рассказал Джону о том, какое влияние оказывают на состояние нашего здоровья элементы органической речи; затем под гипнозом постарался внедрить в подсознание пациента простую мысль — стоит лишь прекратиться болям, как дела его тут же пойдут на поправку. Наконец, я спросил Джона, сможет ли он теперь, осознав причины болезни, на-всегда с ней расстаться? И получил утвердительный ответ движением пальца.

На этом завершилась наша вторая встреча. А во время третьей выяснилось, что мигреню страдала первая его жена — вот почему подсознание остановило свой выбор именно на этой форме «расплаты». Боли прошли. Через шесть месяцев я снова связался с Джоном Д. и узнал, что дела у него идут прекрасно. Так была подведена черта под историей болезни, главную роль в развитии которой сыграли одновременно два фактора: эффект органической речи и мотив самонаказания.

# ПРОБЛЕМЫ СЕКСА: ВАШ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ



Известно, что мигреню в нашей стране страдает около трех миллионов человек; столько же — алкоголизмом, скрытых алкоголиков, наверное, чуть побольше. Что же касается проблем, связанных сексом, то тут со статистикой дело обстоит куда сложней: вряд ли кто-то возьмется хотя бы приблизительно назвать число жертв фригидности и импотенции, лиц, подверженных разного рода первверсиям.

Ситуация в гинекологии более или менее ясна: практически все женщины хотя бы изредка сталкиваются с проблемами, причины которых следует искать в глубинах «внутреннего разума»; различные нарушения менструального цикла, бесплодие, хронический выкидыш — это лишь верхушка гигантского айсберга. Полный список подобных заболеваний здесь невозможно было бы даже и перечислить, хотя вряд ли это необходимо — лечение, равно как и самолечение, в любом частном случае ведется стандартно, по общей схеме.

По твердому убеждению доктора Чика, дисменоррея — явление чисто психологического порядка, независимо даже от того, насколько активную роль играет здесь органический фактор. Так, в числе основных причин, вызывающих болезненные менструальные «схватки», мы обнаруживаем самонаказание и идентификацию, конфликт на сексуальной почве и мотивацию (основной мотив тут — стремление избежать полового контакта), а также эффект внушения, наблюдающийся особенно часто.

К тому моменту, когда девочка вступает в период полового созревания, доброжелательницы разного рода успевают уже нащептать ей все, что сами когда-то слышали о «женском проклятии»; ожидание боли в данном случае само по себе действует как внушение — оно непременно сбывается. Да и при беременности эффект внушения — единственное, чем можно объяснить так называемую «тошноту по утрам»; как только женщина объявляет о том, что ждет ребенка, тут же отовсюду начинает раздаваться вопрос: «Ну и как? Тошнит по утрам?» Разумеется, сам он в конечном итоге и предопределяет ответ.

Безусловно, физиология женщины во время беременности в связи с определенными гормональными процессами претерпевает ряд изменений; тошнота, однако, отнюдь не является необходимым их следствием — известно, например, что женщины многих малых народностей о таком нахождении даже и не слыхали. Обычно приступы тошноты, равно как и некоторые другие незначительные отклонения в сфере гинекологии, удается снять простым внушением — для этого необходимо только объяснить подсознанию ту роль, что сыграл эффект внушения в процессе их формирования.

**РУТ И ЕЕ АДСКИЕ БОЛИ.** О том, насколько невыносимыми могут быть приступы боли во время месячных, я,

признаюсь, не подозревал до тех пор, пока не столкнулся со случаем Рут Р., замужней женщины 28 лет. В не меньшем изумлении, судя по всему, пребывал и лечащий врач, почтевавший свою пациентку... морфием! Но даже и этот весьма радикальный метод «лечения» успеха не имел: каждый раз после окончания менструаций несчастной приходилось отлеживаться по два-три дня, чтобы как-то прийти в себя.

В детстве Рут не раз слышала о тех «женских мучениях», что поджидают ее в будущем. Поначалу, правда, боли во время месячных были вполне терпимы; спустя несколько лет, однако, положение ухудшилось — катастрофически. Причины этого выяснились в ходе идеомоторной беседы. (Рут отвечала на мои вопросы движениями пальцев.) Вот ее краткая запись.

В.: Помимо ожидания болей или, другими словами, эффекта внушения, была ли еще какая-нибудь причина для их появления?

О.: Да.

В.: Имел ли место в вашем случае конфликт на сексуальной почве?

О.: Нет.

В.: Идентифицируете ли вы себя с кем-либо из близких, страдавших дисменорреей?

О.: Нет.

В.: Болезнь связана каким-то образом с прошлым?

О.: Да.

В.: Причиной ее явилось одно-единственное событие?

О.: Да.

В.: Это произошло до того, как вам исполнилось 15 лет?

О.: Нет.

В.: Но вам было тогда меньше двадцати?

О.: Да.

В.: Меньше восемнадцати?

О.: Нет.

В.: Это произошло с вами в восемнадцать лет?

О.: Нет.

В.: В девятнадцать?

О.: Да.

В.: Это имело отношение к сексу?

О. (вслух): Вспомнила! Кажется, я знаю, в чем тут дело. Я стала женщиной в девятнадцать. Как-то все у нас было неловко; я страшно всего стыдилась, но... в мальчика этого была по-настоящему влюблена — в общем, совсем потеряла голову. А потом... месяца через три после нашей первой ночи у меня случилась задержка. Целую неделю я с ума сходила от страха. И, наконец, не выдержала: стала ночью на колени и взмолилась — Господи, ну пусть же это начнется! Ниспошли мне любые боли, все что угодно, но только не беременность...

Бог явно услышал молитву Рут и наутро исполнил все ее

желания в полной мере: одновременно с менструацией начались адские боли. А затем они стали ежемесячно повторяться.

Что же это было — Чудо Господне? Женщина с усмешкой покачала головой. Разумеется, никакой беременности не было и в помине; «сделка с Богом», увы, оказалась не слишком удачной. Я спросил Рут, сможет ли она в конце концов отказаться от болей — вроде бы наказала себя уже предостаточно — и получил утвердительный ответ движением пальца.

**СНОВА РУТ — ГОД СПУСТИЯ.** Через некоторое время мы неожиданно встретились снова. Поначалу все вроде бы шло хорошо, но вот месяц назад боли возобновились. А не натворила ли она случайно за это время чего-то такого, что бы заслуживало наказания? Рут не смогла вспомнить ничего, заслужившего внимания; помог ей сделать это опять-таки идеомоторный опрос.

В.: Вы снова себя наказываете?

О.: Да.

В.: Сделали, значит, что-то такое, чего бы, наверное, делать не следовало?

О.: Да.

В.: Изменили мужу?

О.: Нет.

В.: Но эта вина, что мучает вас, она связана как-то сексом?

О.: Да.

В.: Значит, что-то все-таки произошло. Но когда — незадолго до последних месячных?

О.: Да.

Рут была под гипнозом; я сказал ей, что через несколько секунд разгадка сама собою придет в голову — случайной мыслью.

«Ах, да! — воскликнула она. — У моего мужа есть брат, они близнецы. Вначале этот тип, должно быть, имел на меня какие-то виды, но я его отшила очень решительно. И вот как-то раз, когда мы с мужем занялись любовью, я вдруг подумала: «А что, если на минуту представить себе, будто я... с ним?» И мысль та, представьте себе, необычайно меня возбудила! Но ни о каком раскаянии по этому поводу не может быть и речи — с какой стати? Из-за каких-то фантазий...»

Вот тут-то Рут и ошиблась: не «посоветовавшись» с сознанием, «внутренний разум» вынес ей приговор — возобновили боли. Я посоветовал ей не фантазировать больше на столь рискованную тему. К счастью, подобных рецидивов больше не возникало. А боль на этот раз прошла очень быстро — само по себе осознание причин сделало свое дело.

Как показывает практика, любое нарушение менструального цикла может быть обусловлено психологически. Слишком частые месячные, например, — это своего рода метод защиты от сексуальных посягательств, веское основание «дать отлуп» назойливому партнеру. А доктор Чик выяснил, что в основе таких заболеваний, как бесплодие, хронический выкидыш, вагинальная атрофия, вагинит и фригидность, неизменно обнаруживается, по крайней мере, один общий фактор — недовольство половой принадлежностью, отказ от женственности.

Глубокое невежество, предрассудки и страх издавна определяют отношение человека к собственной половой жизни. Страх в этом смысле опасен особенно — это жестокий, безжалостный разрушитель. Странно, конечно, ведь чувство это, предназначено природой для выполнения исключительно важных защитных функций, сознанием нашим извращено сегодня почти до полной своей противоположности. Освобождение человека от иррациональных страхов — главная задача психотерапии.

Нужно признать, что в наши дни, как, впрочем, и прежде, наши дети практически не получают полового воспитания — родители их сами слишком закомплексованы и объяснить толком ничего не могут. Между тем отсутствие элементарной информации приводит подчас к настоящим трагедиям: девочка, ничего не знающая о менструации, может при виде своей первой крови испытать сильнейшее по-

трясение. Как ни странно, казусы такого рода и в наше время не редкость.

Секс столь прочно соединился в нашем сознании с ощущением чего-то безнравственного, что само понятие «нравственности» приобрело постоянно своеобразный половой подтекст: любое замечание о «высоконравственной женщине», например, невольно ассоциируется у нас с воздержанием или неприступностью. А ведь неплохо было бы вспомнить, наконец, об основном смысле этого слова!

По данным медицинской статистики, каждая третья американка в той или иной степени фригидна; впрочем, вряд ли можно ожидать иного положения в обществе, которое на протяжении столетий внушает собственным детям, что секс — это грязно, мерзко и пошло. Мальчики и девочки, как мы знаем, очень рано замечают между собой пресловутую «разницу», живо начинают ею интересоваться — и это совершенно нормально. Вот только не дай Бог великовозрастному блюстителю нравственности на чем-то таком их «застукивать» — секс в детском сознании превратится с этой минуты в «грех» и постепенно начнет обрасти всевозможными запретами. И если сознательное отношение к проблеме с возрастом, по-видимому, изменится, то подсознание этот детский страх сохранит в себе навсегда.

