



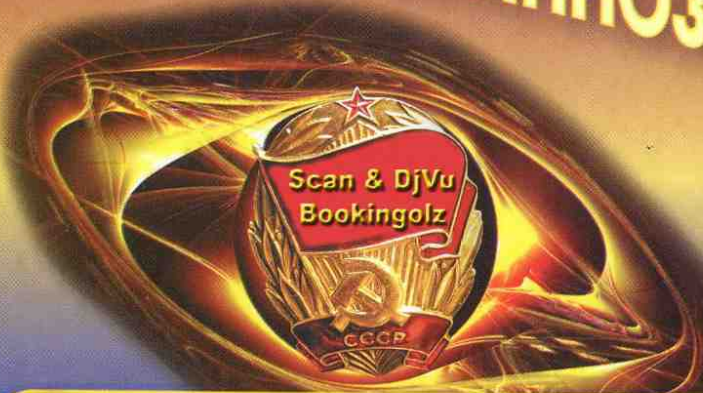
Д. Хэдли



К. Стодахер

настоящего
САМОУЧИТЕЛЬ ГИПНОЗА
и самогипноза

САМОУЧИТЕЛЬ настоящего ГИПНОЗА и самогипноза



Сильнейшие техники

- Повышение обучаемости, развитие способностей и талантов
- Преодоление страхов и снятие психического напряжения
- Лечение психологических травм
- Лечение и профилактика симптомов самых распространенных заболеваний
- Снижение веса и преодоление вредных привычек
- Мастер-класс гипноза для профессионалов: специальные техники

Д. Хэдли,
К. Стодахер

УДК 159.98
ББК 88.53
Х99

*Права на перевод получены соглашением
с New Harbinger Publications, Inc.*

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Хэдли, Д.

Х99 Самоучитель настоящего гипноза и самогипноза. Сильней-
шие техники / Джоси Хэдли, Кэрол Стодахер. — СПб. : Прайм-
ЕВРОЗНАК, 2011. — 384 с.

ISBN 978-5-93878-949-4

Даже беглого взгляда на содержание книги достаточно, чтобы ска-
зать: перед нами — энциклопедия практического гипноза и целитель-
ного самовнушения. Впервые книга академического наполнения и со-
держания, написанная профессиональными гипнотизерами, предлага-
ется для освоения не только коллегам-психотерапевтам, но и нам,
обычным читателям. Вся сила и возможности медицинского и эриксо-
нианского гипноза, самовнушения и транса приходит на помощь для
решения самых сложных жизненных задач. Вы научитесь самостоя-
тельно, без лекарств и манипуляций, без самообмана, финансовых и
моральных затрат добиваться успехов в лечении соматических заболе-
ваний, в избавлении от психологических, эмоциональных и сексуаль-
ных проблем, что, несомненно, отразится в общем улучшении качества
вашей личной и профессиональной жизни. Будьте здоровы и счастливы
с первых дней освоения целебной силы сильнейших техник гипноза и
самогипноза!

Научно-популярное издание

Д. Хэдли, К. Стодахер

САМОУЧИТЕЛЬ НАСТОЯЩЕГО ГИПНОЗА И САМОГИПНОЗА

Сильнейшие техники

Литературный редактор *Д. Волошенюк*

Художественный редактор *С. Ващенко*

Подписано в печать 22.04.11. Формат 84х108^{1/32}.

Усл. печ. л. 20,16. Доп. тираж(3-й) 3000 экз. Заказ № 10181.

«Прайм-ЕВРОЗНАК». 195271, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 64

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ».

ОАО «Владимирская книжная типография». 600000, г. Владимир, Октябрьский пр-т, 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© 1996 by J. Hadley, C. Staudacher,
New Harbinger Publications, Inc.

© Перевод на русский язык: Машкова И.,
Миронов Н., Михайлова Е.,
Сутулов П., 2008

© Серия, оформление,
Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009

© Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009

ISBN 1-57224-057-1 (англ.)

Оглавление

Вступление	11
Глава 1. Что такое гипноз	13
Уровни сознания	14
От шаманов к Фрейду: происхождение гипноза	17
Как заставить гипноз работать на вас	21
Глава 2. Гипнотическое наведение	26
Как проверить степень вашей внушаемости	26
Способы гипнотического внушения	30
Гипнотические методики	34
Язык гипнотического наведения	37
Гипнотический голос	38
Анатомия гипнотического наведения	40
Запись общерасслабляющего гипнотического наведения	44
<i>Расслабляющее гипнотическое наведение</i>	45
Глава 3. Гипнотическая коммуникация	51
Гипнотическое внушение	52
<i>Основные типы внушений</i>	53
Руководство по эффективному внушению	57
Оценка внушения	68
Формула успеха	71
<i>Направляемое образное внушение: приложение</i>	73
Глава 4. Потеря лишнего веса	77
Знакомимся со своим подсознанием	78
Что делать?	81
Заметьте, когда, где и почему вы едите	82
Ставим долгосрочные цели	85
Перепрограммирование для достижения результатов ...	85
Общая методика	87
<i>Методика контроля веса</i>	87