Сегодня наше просвещенное общество, кажется, наконец-то позволило себе обсуждать некоторые аспекты половины жизни открыто; еще несколько лет назад услышать в приличной компании разговор о сексе было бы просто немыслимо. И все же викториансское наследие дает о себе знать: слово «мастурбация», например, по-прежнему находится у нас как бы под негласным запретом, а уж когда дело доходит до сути, мы и вовсе начинаем делать вид, будто такой проблемы не существует. Еще бы — онанизм у всех нас ассоциируется с чем-то постыдным и извращенным. Между тем связанные с этим явлением страхи и предрассудки — одна из основных причин множества нарушений в половой сфере.

**ДЕВУШКА, КОТОРАЯ ЕДВА НЕ СОШЛА С УМА.** Хелен (21 год), по профессии секретарша, пришла к психиатру в самых что ни на есть расстроенных чувствах: она только что уволилась с работы «по состоянию здоровья» и теперь очень надеялась получить направление в психиатрическую больницу. Девушка всерьез утверждала, будто... сошла с ума! Быстро утомившись от безуспешных попыток как-то ее в этом переубедить, доктор переправил свою самокритичную пациентку ко мне. Очень скоро я выяснил, что же в действительности с ней приключилось.

Когда девочке было десять лет, мать застала ее за занятием мастурбацией, но суровым наказанием с надлежащей нотацией не ограничилась, а повела дочь на консультацию. Здесь я должен сделать одно не слишком приятное для себя признание: не все представители моей профессии отличаются мудростью, элементарным благородством и компетентностью в половом вопросе. «Специалист» этот (в глазах ребенка, впрочем, действительно наделенный непрекаемым авторитетом) не нашел ничего лучшего, как приугнуть девочку тем, что если она свои «шалости» не прекратит, то, когда станет взрослой... сойдет с ума! (Мысль сама по себе абсолютно вздорная и тем не менее, насколько мне известно, имеющая хождение в определенных слоях населения.)

Разумеется, Хелен продолжала втайне от всех мастурбировать, но теперь уже — с ощущениями вины и страха. Наконец девушке исполнился 21 год: ужас непрерывного ожидания привел ее на грань нервного срыва — это свое болезненное возбуждение и приняла она за первые симптомы «обещанного» когда-то врачом безумия. К счастью, устных разъяснений с моей стороны в этом случае оказалось вполне достаточно.

До сих пор Хелен, пользовавшаяся у сверстников определенным успехом, чувствовала себя в их обществе очень неловко: секс, любовь, брак — любая мысль об этом внушала ей ужас. Через полгода после нашей единственной встречи девушка позвонила мне, чтобы поделиться большой радостью: она вышла замуж и ужасно счастлива!

Думаю, все мужчины и женщины, испытывающие любые трудности в половой сфере, должны выбрать себе хорошую специальную книгу о психологии секса — благо сегодня на книжных прилавках таковых предостаточно. Супругам я бы очень порекомендовал чтение вслух с последующим очень подробным обсуждением прочитанного: такая совместная работа освобождает от предрассудков, помогает сбросить груз лишних запретов.

Важно понять: мастурбация — совершенно нормальный и естественный способ самоудовлетворения; настолько естественный, что животные и даже птицы временами прибегают к нему в неволе. Думаю, особых угрызений совести они по этому поводу не испытывают — связанные с онанизмом страхи есть удел исключительно человеческого сознания, это не что иное, как вредный условный рефлекс.

**ЖЕНСКАЯ «ХОЛОДНОСТЬ» — МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА.** Фригидность проявляет себя по-разному: некоторым женщинам совокупление неприятно, и они выполняют его как супружескую обязанность, через силу; другие испытывают умеренно приятные ощущения, но не более того; третьим оргазм является... лишь во сне. Чаще, однако, неспособность женщин испытать половое удовлетворение объясняется проще — невежеством партнера, который просто неспособен довести ее до оргазма. В Америке, где каждый мчит себя суперменом, действительно «знающего» любовника не сыщешь, похоже, днем с огнем. Согласно данным, приведенным в докладе Кинси, средняя продолжительность «американского» полового акта колеблется в пределах 5 — 10 минут; для сравнения замечу, что «французская» любовь длится в среднем около получаса.

Средний американец, судя по всему, начинает свой половой акт внезапно и предпочитает завершить его через 1 — 2 минуты, за которые женщина, должно быть, едва успевает сообразить, чего же, собственно, от нее хотят. Критерием половой состоятельности наши мужчины возомнили почему-то способность к быстрому восстановлению — они горячутся за никому не нужным количеством, вопрос о качестве совершенно упускают из виду. Любой из таких «скорострельщиков», наверное, до смерти оскорбится, узнав, что страдает преждевременной эякуляцией — одной из самых распространенных форм мужской импотенции.

Чего-чего, а доморощенных казанова и донжуанов у нас пруд пруди: все они достаточно жизнерадостно рыщут по ночным просторам в поисках легкой добычи и на первый взгляд очень довольны собой. Между тем за «фасадом» такого благополучия скрывается целый клубок проблем: тут и неуверенность в себе, и масса сомнений, и убежденность в собственной ущербности, заставляющая постоянно доказывать себе и другим, что ты «лучше всех», — одним словом, комплекс неполноценности в лучшем виде.

В целом следует, конечно, признать, что мужчины гораздо более раскрепощены, нежели слабый пол; но и мы, в большинстве своем, тащим за собой по жизни тяжелый груз предрассудков, усвоенных с детства. Иногда взрослые, дабы отвадить мальчика от вредных, на их взгляд, «шалостей», говорят ему, что если он этого не прекратит, то так постепенно ослабнет, что потом уже «никогда ничего не сможет». Разумеется, утверждение это совершенно не соответствует действительности, однако ожидание может сработать как внушение и таким образом самоосуществиться.

В основе мужской импотенции иногда обнаруживается, помимо всего прочего, и открытый Фрейдом так называемый «кастрационный комплекс» — иррациональный детский страх за половые органы. Вызвать его можно искусственно — особенно, если поймать сынишку на месте «преступления», да еще и прикрикнуть при этом: «Ты смотри у меня: еще раз увижу такое — достану ножницы!..» И множество других, более мелких страхов, роятся у нас в подсознании, мешая нормальной и здоровой половой жизни.

Есть у этой проблемы еще одна, достаточно любопытная сторона. Известно, что, выбирая себе спутника жизни, мы неосознанно руководствуемся «родительским стереотипом»: жених видит в невесте некий материнский «аналог», а девушка ищет в избраннике черты своего отца. Оказыва-

ется, ассоциации эти, если они выражены достаточно ярко, могут таить в себе опасность, заставляя подсознание воспринимать секс как нечто близкое к кровосмесению.

Расскажу об одном необычном случае из собственной практики. Как-то раз на прием ко мне явился молодой человек атлетического телосложения и весьма мужественной внешности. Выяснилось, что за три года совместной жизни полноценную физическую близость с женой он имел лишь шесть раз. Испытывая сильнейшее половое влечение к своей в высшей степени сексапильной партнерше, он очень бурно начинал половой акт, но через несколько минут внезапно совершенно терял способность к его продолжению. Вот как проходил идеомоторный опрос с использованием маятника:

Вопрос: Что мешает вам, когда вы вступаете с женой в половой контакт, — страх?

Ответ.: Нет.

В.: Может быть, секс вам внутренне неприятен; вы чувствуете, что занимаетесь чем-то постыдным?

О.: Да.

В.: Есть ли другая причина того, что с вами происходит?

О.: Да.

В.: Она как-то связана с событием прошлого?

О.: Нет.

В.: Может быть, два образа — матери и жены — в вашем подсознании соединились? Жена в каком-то смысле «заменяет» вам мать?

О.: Да.

(Вслух молодой человек объяснил, что лишился матери очень рано и воспитывался у тети, которая действительно была во многом похожа на его будущую избранницу.)

В.: Значит, именно поэтому интимная близость с женой ощущается вами как нечто противоестественное?

О.: Да.

В дальнейшем я окончательно выяснил для себя следующее: с одной стороны, парень этот твердо усвоил в детстве, что секс — это нечто развратное и постыдное; с другой — питал к жене слишком сильные и глубокие чувства. Он страстно желал близости с ней и... не мог заставить себя «оскорнить» любимую половым актом! Ситуация необычная, но лишь на первый взгляд: все ведь мы знаем, что «хороших девочек такие гадости не интересуют», верно?

Из чисто «женских» факторов отметим прежде всего подсознательный отказ от половой принадлежности (отнюдь не обязательно означающий присутствие гомосексуальных наклонностей) и зависть к тем многочисленным привилегиям, которыми пользуется мужчина в современном обществе. Для женщины, испытывающей тайно ненависть ко всем представителям противоположного пола, фригидность в интимном «споре» с мужчиной (которого она при этом, может быть, горячо и искренне любит) оказывается важной козырной картой. Что касается самой по себе неприязни к мужской половине человечества, то одной из самых распространенных причин ее появления является ощущение отверженности (чаще реальной, но, возможно, и вымышленной): оно может возникнуть, скажем, у девочки, которую бросил родной отец. Очень похожие чувства, но совсем по другому поводу испытывает обладательница яркой внешности, которая всю свою сознательную жизнь только и занимается тем, что пытается отбиться от наезжающих поклонников, во что бы то ни стало желающих ее соблазнить. Постепенно она приходит к твердому убеждению, что любое существо мужского пола — «это животное: кроме секса, его же ничего в жизни не интересует».

Иногда фригидность, так же как и импотенция, загадочным образом исчезает при смене партнера. Причину такого «чуда» следует искать, очевидно, в особенностях супружеских взаимоотношений, наверное, и возраст играет тут свою роль — с годами все мы, увы, не становимся физически привлекательнее. Моногонность половой жизни, а также излишняя ее интенсивность постепенно снижают взаимное влечение. Не следует забывать, кроме того, об эмоциональном равновесии: это один из решающих факторов половой гармонии. Усталость, волнение, мелкие рас-

стройства легко становятся причиной временных срывов, которые либо тотчас забываются, либо, если воспринимать их как трагедию, вскоре становятся хроническими. Если вы, памятуя о неудаче, в следующий раз изо всех сил начнете «стараться», тут же сработает закон обратного эффекта, и ничего у вас не получится.

... Закончилась вторая мировая война, и молодой морской офицер, завершив службу на Тихом океане, отправился домой, к жене, которую не видел два года. В какой-то момент на корабле у него завязался мимолетный роман с сестрой милосердия, ничего не оставивший в душе, кроме мучительных угрызений совести. И вот долгожданная встреча. Едва переступив порог, измученный долгим своим путешествием, он тут же бросился с женой в постель и... к ужасу своему обнаружил, что ни на что не способен. За этим случаем последовали новые неудачи, и очень скоро молодой человек, крайне взволнованный происходящим, сидел в моем кабинете. Случай, конечно же, оказался элементарным. Я объяснил своему пациенту, что сначала ему помешала усталость, а затем сюда подключились чувства вины — и сделали импотенцию актом самонаказания. Следуя моему совету, он обо всем рассказал жене (я знал уже, что это в высшей степени благородная особа, кроме того, страстно влюбленная в мужа), получил прощение и никогда уже после этого, насколько мне известно, с подобными проблемами не сталкивался.

**ПОТЕНЦИЯ И ВОЗРАСТ.** Широко распространенное среди мужчин мнение, состоящее в том, что всех их рано или поздно ждет импотенция, оправдано лишь отчасти: так оно, несомненно, и произойдет, но в том лишь случае, если настроить себя на эту перспективу заранее. Реальная же опасность возрастной импотенции, оказывается, совсем невелика, и подчас восьмидесятилетние старики держатся в этом смысле вполне прилично. Помню, в ходе какого-то

социологического опроса одного пожилого джентльмена спросили, как часто они с женой могут себе позволить заниматься любовью. «Каждую ночь, конечно, — ответил он, — да и кто этого в наши дни себе не может позволить?» Было ему, между прочим, девяносто два года.

Если импотенция не является следствием какого-то невротического расстройства, устранил ее очень легко: для этого, как правило, достаточно лишь, чтобы пациент глубоко осознал истинные причины ее появления. Остроумный способ борьбы с болезнью предлагает доктор Вулп. Мужчину предупреждают о том, что, начиная с этого момента, ему разрешено заниматься с женой всего лишь «любовной игрой», которая, по изначальным ее условиям, ни при каких обстоятельствах не должна перейти в половой акт. Многое здесь, разумеется, будет зависеть от женщины — ее выдержки, самообладания, желания помочь. Задача же партнера — испытывать ощущения, и только. В какой-то момент происходит удивительная вещь: окончательно убедившись в том, что совокупления не будет, подсознание начинает... снимать с него все запреты! Упражнение повторяется снова и снова: мужчина ощущает небывалый приток энергии, сдерживает себя до последнего, затем получает наконец разрешение — и первый успех решает все: сомнения исчезают, страхи рассеиваются. Кстати, и против фригидности метод Вулпа работает превосходно.

Совершенно очевидно, что в отношении гомосексуализма и разного рода половых извращений самотерапия бессильна. В принципе если за дело возьмется опытный психотерапевт, устранение таких нарушений возможно, но при условии лишь, что сам больной искренне стремится к тому, чтобы изменить свои половые пристрастия. Чаще всего, однако, в поведении таких пациентов наблюдаются совершенно противоположные тенденции.

## ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АЛЛЕРГИИ

**П**ожалуй, самое массовое из великого множества психосоматических заболеваний — «простуда обыкновенная», причем вторая часть этого незамысловатого термина суть явления характеризует как нельзя лучше: нет ничего обыденнее простуды, и вряд ли найдется хотя бы один человек на свете, который ни разу не простуживался.

Между тем ученые так до сих пор и не смогли внятно ответить на вопрос о природе этого заболевания, и оно все еще остается одной из самых странных медицинских загадок. Есть у нас, правда, вирусная теория (основанием для



которой послужило, по-видимому, симптоматическое сходство простуды с гриппом), но она объясняет лишь один частный случай болезни, не более того.

Многочисленные исследования если не прояснили ситуацию в целом, то по крайней мере помогли рассеять некоторые распространенные предрассудки, касающиеся простуды. Выяснилось, например, что ни промокшие ноги, ни холод, ни сквозняки сами по себе ничуть не опасны, зато, скажем, страх за свое здоровье вполне может стать причиной болезни. Впрочем, не только он, но и любое достаточно сильное эмоциональное потрясение.

Может быть, вы обратили внимание: стоит только вашему малышу расстроиться или рассердиться, как у него тут же начинает течь из носа. Вполне возможно, что это «зашманный» симптом — своего рода имитация плача. Более того, кашлем, насморком, выделением слизи подсознание пользуется иногда в качестве «внезапной рвоты» — другими словами, пытается таким образом «удалить» из организма какой-то раздражающий фактор. Широкое распространение имеет и так называемая «мотивированная» простуда, помогающая нам (вспомним хотя бы школьные годы!) успешно уклониться от выполнения каких-либо неприятных обязанностей. Наконец, синусит, хроническое воспаление слизистой, сенная лихорадка и некоторые сходные с ними болезненные проявления служат подчас подсознанию единственным реальным каналом для выведения наружу глубоко подавленных чувств, чаще всего горя и жалости к себе.

Сплошь и рядом практикующий психиатр сталкивается с любопытным явлением: пациент, казавшийся в начале своего визита сильно простуженным, сам того не замечая, выходит из кабинета... абсолютно здоровым! Кто бы вызвался объяснить столь чудесное исцеление, исходя из вирусной теории простуды?

**АЛЛЕРГИЯ И ПРИЧИНЫ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ.** Столь же необъяснимым, как природа простудных заболеваний, представляется нам и все, что связано с таким явлением, как аллергия. Известно, что источником ее могут стать для нас не только, скажем, пыльца, но и любое вещество (и даже существа!) окружающего мира. В Англии был случай, когда суд развел супругов на том только основании, что у жены от прикосновения мужа... появлялась сыпь на теле! Но почему все-таки испытываем мы временами столь странную «прилипчивую» чувствительность? И как объяснить тот факт, что аллергия, нередко поражающая (обычно вместе с хозяевами) домашних животных, диким их сородичам совершенно чужда? Ответ напрашивается сам собой: дело в том, по-видимому, что заболевание это есть не что иное, как физиологическое следствие психологического стресса; он же, в свою очередь, является неотъемлемой частью образа жизни современного человека.

**АЛЛЕРГИЯ И ИСКУССТВЕННЫЕ РОЗЫ.** В качестве хрестоматийного примера, доказывающего психологическую обусловленность аллергии, нередко приводят следующую историю. Человек, испытывающий аллергию к розам, заходит в незнакомую комнату, видит букет на столе и тут же принимается чихать, сморкаться и проливать слезы. Приступ немедленно прекращается, когда он узнает, что розы... бумажные!

Нечто подобное произошло и на одном из семинаров нашего гипнотического симпозиума. Погрузив присутствующих в транс, преподаватель предложил всем мысленно представить перед собой столик, на нем — вазу, в вазе — желтую розу; затем «взять» розу, «поднести» к лицу, «вдохнуть» ее аромат.

В эту минуту один из участников эксперимента, доктор Н., почувствовал себя плохо: он закашлялся, стал задыхаться, затем вскочил с места и выбежал из зала. Вернувшись некоторое время спустя, он выразил полнейшее недоумение по поводу случившегося и согласился выйти на сцену для участия в демонстрационном сеансе. Объяснив подопечному, как пользоваться маятником, инструктор стал задавать вопросы:

Б.: Появление у вас аллергии на розы, безусловно, имеет свою причину. Можно ли вам самому узнать о ней?

О.: Да.

Б.: Аллергию у вас вызывают любые розы?

О.: Нет.

Б.: Только желтые?

О.: Да.

Б.: Это явно указывает на связь с прошлым. Имеет ли все это отношение к какому-либо событию в вашей жизни?

О.: Да.

Б.: Таких событий было несколько?

О.: Нет.

Б.: Когда оно произошло, сколько вам было лет — меньше пятнадцати?

О.: Да.

Б.: Меньше пяти?

О.: Нет.

Б.: Меньше десяти?

О.: Нет.

(Методом исключения был установлен точный возраст — десять лет.)

Б.: В ту минуту вы испытывали страх?

О.: Да.

Б.: Находился ли кто-либо рядом с вами?

О.: Нет.

Б.: Это произошло на открытом воздухе?

О.: Да.

Б.: Неподалеку от дома?

О.: Нет.

Б.: У школы?

О.: Нет.

Последовал продолжительный ряд вопросов, и наконец выяснилось: инцидент произошел в сельской местности, неподалеку от фермы дедушки. Оператор ввел своего подопечного в транс и попросил его заново пережить ключевой эпизод.

... Дело было летом: мальчик возвращался на ферму — верхом, но без седла. Неожиданно лошадь, очевидно, испугавшись чего-то, рванула с места в карьер и... сбросила незадачливого седока прямоиком в колючий кустарник. Н. исцарапал лицо до крови и порядком перепугался. Поймавши лошадь, он собрался было продолжить свой путь, как вдруг увидел, что та, склонив голову, жует желтые лепестки розы. Мальчику страшно захотелось и самому тоже попробовать...

Некоторое время спустя, уже на ферме, его стошило, из глаз потекли слезы — одним словом, началась аллергическая реакция. Так, много лет спустя, доктор Н. вспомнил о давно забытом падении, которое явилось причиной аллергии столь сильной, что один только мысленный образ цветка мог вызвать у него сильнейший приступ.

Убедившись в том, что исследуемый симптом не скрывается более под собой никаких сюрпризов, гипнотерапевт спросил своего подопечного, сможет ли он теперь, осознав суть происшедшего, избавиться от аллергии, и получил утвердительный ответ. Тем временем кто-то из присутствующих успел сбежать в цветочный киоск, находившийся в том же здании, и вернулся с цветком желтой розы. Доктор с опаской поднес его к лицу, втянул в себя розовый аромат — и вздохнул с облегчением: реакции не последовало!

Наутро, когда коллеги вновь собирались в том же зале, доктор Н. рассказал о любопытном эксперименте, проведенном накануне вечером. Оказалось, что он, помимо всего прочего, с незапамятных времен страдал клаустрофобией — и вот теперь, вдохновленный результатами дневного сеанса, решил с помощью маятника выявить причины ее появления. Подсознание охотно выдало всю информацию: в пятилетнем возрасте будущий доктор, как выяснилось, отсидел срок... в темном чулане, куда тетушка водворила его за какой-то проступок. Н. помнил: избавление от аллергии принесло ему всего лишь проникновение в глубь памяти; может быть, и здесь все произойдет само собой?..., Сгорая от нетерпения, он вышел из номера, вызвал лифт, который обходил до сих пор стороной, и — о чудо! — проехалася пару раз вниз-вверх, не испытав ничего похожего на страх.