Закрепление и ожидаемые результаты	89
Случай из практики	90
Специальные рекомендации	90
Глава 5. Отказ от курения	92
Удовлетворяем требования, искореняя привычку	95
Определитесь, когда, где и почему вы курите	95
Вырабатываем план жизни без курения	98
Перепрограммирование для достижения результатов ...	99
Общая методика	100
<i>Методика отказа от курения</i>	101
Закрепление и ожидаемые результаты	103
Случай из практики	103
Специальные рекомендации	104
Глава 6. Снижение стресса	105
Анализ вашего стресса	111
Составьте план действий	114
Полное наведение	115
<i>Методика снижения стресса</i>	116
Закрепление и ожидаемые результаты	117
Смехотерапия	118
Случай из практики	119
Специальные рекомендации	120
Глава 7. Лечение фобий	121
Как отличить безвредный страх от фобии	122
Обнаружение (снятие) фобии	123
Как избавиться от фобии	127
План действий	130
Как использовать методику возрастной регрессии ...	132
<i>Методика возрастной регрессии</i>	133
<i>Методика противодействия</i>	135
<i>Лечение конкретных фобий</i>	135
Закрепление и ожидаемые результаты	141
Специальные рекомендации	142
Глава 8. Методика «Естественные роды»	143
Болевой фактор	147
Что нужно делать для того, чтобы добиться результатов	148
Общая методика	150
<i>Методика для будущих матерей</i>	150
Закрепление и ожидаемые результаты	152
Случай из практики	152

Глава 9. Проблемы со здоровьем	154
Основные причины проблем со здоровьем	155
Составьте план на всю жизнь	164
Что нужно делать для того, чтобы получить результаты	165
План лечения	166
<i>Решение проблем вашего здоровья</i>	168
<i>Методика общего оздоровления</i>	175
Закрепление и ожидаемые результаты	176
Специальные рекомендации	177
Глава 10. Контролирование боли	178
Боль: ее происхождение и «пособники»	179
Устранение боли	183
Как контролировать боль	187
Что нужно делать для получения результатов	187
Составление методики контролирования боли	189
<i>Специальные методики для контролирования боли</i>	190
<i>Общая методика контролирования боли</i>	194
Закрепление и ожидаемые результаты	194
Специальные рекомендации	195
Глава 11. Повышение самооценки и достижение успеха	196
Причины низкой самооценки	197
Программирование новой самооценки	201
Применение методики	203
<i>Методика повышения самооценки</i>	203
Ожидаемый результат и дальнейшие действия	204
Уровни мотивации	205
Постановка целей	207
Вознаграждение за достижение цели	208
Программирование на успех	209
Запись методики	210
<i>Методика достижения успеха</i>	210
Закрепление и ожидаемые результаты	212
Случай из практики	213
Специальные рекомендации	214
Глава 12. Улучшение качества обучения	215
Факторы, понижающие эффективность обучения	216
Определение факторов, мешающих учебе	221
План действий	223
Перепрограммирование для достижения результатов	223

Составление общей методики	225
<i>Специальные методики обучения</i>	226
<i>Общая методика для обучения</i>	229
Закрепление и ожидаемые результаты	230
Случай из практики	230
Специальные рекомендации	231
Глава 13. Как улучшить спортивные достижения	232
Препятствия на пути к достижению цели	235
Устранение препятствий	236
Работа с неблагоприятными установками	237
Избавление от препятствий физического свойства ...	238
Мысленные моментальные снимки	240
Общие задачи	242
Запись методики	244
<i>Методика высших достижений</i>	245
Закрепление и ожидаемые результаты	247
Специальные рекомендации	247
Глава 14. Развитие творческих способностей	248
Препятствия для развития творчества	255
Программирование на результаты	258
Запись методики	259
<i>Методика развития творческих способностей</i>	259
Закрепление и ожидаемые результаты	263
Случай из практики	263
Специальные рекомендации	265
Глава 15. Сон	266
Определение моделей сна	267
Анализ бытовых условий и вашего физического состояния	268
Типичные монологи в постели	269
Перепрограммирование для достижения результатов	270
Общая методика	272
<i>Методика сна</i>	272
Глава 16. Тревога и паника	275
АВС-модель (трехкомпонентная модель) тревоги	276
Механизмы паники	277
Основная причина паники	278
Исследуем чувство страха	279
Перепрограммирование для достижения результатов	280
Общая методика	282

Запись общей методики	285
<i>Методика прекращения тревоги и паники</i>	285
Сопутствующая методика прекращения тревоги и паники	290
<i>Сопутствующая методика прекращения тревоги и паники</i>	290
Глава 17. Помощь взрослому, пострадавшему от насилия в детстве	292
Домашнее насилие	293
Восприятие боли	294
Схема самопознания	299
Перепрограммирование старых привычек	301
Программирование на результат	303
Запись методики	304
<i>Методика новых установок</i>	305
Внутренний ребенок — жертва насилия	307
Вхождение в контакт с внутренним ребенком	307
Исцеление вашего внутреннего ребенка	308
Использование методики «Внутренний ребенок»	308
<i>Методика исцеления внутреннего ребенка</i>	309
Закрепление и ожидаемые результаты	310
Случай из практики	311
Специальные рекомендации	312
Глава 18. Утрата и разлука	313
Типы утрат	314
Физические симптомы чувства разлуки	315
Пять шагов к исцелению	316
Что блокирует исцеление	317
Избавление от блокировки	319
Программирование на исцеление	321
Общая методика	321
<i>Методика исцеления утраты и разлуки</i>	322
Закрепление и ожидаемые результаты	323
Случай из практики	324
Специальные рекомендации	325
Глава 19. Хирургические вмешательства	326
История использования гипноза в операциях	331
Определения и термины	332
Гипноанестезия при операциях	333
Гипноанестезия для детей	333

Подготовка к операции	334
Запись общей методики	336
<i>Методика исцеления после операций</i>	337
<i>Послеоперационная методика</i>	338
<i>Методика исцеления и выздоровления</i>	339
<i>Специфические лечебные процедуры</i>	340
Закрепление и ожидаемые результаты	345
Специальные рекомендации	346
Глава 20. Преодоление депрессии	347
Отличие глубокой депрессии от незначительной	348
Стремление к позитивным целям	349
Фактологическая сторона депрессии	350
Пусковой механизм	350
Негативное мышление	351
Принципы перемен: признание, осмысление и опровержение негативного мышления	352
Разработка нового плана	353
Что нужно делать для получения результатов	353
Составление общей методики	355
<i>Методика преодоления депрессии</i>	356
<i>Методика манифестации</i>	357
Закрепление и ожидаемые результаты	359
Случай из практики	359
Специальные рекомендации	360
Глава 21. Гипнотерапевту: специальные рекомендации	361
Значение внешних факторов	362
Первоначальное собеседование	364
Ознакомление с мотивацией	364
Определение проблемы	365
Точное определение проблемы и поиск альтернативы	366
Наведение	367
Вывод из наведения	369
Если расслабление переходит в сон	370
Избирательный подход	371
Как обращаться с пациентами, испытывающими страх	373
Глава 22. Гипнотерапевту: особые техники	374
Возвращение в прошлое	374
Связывание в пару и прикрепление	379
Использование образов и языковых моделей	381

ВСТУПЛЕНИЕ

В последнее время гипноз как лечебный метод получает все большее признание. Нужно отметить, что основные техники гипноза теперь не являются сложной задачей или загадкой, поэтому материал, представленный в данном издании, предназначен для самого широкого круга читателей — от людей, интересующихся гипнозом, до специалистов, которые используют либо собираются применять различные техники гипноза в своей врачебной практике.

В первых трех главах книги собран основной материал, который послужит вам надежным фундаментом для понимания гипноза и его практического использования. Далее будут рассмотрены вопросы гипнотической коммуникации и общения: вы изучите техники правильной постановки голоса, использования слов, фраз и предложений при наведении гипноза. Как только эти основные принципы будут усвоены, вы сможете с успехом применять любую из представленных в одиннадцати главах лечебных гипнотических процедур. Если вы желаете избавиться от собственных проблем, связанных с курением или сжиганием лишних килограммов, стрессом или недостатком уверенности, то вам просто следует прочитать соответствующую главу с описанием методики работы с данной проблемой.

В некоторых случаях вам может потребоваться применение целого комплекса лечебных техник, описанных в книге. Предположим, вы спортсмен-профессионал, заинтересованный

в улучшении своих достижений. Помощь вы найдете на страницах главы 13 «Улучшение ваших спортивных результатов». Но если вы чувствуете, что часть проблемы заключается в недостатке уверенности или в робости, то вам пойдет на пользу также глава 11, в которой большое внимание уделено вопросам, связанным с чувством самоуважения. Если же вы пытаетесь избавиться от какого-нибудь страха, обратитесь к главе 7 «Лечение фобий». Поскольку фобии могут быть вызваны или даже усилены стрессом, то вам следует также изучить главу 6 «Снижение стресса». Возможно, вы волнуетесь перед предстоящей операцией? Тогда обязательно обратитесь к главе 16 «Тревога и паника» и к главе 19 «Хирургические вмешательства».

Конечно, не стоит думать, что *любая* из проблем может окончательно разрешиться благодаря лишь использованию информации, изложенной в соответствующей главе. Эти сведения действительно могут оказать вам значительную помощь, но не стоит забывать и о побочных факторах, которые могут обострять вашу основную проблему. Если вы планируете использовать книгу в своей практике, применяя полученные знания в ходе сеансов с клиентами, вам следует придерживаться того же подхода. Прежде всего определите основную проблему, а затем обозначьте области, серьезно ее усложняющие и требующие тщательной дополнительной проработки.

Две последние главы адресованы тем, кто практикует гипнотерапию профессионально. В этих главах речь пойдет о практических аспектах взаимоотношений между гипнотерапевтом и пациентом, в них будут описаны наиболее распространенные ситуации и применение *специальных гипнотических техник*.

Гипноз может быть удивительно эффективным и зачастую приводит к коренным изменениям в жизни клиента. Эта книга поможет вам обрести навыки, необходимые для совершенствования и развития практикуемых вами методов лечения, и вы сможете создать свою *уникальную технику* избавления от любых, самых необычных проблем.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ГИПНОЗ

Веками гипноз ассоциировался с чем-то странным, преисполненным загадок, его связывали с различными мистериями и всевозможными целителями. Однако гипноз не является ни загадкой, ни чем-то сверхъестественным. В действительности вы и сами сотни раз пребывали в состоянии гипноза. Вы не замечали этого лишь потому, что вам эти состояния сознания казались совершенно обычными. Состояние гипнотического транса является естественным для всех людей и большинства животных.

Скорее всего, вы пребывали в подобных состояниях много раз. Возможно, например, вы проезжали мимо нужного поворота на знакомой дороге или внезапно обнаруживали, что просто не понимаете, куда сейчас направляетесь. Данные состояния сознания являются общими для всех. Давайте разберемся вместе, почему они появляются.

Все, чему вы научились, содержится в подсознании. Поскольку вы уже овладели навыком вождения, то и он хранится там же. Вы садитесь в автомобиль, выезжаете на дорогу и вливаетесь в поток уличного движения, двигаясь с привычной скоростью. В этот момент ваше сознание отступает на задний план, позволяя подсознанию активизироваться. Вы можете быть настолько поглощены собственными мыслями, что не сразу заме-

тите, что поехали в сторону офиса, в то время как первоначально собирались посетить магазин или кинотеатр. Но когда вам нужно перестроиться из одного ряда в другой, объехать препятствие, остановиться перед шлагбаумом или снизить скорость на нужном повороте, то в дело опять вступает сознание. Может случиться и так, что вы незаметно для себя доберетесь до места назначения и будете удивляться, как быстро это случилось.