Аллергия, фобия, некоторые сходные с ними симптомы «вырастают», как правило, на основе чувств и переживаний, связанных с событием, находящимся вне пределов досягаемости сознательной памяти. Зато подсознание владеет всей необходимой о нем информацией, которой (если нет, конечно, оснований для ее скрытия) всегда готово поделиться — достаточно лишь воспользоваться одним из идеомоторных методов самоопроса.

Есть, конечно, и другие эффективные средства проникновения в глубь подавленных воспоминаний — в частно-

сти, метод свободных ассоциаций, но все они требуют массу времени. Внимательно изучите все приведенные в этой книге идеомоторные диалоги — они помогут вам самостоятельно научиться формулировать необходимые для самоисследования вопросы.

**ДЕВУШКА, КОТОРАЯ ОБРЕКЛА СЕБЯ НА КАШЕЛЬ.** Марджори с детства мечтала стать певицей; она усиленно занималась вокалом и, по мнению преподавателей, подавала большие надежды. Когда же я с ней впервые встретился, это была мрачная и озлобленная 35-летняя женщина, до смерти утомленная ненавистной работой. Девушке было 22 года, когда сценическая карьера ее внезапно оборвалась из-за появившейся вдруг привычки каждые несколько минут откашливаться. Органических нарушений обнаружено не было, лекарства не помогали, и кашель стал постепенно хроническим. У женщины не сложилась и личная жизнь; во всяком случае, замуж она так и не вышла.

Марджори пришла ко мне по чьей-то рекомендации, надеясь на чудесное исцеление с помощью гипноза, и была почему-то уверена, что для этого будет достаточно одного-двух сеансов; поняв, что чуда не происходит, она вышла из себя и заявила, что более не может позволить себе зря тратить драгоценное время. Ничего не оставалось, как предложить ей самостоятельно поработать с маятником, благо инструмент этот с первых же минут заинтриговал ее необычайно.

Две недели спустя Марджори появилась у меня вновь; сначала я даже не узнал эту женщину — она сияла от счастья! Кашель прошел, и теперь ей захотелось рассказать мне свою удивительную историю.

Когда-то Марджори жила на Среднем Западе и была обречена с молодым человеком, которого страстно любила. Как-то воскресным утром (ей было тогда 22) они отправились в узенькой лодочке на прогулку по озеру. В какой-то момент, пытаясь расположиться поудобнее, девушка сделала неловкое движение и... перевернула суденышко. Плавать Марджори не умела, жених тоже едва держался на воде. Собравшись с силами, он успел подтянуть невесту к борту и в то же мгновение сам пошел ко дну. Подоспевшие на помощь гребцы подобрали Марджори — она наглоталась воды и задыхалась от кашля, но парня спасти не смогли.

Так спустя много лет с помощью маятника женщина узнала-таки, что послужило причиной появления странной привычки, напрочь перечеркнувшей всю ее жизнь. Виною всему было... чувство вины: Марджори ни на секунду не могла забыть о том, что одним неосторожным движением лишила жизни любимого человека.

Этого взгляда в прошлое оказалось достаточно для того, чтобы заставить подсознание трезво оценить ситуацию и прекратить бессмысленное самоистязание. Все переменилось буквально в один день: Марджори объявила мне о том, что в самое близкайшее время собирается выйти замуж за человека, с которым давно уже близко знакома. Что же касается кашля, то он прошел бесследно.

**АСТМА И ВОЗМОЖНОСТИ САМОЛЕЧЕНИЯ.** Болезнь эта часто протекает вяло, причиняя жертве своей лишь временные неудобства, но иногда принимает острую форму, и это уже опасно: любой приступ тут может стать причиной удушья. Как бы то ни было, каждому астматику слишком хорошо знакомо ощущение смертельного ужаса, когда за глоток воздуха приходится бороться изо всех сил. Медикаментозное лечение (предусматривающее применение спазмолитиков и гормонов — кортизона и АКТГ) достаточно эффективно, но, будучи нацелено лишь на симптом, никогда не приносит окончательных результатов.

Зато методы самотерапии в некоторых случаях позволяют полностью избавиться от этого страшного заболевания, и знать об этом должны все астматики, независимо от того, как относятся к самолечению их лечащие врачи. Один из таких приемов, разработанных Данлапом, входит составной частью в его же общую методику искоренения вредных привычек и состоит в искусственном вызывании

астматической реакции путем одновременной имитации основных ее внешних проявлений.

Главное, что здесь требуется от вас, — это как можно более внимательно изучить собственное поведение в момент приступа. Не каждый астматик, к примеру, с ходу ответит на вопрос, что именно вызывает у него затруднение — вдох или выдох; между тем знать это совершенно необходимо. Постарайтесь понаблюдать за собой в момент приступа как бы со стороны: запомните своеобразный ритм измененного дыхания и каждое свое непроизвольное телодвижение. Обратите внимание на внешние проявления страха: потливость, учащенный пульс, дрожь во всем теле. Затем, мысленно отрепетировав каждый из этих симптомов, наиметь заранее какой-нибудь из безопасных дней и воспроизведите их одновременно, с максимально возможной интенсивностью. Вряд ли искусственный приступ будет очень сильным, зато вы обретете первый навык самоконтроля, почувствуете, что способны управлять своим состоянием.

**АСТМА — ЗАБОЛЕВАНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ?** Замечено, что астматики, сами того не замечая, в жизни совсем не плачут. Факт этот лежит в основу предположения о том, что астма есть не что иное, как «подавленный всхлип», а источником ее является некий болезненный детский конфликт, связанный каким-то образом с матерью больного. Согласно другой гипотезе, астма — это незаживающий «след» от острого, но так и не осуществленного желания ребенка признаться матери в каком-то своем проступке.

Иногда в момент приступа я задаю больному внезапный вопрос: «Сколько вам сейчас лет?» — и слышу сдавленный крик: «Восемь!» — или что-нибудь в этом роде. Такой ответ, свидетельствующий о спонтанной регрессии, задает направление всему дальнейшему расследованию.

В том, что ребенок-астматик действительно болезненно зависит от матери, не может быть никаких сомнений: судить об этом можно хотя бы по изменению его состояния вдали от дома. Опыт специалистов из Калифорнийского санатория для детей, страдающих астмой, подтверждает: стоит только маленькому пациенту привыкнуть к новой обстановке, как состояние его резко улучшается; возвращение же в родной дом влечет за собой, как правило, возобновление приступов. В таких случаях будущее ребенка целиком зависит от того, насколько родители его (и мать в особенности) готовы к тому, чтобы проанализировать собственное поведение и коренным образом изменить атмосферу в семье.

Основным аргументом сторонников «аллергической теории» служит утверждение, что астма-де наблюдается и у грудных младенцев. Но этот неоспоримый факт не опровергает доводов оппонентов: он лишь в очередной раз свидетельствует о том, что с первых же часов своих на Земле человек живет чрезвычайно насыщенной эмоциональной жизнью. Своим состоянием астматик пытается выразить то, что никаким другим путем выразить почему-то не может. Поэтому крайне важно обеспечить ему другие, более естественные каналы эмоциональной разрядки, и главное, вернуть основную отдушину — слезы.

**ИСТОРИЯ ПСИХИАТРА-АСТМАТИКА.** Доктор С. мучился астмой с детства. Закончив курс обучения гипнотерапии и убедившись в том, какие огромные возможности таит в себе феномен гипноза, он решил сам на некоторое время сделаться пациентом. Проведенная до этого серия психоаналитических сеансов помогла выявить лишь ряд второстепенных факторов; убедившись в ходе предварительных бесед, что все прежние «открытия» соответствуют действительности, я подошел к основному вопросу.

В.: Итак, кое-что нам о вашей болезни уже известно. Давайте попробуем теперь отыскать изначальную причину — самое первое связанное с ней событие вашей жизни. Итак, когда оно произошло — до того, как вам исполнилось пять лет?

О.: Да. (Движение пальца.)

В.: До того, как вам исполнилось два года?

О.: Да.

В.: До того, как вам исполнился год?

О.: Да.

В.: До того, как вам исполнилось шесть месяцев?

О.: Да.

В.: Три месяца?

О.: Да.

В.: Один месяц?

О.: Да.

В.: Это случилось вскоре после вашего появления на свет?

(Поднялся мизинец; вопрос мой был либо неточно сформулирован, либо неясен.)

В.: Произошло ли в момент появления на свет нечто такое, что явилось причиной вашей болезни?

О.: Да. (Палец поднялся несколько раз подряд — подсознание явно сигнализировало об исключительной важности своего ответа.)

«Ну, это уж слишком! — воскликнул пациент, по-прежнему пребывая в трансе. — Человек такое вспомнить не может. Мое подсознание, должно быть, нас с вами просто дурачит!»

В.: В тот момент вы испытали страх?

О.: Да.

В.: Смогли бы вы сейчас все это восстановить в памяти?

О.: Да.

В.: Воспоминания о собственном появлении на свет у вас, значит, сохранились?

О.: Да.

Я ввел доктора С. в режим частичной возрастной регрессии, и тот отправился в свое далекое путешествие; ему предстояло перенестись в тот момент, что непосредственно предшествовало его появлению на свет! Пациент вскрикнул: он испытал острые и очень необычные ощущения. В ответ на мой вопрос, что он чувствует, доктор проговорил: «Очень тепло... мокро... и тесно!» Я дал решающую команду, и пациент стал проявлять признаки растущего дискомфорта: лицо его побагровело, он закашлялся и поперхнулся — видно было, что какая-то сила мешает ему набрать в легкие воздух. Прошло несколько мучительных секунд, прежде чем доктор смог сделать свой первый вдох. «Акушер держит меня за пятки! — выпалил он наконец с неимоверным облегчением. — Он шлепнул меня, и вот... я дышу!» Кровь отхлынула от лица; самочувствие его заметно улучшилось.

Доктор С. еще дважды прошел через это испытание. С каждым разом напряжение ослабевало. Наконец я возобновил опрос:

В.: Итак, причина появления астмы — задержка дыхания в момент рождения?

О.: Да.

В.: Теперь, когда вы знаете об этом, сможете ли вы избавиться от болезни раз и навсегда?

О.: Да.

Позже, рассказывая о своих впечатлениях, доктор С. ни на секунду не усомнился в их подлинности: одна только игра воображения никогда бы не смогла вызвать столь мощной эмоциональной реакции. Кстати, и психоаналитический метод вряд ли мог даже близко подвести пациента к столь ранним воспоминаниям. Этот сеанс оказался последним: больше приступов астмы у С. никогда уже не наблюдалось.