Вождение является лишь одним из автоматических навыков. Каждый раз, когда вы делаете что-то машинально, ваше сознание замещается подсознанием, что и приводит к одному из вышеописанных гипнотических состояний. Некоторые автоматические действия имеют еще больший гипнотический потенциал и даже могут вызывать видения или грезы. Это может случиться в любое время: когда вы обедаете в одиночестве, принимаете душ, стрижете лужайку или бежите трусцой. Автоматические действия подобного рода хранятся в вашем подсознании. Когда вы делаете что-то машинально, ваше сознание может с легкостью перейти от состояния осознанности к совершенно другому состоянию. В тот момент, когда вы начинаете грезить, ваше сознание находится на первом уровне гипнотического транса.

Уровни сознания

Уровни сознания варьируют от состояния осознанности до состояния сна. *При этом нельзя провести четкую границу между ними.* Они смешиваются и плавно перетекают из одного в другой, их можно условно определить с помощью следующей таблицы.

Уровень сознания	Психические и физиологические характеристики состояния	Пример деятельности
Уровень осознанности	Нормальная умственная деятельность Нормальные двигательные и рефлексные реакции	Вы играете в теннис

Уровень сознания	Психические и физиологические характеристики состояния	Пример деятельности
Грезы: легкий транс	<p>Расслабленность тела</p> <p>Замедленное дыхание и сердцебиение</p> <p>Уход в себя</p> <p>Внимание фокусируется на воображаемой деятельности, диалоге или событии, реальном или не происходящем в действительности</p>	Вы думаете, что неплохо было бы сыграть в теннис
Умеренный транс	<p>Потеря связи с окружающей действительностью</p> <p>Закрытые глаза</p> <p>Обостренное ощущение внутренних процессов, таких как сердцебиение или дыхание</p> <p>Повышенная восприимчивость</p> <p>Увеличивается поток мысленных образов</p> <p>Буквальное восприятие речи. (К примеру, на вопрос: «Вы не поднимите свою руку?» — вы ответите: «Да».)</p>	Вы представляете себя играющим на теннисном корте
Глубокий транс	<p>Дальнейшее уменьшение всех видов деятельности и расходования энергии</p> <p>Все конечности либо расслаблены, либо оцепенели</p> <p>Внимание сужается</p> <p>Повышается восприимчивость к гипнотическому внушению (суггестивность)</p> <p>Возможны различные обманы чувств</p> <p>Потеря звукового восприятия и связи с окружающим миром</p> <p>Усиление творческого начала</p>	Вы физически ощущаете, что играете в теннис
Сон	<p>Временное прекращение сознательной деятельности</p> <p>Значительное уменьшение либо полное отсутствие мыслительных процессов</p>	Вас снится, что вы участвуете в теннисном матче

Ваше поведение может значительно меняться в зависимости от пребывания на том или ином уровне транса. В таком

состоянии сознания вы наиболее подвержены гипнотическому воздействию. Важно понимать, что у разных людей переход от состояния осознанности к глубокому трансу значительно отличается. Вы можете быть более восприимчивы к гипнозу, находясь в умеренном трансе, чем ваш друг, который пребывает в это время в глубоком гипнотическом трансе. Определенные люди, будучи в состоянии легкого транса, могут воспринять и более серьезное внушение, например почувствовать онемение в конечности.

Следует отметить, что, находясь на том уровне транса, при котором вы подвержены гипнотическому воздействию, вы, скорее всего, будете испытывать общую расслабленность, сонливость, онемение или покалывание в ногах или руках; ваша кожа может нагреться или, наоборот, охладиться, появятся ощущения пощипывания или наэлектризованности; ваше внимание рассеется, вы станете менее восприимчивы к действительности.

Вполне возможно, что вы испытаете чувство отстраненности или нереальности происходящего. Это означает, что вы сможете взглянуть на себя или на окружающий мир по-новому, более непредвзято, или, наоборот, почувствуете глубокую связь с происходящим. Один пациент так описывает свои переживания: «Я внезапно ощутил, что мой разум взмыл вверх и парит над моим телом». Другая женщина рассказывает про свое переживание следующее: «Я вдруг осознала, что все мое тело сделано из теплого гнущегося пластика, который я могу мять и придавать ему любую форму». Третий описывает свои переживания так: «Внезапно мне показалось, что окна в комнате сомкнулись, будто глаза, и я оказался в приятной уютной темноте». Некоторые люди, находясь в трансе, не испытывают ничего подобного, но каждый из них будет реагировать весьма индивидуально, в зависимости от отношения, предубеждений, ожиданий и, возможно, фантазий.

Если вы изучите различные психические и физиологические характеристики трансового состояния, представленные в таблице, то вы поймете, почему люди наделяли гипноз мистическими свойствами и воспринимали его как явление, внушающее трепет и благоговение.

От шаманов к Фрейду: происхождение гипноза



Гипноз использовался в разных формах почти во всех культурах. С доисторических времен гипнозом пользовались шаманы, которые во все времена были известны как «знахари», «колдуны» и «целители».

Готовясь к акту целительства, шаман применял определенные практики, позволявшие наилучшим образом сконцентрироваться на предстоящем действе. К примеру, он избегал использования химических веществ или алкоголя за 24 часа до сеанса. Кроме того, он подыскивал наиболее спокойное место — тихое, темное помещение — либо забирался в глухую чащу в лесу или в пещеру. Там шаман устраивался поудобнее и начинал свой спуск к «Нижнему Миру». Перво-наперво он был должен представить себе отверстие в земле, а затем продолжить свое мысленное путешествие вниз, сквозь эту дыру. Процедура обычно сопровождалась боем барабанов, монотонными песнопениями или плясками. Все вспомогательные ритуалы имели одно свойство — они должны были быть ритмичными и монотонными. Постоянные повторения обостряли подсознание шамана, способствуя максимальному сосредоточению, позволявшему обнаружить «больной дух», терзавший пациента, установить причину возникновения болезни и донести «диагноз» до больного. Таким образом, шаман вовлекал пациента в мощный процесс внушения и визуализации, который зачастую приводил к выздоровлению больного.

В XVIII веке австрийский доктор Франц Антон Месмер (1733–1815) узнал об этом древнем целительском искусстве и объединил его со своим учением о животном магнетизме. Месмер верил, что «космические флюиды» могут храниться в неодушевленных предметах, например в магнитах, а затем передаваться пациентам, чтобы излечивать их от болезней.

Месмер любил одеваться в яркие наряды. В комнатах, где он принимал своих пациентов, всегда царил полумрак, стены были увешаны зеркалами, и лишь мягкая музыка едва нарушала тишину. Магнетизер усаживал своих пациентов в круг

возле чана, заполненного стеклянной пылью или железными опилками. Больные брались руками за стальные стержни, опущенные в чан, или прикладывали их к больным органам. Магнетизер должен был коснуться чана и таким образом передать целительную энергию своим пациентам.

Первый серьезный успех пришел к Месмеру в результате излечения 29-летней женщины, которая страдала от конвульсивного заболевания, получившего общее название «нервное расстройство». Симптомы заболевания заключались в приливах крови к голове, сильной боли в ушах и мигрени. Это состояние сопровождалось расстройствами сознания, приступами ярости, рвотой и общей слабостью.

Во время одного из таких приступов, Месмер приложил три магнита к ногам и животу пациентки. Это помогло ей успокоиться и сконцентрироваться на позитивных эффектах от «космических флюидов». Через некоторое время она почувствовала себя значительно лучше. На следующий день, когда с ней опять случился приступ, Месмер применил то же лечение и достиг аналогичного результата.

Месмер решил, что «космические флюиды», индуцированные магнитами, прошли сквозь тело его пациентки, восстановив циркуляцию энергии внутри нее, что позволило женщине выздороветь.

В конце концов Месмер отказался от магнитов. Он начал считать, что сам является магнитом, посредством которого жизненная сила и энергия может быть передана другим людям в качестве целительной силы. Месмер назвал это явление «животным магнетизмом».

Несмотря на то что не было никаких подтверждений существования «космических флюидов» и «животного магнетизма», Месмер пользовался колоссальным успехом. Тысячи больных людей толпились у его клиники. Возможное объяснение его успехов заключается в том, что все пациенты были буквально загипнотизированы верой в свое излечение. Таким образом, месмеризм стал предшественником гипнотического внушения.

Примерно в это же время новое направление на основе теории Месмера было предложено одним из его последователей —

маркизом де Пуесигюром. Он полагал, что природа данных флюидов была не магнетической, а электрической. По его мнению, эти электрические флюиды генерируются во всех живых существах — начиная от растений и заканчивая животными. Пуесигюр пользовал своих пациентов лечебными электрическими флюидами в клинике, расположенной прямо на открытом воздухе, где больных принимали под вязом, в самом центре утопавшей в зелени деревни. Пуесигюр считал, что все деревья обладают природной целительной силой и ее можно получить, обвязав ствол и ветки свисающими вниз шнурами. У подножия дерева его пациенты рассаживались в круг, обвязывая этими шнурами больные части тела. Они «подключались» друг к другу, используя большие пальцы рук, что позволяло флюидам циркулировать от человека к человеку и производило необходимый целительный эффект.

Во время подобных процедур маркиз де Пуесигюр обратил внимание на странный феномен. Некоторые из его пациентов внезапно входили в сомнамбулическое состояние (глубокий сон), как будто их внезапно загипнотизировали. Находясь в подобном состоянии, пациенты тем не менее оставались рассудительными, могли общаться и отзываться на внушения гипнотизера. Таким образом, Пуесигюр открыл гипнотический транс, но не смог его правильно идентифицировать.

В середине XIX века гипнотический транс использовался для обезболивания. Ведущий лондонский медик Джон Эллиотсон (1791–1868) описал 1834 хирургические операции, проведенные безболезненно для пациентов. Шотландский хирург Джеймс Эсдейл (1808–1859) провел в Индии множество серьезных операций, включая ампутацию конечностей, используя при этом месмеризм (гипнотизм) в качестве единственного болеутоляющего. Он называл такое состояние «магнетическим сном». Эсдейл применял две техники гипноза. Согласно одной из них, за несколько недель до операции больной вводился в состояние транса и ему делалось постгипнотическое внушение с целью вызвать онемение той части тела, над которой должна была производиться операция. Вторая методика заключалась в том, что пациент вводился в состояние гипнотического транса

непосредственно перед операцией и ему внушалось полное отсутствие болевых ощущений. Во время хирургического вмешательства больной оставался в сознании, но при этом он совсем не чувствовал боли, словно бы находясь под анестезией.

Месмеризм получил развитие и оброс новыми гипотезами. В конце XIX века английский врач Джеймс Брейд (1795–1860) дал научное объяснение гипнотизму. Он полагал, что месмеризм является неким «нервным сном», и ввел термин *гипноз* — от древнегреческого «*hupnos*» — сон. Брейд обнаружил, что загипнотизированные люди чрезвычайно восприимчивы к ощущениям, получаемым от органов чувств, а их поведение во многом зависит от гипнотических внушений.

Вскоре появились и другие гипотезы. Жан Мартин Шарко (1825–1893), невропатолог из Парижа, впервые предположил, что гипноз является состоянием истерии, поэтому он охарактеризовал его как «аномальную неврологическую активность».