Описанный случай интересен еще и тем, что вопросы, которые я задавал, не содержали в себе ни намека на предполагаемый источник болезни. Подсознание «докопалось» до истины самостоятельно! Аналогичная процедура вернула здоровье многим моим пациентам-астматикам. Более того, семь человек смогли таким образом избавиться от хронических головных болей, причиной которых, как каждый раз выяснялось, была другая, очень-очень давняя боль, вызванная... действием акушерских щипцов!

Выплески ранней памяти, наблюдавшиеся в процессе катариса, на мой взгляд, совершенно реальны, хотя подкрепить это утверждение строго научным доказательством, наверное, невозможно: в конце концов, о трудных родах

могли рассказать человеку и сама мать, и, скажем, какой-нибудь знакомый врач. Как бы то ни было, многие психиатры, пользующиеся в своей практике гипнозом, убеждены в том, что момент появления на свет — потенциальный источник целого ряда заболеваний. В их числе — астма, хронические головные боли, различные нарушения в сексуальной сфере: причиной женского отказа от половой принадлежности, скажем, может оказаться всего лишь безобидная реплика матери, когда-то посетившей на то, что у нее родился не мальчик.

**И ЕЩЕ НЕМНОГО ОБ АЛЛЕРГИИ.** На один и тот же аллерген мы с вами реагируем по-разному: одни «предпочитают» респираторные заболевания, другие — желудочные расстройства, третьи — кожные сыпи. Однако в основе каждого отдельного случая наверняка находится условный рефлекс, а значит, и событие, которое следует выявить и освободить от эмоционального «взрывателя».

Аллергия на те или иные продукты может возникнуть отнюдь не только вследствие отравления, но и из-за какого-нибудь совершенно постороннего инцидента, когда-то произшедшего во время еды. Не следует исключать и возможности воздействия внушения — достаточно вспомнить массовый ужас перед помидорами, еще сравнительно недавно считавшимися в Америке ядовитыми: многие из тех, кто случайно отведал этого «представителя семейства пасленовых», действительно поплатились за смелость рвотой и кишечными расстройствами.

**КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** Один из разделов моей предыдущей книги «Техника гипнотерапии» («Джулиан Пресс», Нью-Йорк) написан различными авторами, каждый из которых рассказывает о перспективах использования гипноза в своей конкретной области медицины. Одна из лучших здесь, на мой взгляд, статей, принадлежит перу доктора Майкла Скотта из Сиэтла и представляет собою нечто вроде сокращенного варианта его же книги, посвященной исследованию той же проблемы.

Автор убедительно доказывает, что значительное число кожных заболеваний обусловлено исключительно причинами эмоционального и психологического порядка, причем за внешним симптоматическим разнообразием тут скрывается, в сущности, один и тот же механизм. Даже в тех случаях, когда первоначальной причиной болезни явилась органическое поражение кожи, реальная картина заболевания определяется в основном дополнительными эмоциональными факторами.

Чтобы снять зуд или ускорить процессы заживления, иногда не обязательно глубоко вникать в суть проблемы — достаточно воспользоваться простым внушением. На этом и основывается, собственно говоря, многовековая «традиция» сведения бородавок: разного рода мази с приплюсками помогают тут лишь постольку, поскольку человек предпочитает верить в их действенность.

И в наше время у ребенка бородавку можно все еще «выкупить»: «Смотри-ка, что это тут у тебя? Продай мне ее, а? Мне как раз нужны такие. Вот тебе за нее монетка», — через пару недель после такого внушения детская кожа окажется совершенно чистой.

«Слезящиеся» сыпи иногда, подобно астме, «подменяют» собою подавленный плач. Кроме того, на кожу активно воздействуют элементы органической речи. Какие именно? Исчерпывающий ответ на этот вопрос дает нам следующий пример.

**КАК У БЕТТИ ПЕРЕСТАЛА «ЗУДЕТЬ» КОЖА.** Однажды врач-дерматолог пригласил меня в свой кабинет с тем, чтобы я проконсультировал его 17-летнюю пациентку по имени Бетти. Девушка страдала острой формой нейродерматита: все ее тело было сплошь покрыто ярко-красной зудящей сыпью.

Мать девочки не без колебаний согласилась на проведение гипнотического сеанса и очень хотела присутствовать при опросе. Мы, однако, отправили женщину в приемную: уж очень подозрительным показался нам хорошо усвоенный ею повелительный тон. Кстати, дочь ее выглядела своеобразно: по меньшей мере странно было смотреть на

взрослую и достаточно привлекательную девушку в простых хлопчатобумажных чулках и почти детском платьице.

Бетти проявила превосходную гипнабельность и очень скоро оказалась в трансе. Я предупредил пациентку, что она может открывать глаза и отвечать на вопросы вслух, но пробуждаться при этом не должна. Затем спросил: «Что-то вас все-таки раздражает. Что именно?»

«Мама! — горько воскликнула девушка.— Я для нее — несмышленое дитя, она ничего мне не разрешает! Я и одета как ребенок: вы только взгляните на это платье... А прически? Я даже с мальчиком еще ни разу не оставалась наедине. Если иду куда-нибудь, то обязательно с ней. Нет, если меня и раздражает кто, так только она!»

Я дал Бетти возможность как следует выговориться — о вожделенной косметике и прочих прелестях «взрослой жизни», а потом объяснил ей суть явления «органической речи» и механизм воздействия элементов ее на кожу — именно на кожу, как на внешнюю оболочку, чутко реагирующую на любые враждебные проявления. Мама раздражает ее своей бессмысленной назойливостью — «раздражение» реализуется физиологически; она ощущает «зуд» к некоторым вещам — и вот результат у нас перед глазами! Я за-

претил Бетти произносить эти два слова даже мысленно и выразил уверенность, что теперь, когда все причины болезни известны, пройдет она очень скоро — при условии, конечно, если маму удастся убедить в том, что дочь у нее уже совсем взрослая.

К счастью, здесь как раз проблем не возникло: женщина искренне расстроилась, узнав, что произошло, пообещала «исправиться» и слово свое, очевидно, сдержала — во всяком случае, через месяц у Бетти была уже совершенно здоровая кожа.

История эта очень характерна: «раздражение» (чем-то или кем-то) и «зуд» («кое-где» или к чему-то), «соскакивая», как принято говорить, с языка, попадают на кожу, где и находят свое непосредственное воплощение.

Когда речь заходит о кожных заболеваниях, не следует, разумеется, сбрасывать со счетов и два других фактора из нашей «семерки» — идентификацию и самонаказание. Более того, последователи Фрейда убеждены в том, что зуд — подсознательный аналог либидо, и расчесывание кожи в каком-то символическом смысле заменяет собою акт онанизма. И эта идея, как ни странно, не так беспочвенна, как это может показаться на первый взгляд.

## ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

# САМОТЕРАПИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**B**не меньшей степени, чем органы дыхания или пищеварения, психосоматическим заболеваниям подвержены костная и мышечная системы организма. Мысль об этом, однако, не слишком часто приходит в голову хирургу-ортопеду, и он подчас увлеченно «лечит» то, чем следовало бы заняться психотерапевту.

Доктор Уэйн Зиммерман из Такомы, штат Вашингтон, один из немногих специалистов в этой области, глубоко осознавших то огромное значение, которое имеет здесь психоэмоциональный фактор. «Разум и тело неотделимы друг от друга,— пишет он в статье «Гипноз и ортопедия», включенной в сборник «Техника гипнотерапии»,— они не могут функционировать независимо друг от друга». И приводит очень интересный пример, иллюстрирующий эффективный способ воздействия на подсознание, почему-либо сопротивляющееся «расследованию».

**ОСОЗНАНИЕ ПРИЧИН — УСЛОВИЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНОЕ.** Одна пациентка семь раз на протяжении года обращалась к доктору Зиммерману с жалобой на вывих плечевого сустава. Стало ясно в конечном итоге, что без операции не обойтись. Через год, однако, в плече развился бурсит, и бурсу пришлось удалять, опять-таки хирургическим



путем. Вскоре плечо разболелось вновь, но теперь уже никаких органических нарушений обнаружено не было.

Врач заподозрил, что имеет дело с психологически обусловленным заболеванием, и, прибегнув к идеомоторному опросу, получил подтверждение своим опасениям. Но на вопрос: «Готовы ли вы сейчас говорить об этом?» — подсознание ответило решительным «нет». Возникла одна из тех тупиковых ситуаций, которые тяжело воспринимаются как врачами, так и больными.

Хирург предложил пациентке полностью расслабиться, сосредоточиться на вопросе о причинах болезни и постараться «услышать» ответ в собственных мыслях. Последняя бурная эмоциональная реакция: женщина разрыдалась, но что именно ее так расстроило, объяснить не смогла. Успокоив и приободрив свою пациентку, доктор Зиммерман повторил попытку вступить в конструктивный диалог с подсознанием и вновь потерпел неудачу.

Тогда он задал своей больной такое внушение: пусть внутренний разум сосредоточится на проблеме, тщательно проанализирует ее и каким-то более или менее приемлемым образом решит ее на своем уровне. Плечо же раз и навсегда оставит в покое. Подсознание согласилось на такие условия, о чем тут же сигнализировало движением пальца.

Боли прошли, рука обрела подвижность, а тайна болезни навсегда так и осталась нераскрытым.

Случай этот приводит нас к одному важному выводу. Оказывается, подсознание наше не только прекрасно осведомлено о любом психологически обусловленном нарушении (поскольку все источники такового хранят в себе), но и способно — при умелой и тактичной поддержке соответствующими внушениями — выявить все его причины и устраниТЬ их самостоятельно, без всякого сознательного участия. А это опровергает известное утверждение Фрейда о том, что освобождение от недуга будто бы невозможно без логического осознания его сути. Вывод доктора Зиммермана подтверждается и опытом многих других специалистов. Разумеется, возможности этого метода также небеспредельны — иногда сопротивление оказывается столь сильным, что подсознание с ходу отвергает идею сотрудничества.

**ЧТО ТАКОЕ АРТРИТИС КАК С НИМ БОРОТЬСЯ.** И вновь мы имеем дело с широко распространенным заболеванием, природа которого по-прежнему во многом остается загадкой. Возможных органических причин множество: тут и авитаминоз, и плохое питание, и инфекция — вирусная и фокальная (когда источником заражения оказывается больной зуб). Лечат артрит пчелиным ядом и ультразвуком, кортизоном и АКТГ, а также множеством других, самых разнообразных лекарственных препаратов.