Французы Аугуст Амрози Лебо (1823–1904) и Ипполит Бернгейм (1837–1919) были первыми, кто описал гипноз как нормальное явление. Они заявили, что ожидание пациента является ключевым фактором в процессе гипнотизирования, а многократно возросшая внушаемость — это прямое следствие подобного ожидания. Таким образом, гипнотизер оказывает непосредственное психическое воздействие на пациента.

Как только гипноз стали серьезно изучать и появились первые рациональные объяснения этому феномену, он начал получать распространение и признание специалистов во всем мире. Гипноз перестал быть чем-то странным.

Фрейд заинтересовался гипнозом примерно в это же время и посетил клинику Лебо и Бернгейма, чтобы подробнее изучить их техники наведения гипноза. Наблюдая за входом пациентов в состояние гипнотического транса, Фрейд каждый раз опознавал присутствие бессознательного состояния сознания. И хотя это замечали многие, Зигмунд Фрейд стал первым, кто определил, что подсознание является основным источником для различного рода психопатологий. Однако в дальнейшем Фрейд отказался от использования гипноза, предпочитая ему свои

техники свободной ассоциации и толкования сновидений. С развитием психоанализа в первой половине столетия популярность гипноза пошла на убыль.

Но внезапно все изменилось. В начале 50-х годов прошлого века гипноз начали широко применять в терапии, и он пережил второе рождение. Теперь состояние транса расцепивалось как высокоэффективное средство для лечения и корректировки поведения пациента.

Как заставить гипноз работать на вас

Так что же вы можете получить от гипноза, кроме необычных переживаний? Какую пользу может принести его применение?

Ответ прост, и он заключается в следующем: гипноз может быть использован для улучшения вашего общего состояния. Он может помочь вам почувствовать себя лучше и физически, и духовно.

Быть может, вас также волнует, что гипноз может сотворить с вами? Не беспокойтесь, он абсолютно безвреден. Тем не менее любому новичку следует знать о некоторых ограничениях. Возможно, вам захочется задать несколько вопросов, чтобы удовлетворить свое любопытство и рассеять страхи. Следующие вопросы являются наиболее распространенными, их задают большинству гипнотерапевтов:

Когда я буду находиться в трансе, сможете ли вы заставить меня кукарекать или лаять? Сделать так, что я буду вести себя, как ребенок?

Смогу ли я сказать вам нечто такое, о чем не говорил никому? Расскажу ли я вам о чем-то сугубо личном?

Что будет, если я замру в одной позе или никогда не смогу выйти из этого состояния?

Не причиню ли я себе вред?

В целом все эти вопросы сводятся к следующему: сможет ли гипнотизер заставить вас сделать что-то неподобающее, шокирующее или отталкивающее? Не беспокойтесь, вы не сделаете

ничего из того, что считаете неприемлемым. С помощью гипноза нельзя нарушить систему ценностей человека или изменить устоявшуюся модель поведения.

Однако всегда важно помнить, что вы не сможете покинуть состояние гипнотического транса по своей воле или в любой момент. Помните также и о том, что погружение в транс было вашим выбором, и вы всегда вольны принять решение покинуть данное состояние сознания. Даже если вы были оставлены гипнотизером в состоянии транса или занимались самогипнозом, вы всегда сможете вернуться в состояние полного сознания или просто заснете обычным, глубоким сном, после чего проснетесь полностью отдохнувшими. Еще никто не оставался в состоянии гипноза навсегда.

Теперь, когда вы знаете, что трансовые состояния безопасны, вы сможете исследовать способы их применения. Ниже приводится список наиболее распространенных способов применения гипноза, используемых в гипнотерапии для целительного воздействия. Безусловно, все зависит от нужд каждого конкретного пациента, поэтому таких способов существует великое множество. В данной таблице представлены только некоторые из них, наиболее часто используемые гипнотерапевтами.

Целительное воздействие	Практическое применение
Анестезирующее воздействие на организм	Пациент, находящийся на приеме у дантиста, сможет сам обезболить свою ротовую полость, щеки или десну, чтобы уменьшить или полностью исключить болевые ощущения
Улучшение сна, снижение стресса, контроль над болезненными симптомами	Человек, страдающий хронической бессонницей, может значительно снизить уровень стресса и перепрограммировать свое подсознание с целью улучшения качества и увеличения продолжительности сна
Контроль над некоторыми физическими процессами организма, такими как кровотечение и сердцебиение	Больной, который страдает от высокого артериального давления, сможет уменьшить частоту сердцебиения, понизив давление

Целительное воздействие	Практическое применение
Возможность частичной регрессии: пациент может вновь пережить давно прошедшее событие, испытав при этом аналогичные чувства	Пациент сможет избавиться от фобий или иррациональных страхов перед пауками, собаками, закрытыми пространствами, высотой и пр.; в значительной степени уменьшить боязнь сексуальных отношений, появившуюся в результате детской травмы или incesta
Усиление необычных способностей: многократное увеличение объема усваиваемого материала или запоминание огромного количества деталей	Студент подготовится к экзамену, усваивая и удерживая в памяти большое количество материала, который он сможет использовать по своему усмотрению
Большой объем мыслей и воспоминаний, воспринимаемый в режиме «прокручивания»	Пациент сможет пересмотреть сцены из своей жизни, пойти интересующую его ситуацию и изменить отношение к ней, если это нужно

Как вы видите, воздействия, представленные в этой таблице, имеют непосредственное отношение к вашему способу мышления и поступкам. Совершенно не важно, от чего вы хотите избавиться или, наоборот, чего желаете добиться, — вы управляете этим воздействием сами. Только с помощью ваших собственных усилий возможно изменить ситуацию. Эти перемены могут повлиять на вас незначительно или произвести существенный переворот в вашем образе жизни, успешности и благосостоянии в целом.

Поскольку вы сами знаете, что вам нужно изменить, в чем требуется помощь или мотивация, постольку вы сможете оценить свои личные нужды и выбрать подходящее лечение с помощью самогипноза. Ниже представлен общий список специализированных методик лечения с помощью гипноза.

Методика потери избыточного веса. Мотивирует потерю веса, перепрограммирует привычки принятия пищи и помогает удерживать вес на желательном уровне.

Методика отказа от курения. Выбатывает полный отказ от курения и помогает навсегда изменить модель поведения, связанную с этой привычкой.

Методика уменьшения стресса. Позволяет уменьшить или исключить влияние стресса, способствует расслаблению и изменяет определенные поведенческие шаблоны.

Методика избавления от страхов и фобий. Устраняет различные страхи: например, поездок в лифте, полетов на самолетах, боязнь толпы или какого-либо заболевания.

Методика родов без наркоза, или «естественных родов». Развивает методику Брэдли и Ламэйза, позволяя контролировать боль; устанавливает прочную связь с ребенком, что способствует позитивной постродовой фазе.

Методика общего оздоровления. Облегчает основные симптомы и уменьшает общее количество проблем, связанных с хроническими заболеваниями, такими как колиты, мышечные спазмы и язва.

Методика контролирования боли. Позволяет контролировать и облегчать страдания, вызываемые таким заболеванием, как, например, артрит; уменьшает боли в спине; предлагает различные техники для уменьшения боли во время операций или травмы.

Методика повышения самооценки и мотивации. Улучшает самооценку, перепрограммируя прошлое негативное поведение; позволяет обрести уверенность в своих силах, добиваться решений поставленных задач; помогает испытать чувство комфорта и насладиться радостью от достигнутого успеха.

Методика освоения нового материала. Улучшает познавательные навыки учащихся, увеличивает объем запоминания нового материала, закрепляет позитивное отношение к учебе, позволяет испытывать положительные эмоции от самого процесса обучения.

Спортивная методика. Способствует улучшению спортивных результатов, фокусирует внимание спортсмена на тех областях, которые требуют улучшения, помогает испытать чувство радости в ходе тренировок, повышает выносливость спортсмена, его координацию, а также прививает соревновательный дух.

Методика высвобождения творческого потенциала. Позволяет высвободить скрытый потенциал в различных областях творческой деятельности; мотивирует созидательный процесс

и позволяет использовать трансовые состояния в качестве источника вдохновения.

Методика сна. Позволяет справиться с ночными кошмарами, гармонизирует психологическое состояние, предшествующее сну.

Методика избавления от волнения и паники. Помогает противостоять паническим настроениям, избавляет от мыслей, которые могут способствовать возникновению паники или быть ее причиной, замещает негативные мысли позитивными утверждениями.

Методика избавления от последствий жестокого обращения с детьми и детскими травмами. Высвобождает негативные чувства, связанные с травмой, изменяя шаблон поведения; увеличивает самоуважение и излечивает «внутреннего ребенка» (по сути — это хранящаяся в нашем мозге детская «телесная память» или детский образ тела вместе с детскими же способами эмоционального реагирования).

Методика избавления от ощущения потери и эмоций, сопутствующих разлукам. Позволяет облегчить психологические страдания, сопутствующие ситуациям разрыва, расставаний, помогает восстановить душевное спокойствие, высвобождает сдерживаемые эмоции, излечивает от эмоциональных травм и потрясений.

Методика подготовки к хирургической операции. Уменьшает волнение перед операцией, предоставляет возможность проведения хирургического вмешательства без химической анестезии.

Методика избавления от депрессии. Подавляет негативные мысли, которые вносят свою лепту в депрессивное состояние, помогает человеку мыслить в более позитивном ключе.

Помимо представленных методик вы также овладеете способом разработки собственного гипнотического внушения, который будет подходить в каждом конкретном случае. Запомните, что совсем не важно, насколько сложны проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, — любую из них можно разрешить или уменьшить ее влияние на вас с помощью правильного применения гипноза!

Глава 2

ГИПНОТИЧЕСКОЕ НАВЕДЕНИЕ

Скорее всего, сейчас вы находитесь в одном из двух состояний:

1. Вы хотели бы испытать гипноз, но сомневаетесь в отношении того, *как* он будет действовать на вас и *будет ли* он вообще действовать должным образом.
2. Вы осознаете, что вам требуется гипнотерапия, и вы готовы к ней. Более того, вы очень хотите использовать его для разрешения своих проблем.

Если хотя бы одно из этих утверждений верно, то вы можете смело обращаться к гипнотерапевту. В таком случае вам предстоит перенестись в реальность, где возможны гипноз и гипнотическое внушение.

Как проверить степень вашей внушаемости

Чтобы узнать, насколько сильно вы подвержены гипнотическому внушению, вам следует выполнить одно из трех упражнений, приведенных ниже. Вы можете выполнить их самостоятельно либо попросить кого-нибудь прочитать их вам.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАСТЫВШАЯ РУКА»

Убедитесь, что вы удобно расположились. Вытяните ваши руки и ноги. Начните расслабляться. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох... выдох... и расслабьтесь. Расслабьтесь полностью. Расслабьте ваши ноги, спину, поясницу, расслабьте плечи. Расслабьте плечи, руки, шею, лицо. Полностью расслабьтесь, расслабьте все тело. Сделайте еще один глубокий вдох... выдохните... продолжайте расслабляться. Прислушайтесь к своему дыханию, следите за ним. Начните плыть вместе с ритмом своего дыхания и почувствуйте, как все ваше тело начинает погружаться и плыть по волнам расслабленности. Все звуки, окружающие вас в этот момент, становятся незначительными, оставьте их в стороне и продолжайте расслабляться. Позвольте всем мышцам вашего тела расслабиться — начиная от макушки и заканчивая пальцами ног. Делая вдох — расслабляйтесь, а выдыхая — выпускайте любое напряжение или стресс из любой части вашего тела, разума или из мыслей.