Артрит — крайне болезненное явление; он поражает суставы и позвоночник, жертвуя свою доводя подчас до полной потери работоспособности. Между тем замечено, что (как и в случае с мигренем) к артриту особенно предрасположены люди обидчивые, озлобленные и при этом тщательно скрывающие свои чувства. Такое впечатление, будто именно основные черты их характера — несгибаемость и жестокость — находят в состоянии суставов свое физическое воплощение. Кроме того, в основе болезни обнаруживается опасный конфликт, с одной стороны, между желанием ударить (чаще конкретное лицо, иногда — абстрактную цель: «судьбу», и т.д.), а с другой — ужасом перед возможными последствиями такого поступка. Артрит, таким образом, служит одновременно препятствием перед осуществлением низменных побуждений и наказанием за их появление.

**ПОЧЕМУ РАЗВИЛСЯ АРТРИТ У КАРЕН?** Этой необычайно милой и интеллигентной женщине было уже за сорок; она родилась и выросла в Европе, здесь же получила университетское образование. Во время войны Карен (свободно владеющая, кстати, пятью языками) работала в разведывательном управлении одной из стран антигитлеровской коалиции, где под ее началом находился штат из 400 сотрудников, но после ее окончания вынуждена была в поисках работы перебраться за океан — ее в недавнем прошлом достаточно богатая семья оказалась полностью разорена.

Деньги кончились быстро. В полном отчаянии, не имея, по сути дела, никаких профессиональных навыков, Карен поступила горничной в богатый дом — к вздорной и злобной алкоголичке, от которой, несмотря даже на хорошие деньги, постоянно разбегалась прислуга. Карен осталась; правда, начать откладывать что-то для себя ей все никак не удавалось — большую часть заработка она вынуждена была отправлять в Европу больному отцу.

За несколько месяцев до нашей встречи у нее развился острый артрит: суставы распухли, пальцы изогнулись и стали походить на когти — больно было даже пошевелить ими, не то что выполнять какую-то работу.

Карен пыталась лечиться у многих врачей, но безрезультатно. Состояние ее с каждым днем ухудшалось. О психотерапии у женщины, разумеется, и мысли не возникало: она была уверена в том, что страдает самым обычным органическим заболеванием, на гипноз надеялась исключительно как на «болеутоляющее средство» и поэтому была немало удивлена, когда маятник на вопрос о том, присутствуют ли в основе болезни какие-либо психологические мотивы, ответил: «да».

Я попросил Карен подробнее рассказать о своей работе и очень скоро узнал о том, как по-хамски относится к ней хозяйка, как мечтает она собрать хоть немного денег и сбежать куда глаза глядят; как, наконец, унизительна эта жизнь для нее — женщины с таким прошлым.

«Я ненавижу ее! — воскликнула Карен, когда я вновь спросил ее об отношении к этой спящей американке. — Просто ненавижу! — Она импульсивно рванулась вперед, будто пытаясь ухватить за горло воображаемого врага. — Так бы и задушила ее собственными руками! — В это мгновение взгляд ее упал на страшно напрягшиеся скрюченные пальцы... Может быть... потому они у меня и стали такими?»

Именно так: мысль о возможном убийстве неотступно преследовала Карен и приводила в ужас. Она требовала немедленного подавления и вызывала к самонаказанию, которое и последовало, как это часто бывает, в образной, символической форме. Сыграли тут свою роль и дополнительные факторы: с одной стороны, сильнейшее эмоциональное перенапряжение, невозможность освободиться от горьких чувств; с другой — неодолимое стремление найти какой-то выход из создавшегося положения. Подсознание сделало это за нее: изуродовав пальцы, оно фактически... освободило Карен от ненавистной работы! Осознав все это, женщина почувствовала себя намного лучше, боли ослабли. Но положение ее оставалось прежним, и тут ничего изменить было нельзя. Развязка наступила внезапно: отправившись вместе с хозяйкой в Европу, Карен впала внезапно в немилость и... была уволена, получив, правда, жалованье за два месяца и обратный авиабилет первого класса. Обменяв его, недолго думая, на самый дешевый, она вернулась в Америку, некоторое время жила на скопомленные деньги, а затем нашла себе вполне приличную работу — как раз такую, которая требовала знания Европы и европейских языков. К этому времени боль прошла, состояние суставов намного улучшилось, да и настроение тоже — особенно после того, как хозяйка, опомнившись, стала извиняться и предприняла несколько комичных попыток вновь заманить Карен к себе.

Эмоциональный заряд той же «формулы» — подавленный гнев плюс неосознанное стремление нанести удар — составляет и психологическую основу бурсита, еще одной болезни, которая, наказывая нас за преступные мысли, одновременно не дает им осуществиться. К сожалению, она, как и артрит, оставляет после себя серьезные органические изменения, в борьбе с которыми психотерапия бесполезна: если отложения кальция уже образовались, внушением не заставишь их «рассосаться», так что во многих случаях без хирургического вмешательства просто не обойтись.

**БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ. СМЕЩЕНИЕ ПОЗВОНКА.** «В деле всеобщего освобождения от ручного труда будущее — за радикулитом!» — прочитал я недавно в одном журнале. Следует отметить, справедливости ради, что заболевание это служит не только удобным поводом «саккануть», но и мерой наказания, определяемой подсознанием. Перенапряжение мышц спины — непростое явление: иногда таким образом реализует себя эмоциональный стресс, способный в некоторых случаях даже вызвать смешение позвонка. Для этого необходим, конечно, толчок — неловкое движение, особенно при подъеме тяжести, — но следует помнить, сколь «густо» мотивированы такого рода «случайности», и тщательно расследовать каждый подобный случай.

Боль в пояснице, как правило, имеет пусть и отдаленное, но отношение к сексу. Наиболее распространенный ее мотив — уклонение от нежелательного полового контакта. А иногда подсознание таким образом «заглушает» половое влечение — в случае, если на таковое почему-либо наложен запрет.

**ТОРТИКОЛЛИС, ИЛИ «КРИВОШЕЯ».** Это своеобразное заболевание редко исследуется на предмет эмоциональной обусловленности. Между тем никому не удалось пока что найти иные объяснения его происхождению; те же случаи,

с которыми пришлось столкнуться мне в своей практике, имели ярко выраженную психологическую подоплеку.

Тортиколлис, или, как говорят в народе, «кривошея» — это резкое стягивание шейных мышц: при этом голова резко поворачивается в сторону и застывает, так что только ради того, чтобы взглянуть прямо перед собой, приходится совершать массу утомительных телодвижений. Вождение автомобиля в таких случаях, естественно, противопоказано — человек испытывает сильнейшие боли. Более того, следствием затянувшейся болезни может явиться атрофия мышц, а это уже серьезно. Традиционные средства: массаж и различные препараты, способствующие мышечному расслаблению, — никогда не приводят к окончательному успеху, поскольку нацелены лишь на симптом и никак не глубже.

**ОНА «ВСКРУЖИЛА» ЕМУ ГОЛОВУ.** Из четырех случаев тортиколлиса, с которыми мне пришлось столкнуться на практике, три, в сущности своей, были идентичны. О четвертом (а точнее, самом первом) не хочется и вспоминать — понадеявшись на силу гипноза, я попытался снять мышечное напряжение простым внушением и потерпел фиаско.

Прошло несколько лет, и ко мне пришел мужчина, голова которого была свернута в сторону почти под прямым углом. Бизнесмен по имени Келли перепробовал все: и массаж, и массу различных лекарств — но мучениям не видно было конца.

Не стану вдаваться в детали идеомоторного опроса, тем более что историю свою пациент рассказал в основном вслух. Келли был человеком семейным, любил свою очаровательную жену, обожал детей, и лишь одно обстоятельство чуточку омрачало праздничную атмосферу в доме — пристрастие хозяина к спиртному. Разумеется, причины у Келли всегда были самые уважительные: в силу служебного положения он просто обязан был постоянно участвовать в разного рода банкетах и торжественных встречах. Полагаю, к тому моменту, как с ним приключилась эта история, пациент мой уже был алкоголиком; сам он, конечно, это горячо отрицал, уверяя меня впоследствии, что пить бросит в любую минуту, стоит ему лишь захотеть, но, забегая вперед, замечу, что как раз этого желания он не проявлял.

Итак, все шло у Келли вроде бы хорошо, однако лишь до тех пор, пока в рабочем его кабинете за столиком слева не появилась обольстительная юная секретарша. Келли влюбился, девушка ответила ему взаимностью, но... традиционного «романа» не получилось: и она, и он горячо верили в Бога, чутко прислушивались к голосу совести, и мысль об адюльтере даже не допускали. Развод же канонами их религии был запрещен. Прошло несколько мучительных месяцев, прежде чем влюбленные пришли к единственно возможному решению: расстаться навсегда. Вскоре девушка ушла, подыскав себе новое место. Потрясенный и раздавленный, Келли вынужден был смириться с ударом судьбы.

Вскоре с шеей его стало происходить нечто странное: все чаще он замечал, что голова его как бы сама собой повора-

чивается влево. Мышечное напряжение нарастало, никакие лекарства не помогали, и в один прекрасный день он обнаружил, что смотрит в сторону под прямым углом, не в силах шевельнуть головой.

Как и следовало ожидать, основную роль в развитии болезни сыграл эффект органической речи, однако подобных фраз в данном контексте мне никогда прежде встречать не приходилось. Во-первых, девушка «в с к р у ж и л а е м у г о л о в у» (свернув ее, очевидно, в том направлении, где некоторое время назад стоял ее столик); во-вторых, воспоминания о несчастной любви то и дело заставляли его мысленно о г л я дыв а ть с я назад, в недавнее прошлое. Наконец, после того, как они решили расстаться, дело, по его словам, «приняло иной о б о р о т». Дополнительным же фактором явилось здесь самонаказание за супружескую «неверность», пусть и осуществленную всего лишь в мыслях.

Стоило только Келли осознать причины, заставляющие его глядеть вбок, как сведенные судорогой мышцы постепенно расправились, и он, к величайшему своему облегчению, впервые за несколько месяцев смог вернуть голову в первоначальное положение. А через несколько дней снова явился ко мне... ухом вперед. Вечером накануне он напился, утром проснулся — и о ужас... Идеомоторный опрос показал: снова самонаказание — только теперь за пьянство. Мне удалось снять напряжение шейных мышц внушением, но действия этой установки хватило недолго.

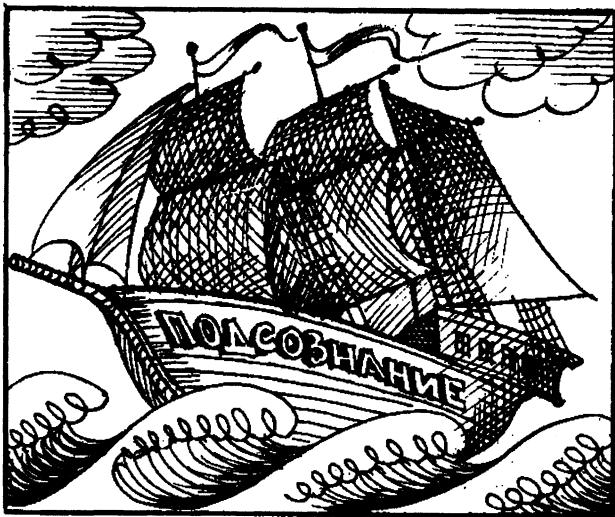
История с этих пор стала повторяться. Каждое воскресное утро Келли встречал, глядя влево; через пару дней «кривошея» пропадала, чтобы после следующей попойки наказать бедолагу вновь. Между тем в отношении алкоголя пациент проявил завидную стойкость: что хотите со мной делайте, сказал он, но пить я не брошу! Так и вертится по сей день голова его подобно флюгеру — с частотой, равной количеству пьяняков в месяц.

**ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СВЕСИЛА ГОЛОВУ ОТ СТЫДА.** «Кривошея» — заболевание не слишком распространенное, но два этих случая слишком любопытны, чтобы можно было оставить их без внимания.

Этой женщине, что пришла ко мне с тортиколлисом, было за тридцать; лицо ее глядело не в сторону, а вниз — так что, для того, чтобы взглянуть прямо перед собой, она вынуждена была отбрасывать голову назад, выгибаясь всем телом. Боли были очень сильны. Мотивом заболевания стало самонаказание, отягощенное эффектом органической речи.

Женщина была замужем, имела двоих детей. Третьего они не хотели, но проявили неосторожность, и муж настоял на aborte. Вскоре после операции с шеей ее и произошла ужасная метаморфоза. К моменту нашей встречи она уже несколько месяцев ходила глядя вниз, и никакие лекарства ей не помогали. Выяснить причину для меня, после предыдущего случая, не составило никакого труда. Остро переживая свой поступок, испытывая жгучие муки совести, женщина в буквальном смысле слова «с в е с и л а голову от стыда»! Странные штуки все же проделывает с нами иногда подсознание.

# BCE B VASHIX RUKAX!



**B**олне возможно, что после ознакомления с приведенными здесь краткими историями болезней у некоторых из вас могло сложиться впечатление, будто методы гипнотерапии действуют быстро и безотказно. Это так, конечно, в тех лишь случаях, когда причины заболевания «плавают» на поверхности и подсознательные мотивы не слишком сильны. Однако неудачи случаются как в силу внутреннего сопротивления, так и по причине того, что мы все еще слишком мало знаем о природе наших недугов, а главное, о своем собственном разуме. «Познай себя!» – это важнейшее жизненное требование, сформулированное древними, и сегодня еще в силу многих причин не всегда выполнимо. Предлагаемые в этой книге методы самоисследования помогут вам преодолеть массу всевозможных трудностей и, проникнув в глубь собственного подсознания, вы лучше поймете мысли свои и чувства, а значит, и себя самого. Вы избавитесь от вредных стереотипов мышления, дурных привычек и условных рефлексов, обретете новый путь самопознания, а вместе с ним ключ к новой, счастливой и здоровой жизни. Вполне возможно, что опыт не слишком удачного лечения успел породить в вас определенный скепсис; методы самотерапии быстро развеют сомнения. Даже если вы, натолкнувшись на внутренний барьер, отступили, не отчаяйтесь: это лишь временная неудача, из которой всегда можно извлечь полезный урок с тем, чтобы ускорить свой дальнейший прогресс.

**СЛУЧАЙ С ПЕВЦОМ, КОТОРЫЙ СТАЛ ХРИПНУТЬ.** В заключение – пример, свидетельствующий о том, что и психотерапевту не всегда удается держать ход лечения под должным контролем. Однажды ко мне по рекомендации общих знакомых обратился известный певец, у которого стал постепенно портиться голос. На протяжении нескольких лет он очень неплохо зарабатывал своими выступлениями, и теперь от одной только мысли о страшной перспективе пришел в ужас. При разговоре со мной он действительно слегка хрипал. Менеджер утверждал, что концерты по-прежнему проходят успешно, но сам артист пение свое считал «очень паршивым» и был этим крайне обеспокоен.

Все началось три года назад – факт этот, очевидно, и таил в себе ключ к разгадке. Оставалось неясным, правда, что мешало ему обратиться за помощью раньше.

Ричард (назовем его так) проявил превосходную гипнабельность и без особого труда погрузился в транс; я предложил ему отвечать на вопросы движениями пальцев и вскоре получил интересовавшую меня информацию. Три года назад певец вынужден был удалить гlandы; на операцию эту он пошел очень и очень неохотно, опасаясь того, что она как-то скажется на состоянии голосовых связок (страхи эти, как объяснили мне специалисты, были абсолютно беспочвенны)! Стало ясно, что, пока пациент наход-

дился под наркозом, в операционной что-то произошло – скорее всего прозвучала какая-то фраза. Регрессировав под гипнозом к моменту происшествия, Ричард подробно описал мне все действия врача после того, как на лицо его была наложена маска. Все шло как обычно – до тех пор, пока хирург, закончив операцию, не бросил медсестре: «Ну вот, кажется, с нашей певчей птахой покончено!..»

Слова эти, разумеется, могли означать лишь, что операция подошла к концу, но подсознание пациента услышало в них нечто иное, а именно, подтверждение собственным страхам: «Вот оно что – значит, голос все-таки пропадет!..» И очень скоро Ричард действительно охрип.

Первый же наш сеанс чудесным образом восстановил нормальное состояние голосовых связок; буквально выпорхнув из моего кабинета на крыльях счастья, певец с радостью пообещал прийти еще, чтобы я мог подробнее исследовать причины случившегося. Через неделю он вернулся – подавленный и мрачный: все вернулось на круги своя. Не стоило большого труда выяснить, почему – за несколько дней до этого в автомобиле, по пути на концерт, жена его весьма скептически отозвалась о столь внезапном исцелении. «Не верю я в это, – заявила она. – Вот увидишь, скоро все снова начнется...» И оказалась права, поскольку муж ее страдал повышенной внушаемостью – это было совершенно очевидно.

Ричард вновь ушел от меня с идеально чистым голосом, и месяц я о нем ничего не слышал. А потом узнал от менеджера, что уже через несколько дней после повторного визита певец снова охрип, но идти ко мне отказался – решил, что лечиться уже не имеет смысла.

Анализируя причины этой неудачи, логично предположить тут действие каких-то скрытых, невыявленных факторов. Ведь Ричард знал, что состояние его обусловлено психологически и в принципе устранимо – пусть даже лишь на какое-то время. Очевидно, подсознание просто не захотело с ним расставаться, вот и отгородилось от доводов разума «отговоркой»: все равно, дескать, ничего не выйдет, так что не стоит зря терять времени.

Приведенный пример типичен: по тем же причинам пациент принимается иногда курсировать от одного специалиста к другому – он искренне хочет выздороветь, но... подсознание его желания не разделяет.

**И ВНОВЬ О ПУТЯХ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ.** Самопознание – нелегкий процесс. Дурные привычки, манеры, наclinости, негативные подсознательные установки – все это формируется долгие годы, и наивно было бы надеяться, что вы справитесь с ними за один вечер.

Разумеется, нельзя в такой книге дать рекомендаций на все случаи жизни, да и вряд ли это необходимо. В сущности, от привычки ли вы решили избавиться или от серьезного психосоматического заболевания – неважно: дей-

ствовать вы будете по общей схеме, меняя в ней лишь незначительные детали. Главное, вы знаете теперь, как функционирует подсознание, и научились воздействовать на него в своих целях. Прежде чем приступить к самотерапии, необходимо тщательно к ней подготовиться. Для начала научитесь как следует расслабляться: во-первых, это ускорит оздоровительные процессы в организме, во-вторых, поможет вам легче овладеть самогипнозом — важнейшим инструментом самотерапии.

Одна из первостепенных задач начинающего состоит в том, чтобы избавиться от комплекса неполноценности, обрести уверенность в своих силах. В первую очередь это касается тех из вас, кто стремится к публичному успеху — для достижения его в первую очередь необходимо преодолеть в себе «страх сцены» и научиться общению с большой аудиторией.

В числе моих пациенток была и Мерилин Монро — она обратилась ко мне за помощью по рекомендации одного нашего общего знакомого доктора, незадолго до своего триумфального взлета. Начинающая актриса, талантом своим и внешностью обратившая на себя внимание многих режиссеров и получившая массу самых выгодных предложений, всякий раз спотыкалась об одно и то же непреодолимое препятствие: звук жужжащих кинокамер мгновенно лишал ее дара речи. Подсознательные барьеры такого рода очень распространены — это прямое следствие комплекса неполноценности, развившегося на почве давней психической травмы (связанной, как правило, с каким-нибудь прошлым, скажем, на школьной сцене). Примерно то же произошло когда-то и с юной Мерилин. Мы провели с ней восемь гипнотических сеансов, после чего последовал успешный дебют, а затем — стремительный взлет к высотам мирового признания.

**ИТАК, ВЫ ГОТОВЫ НАЧАТЬ.** Но напоследок несколько важных напоминаний.

Не поддавайтесь естественному на первый взгляд желанию взяться сразу же за самую большую свою проблему, решить основной, не терпящий отлагательства вопрос — такая ошибка может дорого вам обойтись. Первое, что вы должны сделать, овладев азами гипнотического самопогружения, это составить оценочный «автопортрет»; лишь затем можно осторожно приступить к работе, начав с самых последних пунктов перечня недостатков. Здесь меньше шансов натолкнуться на подсознательное сопротивление; легкий же, окрыляющий успех — гарантия будущих крупных побед.

Постарайтесь как можно быстрее выработать в себе привычку к позитивному мышлению: само по себе освобождение от негативных стереотипов есть мощный импульс к самооздоровлению. Разумеется, изменение самооценки будет происходить и само собой, по мере того, как вы начнете успешно продвигаться вперед.

Если вы не нашли причин менять характер свой или привычки, а решили сразу же приступить к работе над психосоматическим заболеванием, начинайте действовать не спеша, осторожно, с тщательного анализа причин и моти-

вов. Не исключено, что болезнь — всего лишь звено в цепочке серьезных нарушений: если так, то отступите чуть назад и займитесь серьезной подготовительной работой. Составьте для себя график занятий и следуйте ему с первого же дня. Иначе внутренний разум, чтобы отвлечь ваше внимание от какой-то неприятной для себя проблемы, обязательно начнет подбрасывать сознанию бесчисленные отговорки.

Помните о семи основных факторах психосоматических нарушений. Лучше всего выписать их на отдельный листок и постоянно сверяться со списком в своей работе.

Предлагайте подсознанию активное сотрудничество, постоянно подталкивайте его к конструктивной деятельности. Если в процессе самоисследования вы натолкнулись на препятствие, попробуйте обойти его стороной: внушением «поручите» подсознанию самостоятельно проанализировать причины возникшей проблемы, а затем устранить их самостоятельно, какими-то внутренними средствами.

Прежде чем взяться за освоение техники идеомоторных методов самоопроса, не пожалейте получаса и попытайтесь все-таки научиться автоматическому письму. Освобожденное от необходимости на поставленные вопросы давать только лишь однозначные ответы, подсознание ваше получит прекрасный стимул к самостоятельности и, возможно, начнет выдавать интересующую вас информацию спонтанно, по собственной инициативе.

**ПОМНИТЕ О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.** Прежде чем проникнуть в какой-нибудь тайник собственной памяти, не забывайте спросить на то разрешение у внутреннего разума. Заканчивая же экскурс в прошлое, обязательно «напоминайте» себе о том, что вы возвращаетесь в настоящее. Дело в том, что спонтанное прекращение регрессии чревато определенным риском: можно «прихватить» с собой нечто, связанное с переживаемым эпизодом, и эта эмоциональная «заноза» в будущем может оказаться источником новых проблем.

Если в своем плавании «по волнам памяти» вы натолкнулись на «риф» страха или какого-нибудь другого очень сильного чувства, возвращайтесь назад немедля. Впрочем, «аварий» такого рода — большая редкость. Подсознание — надежный лоцман; скорее всего оно и близко не подпустит вас к опасной черте.

И вновь обращаюсь я к тем, кто успел уже возомнить себя экспертом в теории и практике самогипноза: раз и навсегда откажитесь от соблазна проверить свои знания на окружающих. Человеческий разум — непостижимый механизм, и грубое вторжение в него недопустимо. Гипноз — мощное лечебное средство, но абсолютно безопасно оно лишь в рамках самотерапии.

И последнее: пусть главным вашим советчиком во всех спорных вопросах будет здравый смысл. Не пытайтесь браться за нерешаемые вопросы и не пренебрегайте советами специалистов.

Итак, семь ключей к здоровью, счастью, успеху — в ваших руках. «Bon voyage!» — новые неведомые горизонты ждут вас!

ВНИМАНИЮ ТЕХ, ДЛЯ КОГО ТУРИЗМ –  
НЕ ТОЛЬКО УВЛЕЧЕНИЕ, НО И БИЗНЕС

## КОНСОРЦИУМ «SPAN» –

это объединение усилий и возможностей,  
от которого выигрывают все.

Сеть организаций консорциума «SPAN» с 1986 года организует и проводит специализированные туристские программы. На нашем счету – уникальный морской поход по Беломорью и трансатлантическое плавание на парусной шхуне «Тевега», советско-американский марш на Русском Севере и многочисленные тематические круизы, научные семинары и яхтенные регаты, международные товарищеские состязания и семейные обмены.

Мы делаем то же, что и вы – развиваем международный туризм в России.

У нас есть, как и у вас, отличные программы и маршруты.

Мы, как и вы, располагаем партнерами за рубежом.

И всем этим готовы поделиться и обменяться с вами, и через объединение усилий и расширение программ укреплять наши позиции на международном туристском рынке.

Объединение в консорциум позволяет экономить средства и повышать отдачу, потому что обеспечивает централизованные:

- оперативную международную связь по факсу, телексу, электронной почте;
  - перевод и нотариальное заверение документов;
  - размещение и транспорт в Москве и ключевых городах;
    - визовое обеспечение;
    - оформление и оплату зарубежных командировок;
    - заказ билетов;
  - конвертирование рублей и реализацию валюты по оптимальным курсам;
- рекламу туроров в отечественных и зарубежных средствах массовой информации, участие в международных туристских ярмарках, издание рекламных буклетов, производство рекламной продукции в едином стиле.

Консорциум «SPAN» – магистраль для малых и средних туристских фирм независимо от формы собственности.

На нашем необъятном туристском рынке цель – не конкуренция, а конкурентоспособность.

Результат – создание партнерской сети и общей инфраструктуры, которые не по силам никому из нас в отдельности.

Обращайтесь в «SPAN» – мы и наши партнеры за рубежом ждем вас и ваши программы.

Наш адрес: 113105, Москва, Международный почтамт, п/я. № 54. Факс: (095) 230-25-71, (095) 125-06-81. Телекс: 411246 DORIS Электронная почта: glas-span Телефоны в Москве: (095) 259-81-82; (095) 125-06-81



## ДАЧНЫЙ «НЕБОСКРЕБ» ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ ЗАТРАТАХ

смогут построить те, у кого в руках  
нетрадиционный проект МП «Комфорт»

Уникальный подход в планировке пространства  
помещений позволит в доме высотой чуть более  
6 МЕТРОВ разместить 5 ЭТАЖЕЙ

### ЦОКОЛЬНЫЙ ЭТАЖ –

хозблок и сауна с душем

### 1-й ЭТАЖ –

терраса, прихожая, столовая с кухней,  
гостиная, расположенная на двух уровнях:

нижний уровень — угловой камин,  
 журнальный столик с креслами,  
 верхний уровень — диван, телевизор,  
 спальня (отапливается кухонной печкой)

### МАНСАРДА –

нижний уровень — рабочий кабинет  
с кроватью-лежанкой,

верхний уровень разделен книжными полками  
на два уютных спальных места.

### Выход в лоджию

с внутреннего балкона террасы.

Печи и камин соединены единым кирпичным  
блоком с одной дымовой трубой и могут  
эксплуатироваться вместе и раздельно.

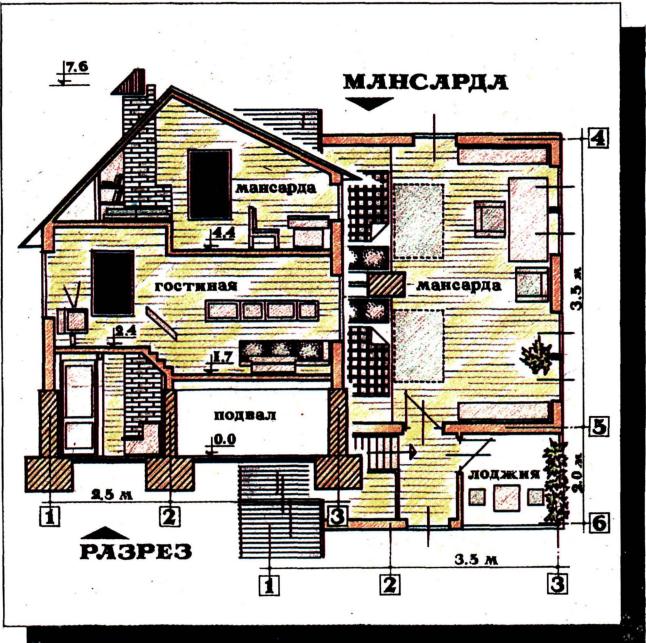
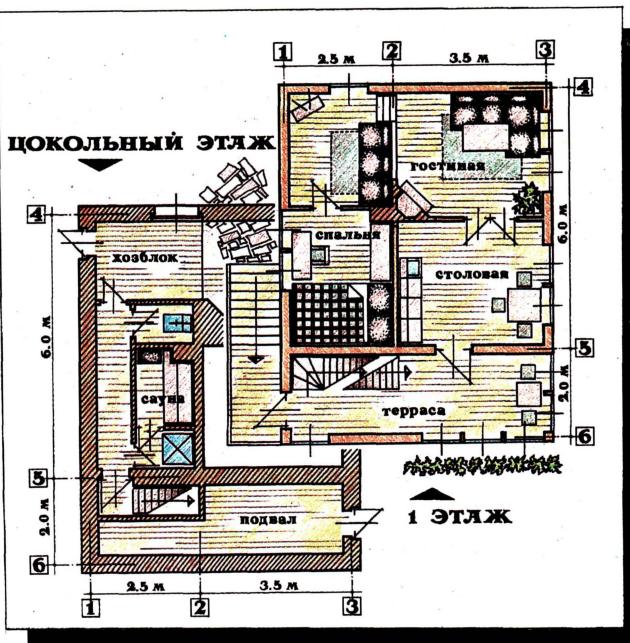
Заявки на приобретение архитектурно-  
строительных чертежей дома направляйте по  
адресу:

125015, Москва А-15,  
Новодмитровская ул., 5а,  
редакция журнала «Вокруг света»  
с пометкой «Небоскреб».

Стандартная стоимость 390 руб.

Высыпается наложенным платежом  
(оплата при получении на почте).

Москвичи и гости столицы  
могут приобрести их непосредственно  
в редакции «ВС» немного дешевле.



L. LE CRONE

# SELF-HYPNOSIS



ВОКРУГ  
СВЕТА

Автор книги, известный психотерапевт, создатель первого в США национального центра по изучению и использованию гипноза, Л. М. Лекрон считает, что причины наших недугов коренятся в подсознании и никто не мешает нам подсознательно, не прибегая к медицинской помощи, выявить и устраниить их.

18 глав «Доброй силы» в живой и популярной форме расскажут вам: что необходимо знать о своем подсознании; как вступить с подсознанием в прямой контакт; что гипноз — могущественная и добрая сила, а самогипноз — ваш ключик к счастью; что самовнушение — первый шаг в новую жизнь; что психическим расстройствам — не место в вашей жизни; что отрицательные эмоции — прямая угроза здоровью; как преодолеть комплекс неполноценности; избавиться от вредных привычек и научиться снимать боль; как научиться залечивать эмоциональные раны; как победить страх; быть стройным и моложавым — без всяких диет; как забыть на всегда головную боль, избавиться от аллергии; о лечении других распространенных недугов.

Все в ваших руках!