✧ Теперь поднимите одну руку перед собой. Удерживайте ее ровно. Сожмите вашу руку в кулак, сожмите ее как можно сильнее. Теперь ваш кулак сжат, а рука перестает сгибаться, она становится жесткой, очень-очень жесткой. Ваша рука теперь жесткая, она очень жесткая. Ваша рука одеревенела от плеча до кулака. Ваша рука выпрямлена, она очень твердая, она не сгибается. Вы пытаетесь согнуть свою руку, а она становится еще жестче. Ваша рука прямая, она неподвижна, ее ничто не может заставить пошевелиться. Ничто не способно ее согнуть, она полностью одеревенела, от плеча до самого кулака. Ваша рука полностью одеревенела. Теперь я посчитаю от одного до пяти. Когда я скажу «пять», вы начнете расслаблять эту руку. Вы будете слышать цифры, и с каждой из них ваша рука будет расслабляться все больше и больше. Когда я произнесу «один», ваша рука полностью расслабится и опустится. Пять... начинайте расслаблять

вашу руку... четыре... почувствуйте, как она расслабляется, три... расслабьте ее... два... один. Ваша рука теперь полностью расслаблена.

Степень вашей восприимчивости будет зависеть от того, насколько легко вы поддавались внушению. Если ваша рука стала жесткой и оставалась такой до тех пор, пока не закончился счет, то вы являетесь человеком, легко поддающимся внушению.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕДРО»

(Повторите первый абзац упражнения «Застывшая рука» для того, чтобы достичь полной расслабленности.)

Вытяните перед собой руки на уровне плеч. Представьте, что в каждой руке у вас по ведру. Согните пальцы, представляя, что вы держитесь за ручки этих ведер. Держитесь за ручки. Ведро, которое вы держите в левой руке, сделано из бумаги. Это бумажное ведро. Оно пустое и очень легкое, ведро в вашей левой руке очень-очень легкое. Ведро в вашей правой руке очень-очень легкое. Оно легкое потому, что сделано из бумаги. Вы держите это бумажное ведро в своей левой руке. Ведро в вашей правой руке — железное. Оно сделано из железа, оно сделано из очень тяжелого-тяжелого железа. В этом железном ведре лежат несколько камней. Вы держите это тяжелое железное ведро, и в него начинают падать камни, все больше и больше камней, до тех пор, пока оно полностью не наполнится. Ведро полно тяжелых камней, камни лежат большой грудой до самого верха. Ведро настолько тяжелое, что ваша правая рука опускается вниз. Железное ведро, полное тяжелых камней, тянет вашу руку вниз, и она опускается вниз, потому что это ведро очень-очень тяжелое.

В этом упражнении оценить вашу внушаемость можно по расстоянию, на которое будут опускаться ваши руки. Чем ниже

правая рука по сравнению с левой опустится от уровня плеч — тем сильнее уровень вашей внушаемости.

УПРАЖНЕНИЕ «РУКОПОЖАТИЕ»

(Повторите первый абзац упражнения «Застывшая рука» для того, чтобы достичь полной расслабленности.)

Вытяните ваши руки перед собой и сцепите их, плотно прижав их вместе. Прижмите их очень плотно. Когда вы прижмете их плотно, представьте, что ваши ладони вымазаны очень вязким, быстро застывающим клеем. Клей начинает высыхать, он высыхает очень быстро, склеивая ваши руки. Клей высыхает, он склеивает ваши руки вместе, ваши руки приклеиваются ладонями друг к другу. Вы больше не чувствуете своих рук по отдельности, ваши руки теперь склеены в одно целое. Ваши руки — одно целое. Ваши ладони и ваши пальцы склеены вместе, ваши пальцы и ладони склеились быстро и крепко, очень быстро и очень крепко. Вы пробуете расцепить руки, чтобы проверить, насколько прочно они склеены, и обнаруживаете, что ваши руки, ваши ладони и ваши пальцы слиплись. Они слиплись намертво. Они склеились друг с другом так крепко, что превратились в единое целое. Они склеены друг с другом в единое целое, они склеены намертво. Вы чувствуете, как они стали одним целым. На счет «три» вы не сможете расцепить ваши руки. Чем сильнее вы будете стараться оторвать их друг от друга, тем больше они будут склеиваться. Они будут приклеиваться все сильнее, пока вы будете слышать цифры. С каждой цифрой все сильнее и сильнее. Раз... два... три.

Эти упражнения предназначены для того, чтобы определить степень вашей внушаемости и восприимчивости к гипнозу. Чем выше степень вашей внушаемости, тем восприимчивее вы будете к гипнозу. Нужно учитывать, что иногда, даже в случае вашей крайней восприимчивости, вы не будете должным обра-

зом реагировать на гипнотические внушения, направленные на изменение поведенческих шаблонов. Тем не менее вы являетесь гипнабельным пациентом, а хорошая гипнабельность — это первый шаг на пути к успешной гипнотерапии.

Способы гипнотического внушения

Самый важный инструмент для возникновения гипнотического состояния — гипнотическое наведение. Представьте, что гипнотическое наведение — это океанский лайнер, который везет вас от материка к далеким островам. Материк — это ваше сознание, а острова — это подсознание. На этом острове вы сможете пережить незабываемые минуты умиротворения и расслабления. Именно там вы получите тот самый «кодекс», который поможет вам переделать существующую модель поведения и заменить ее более предпочтительной.

Существует несколько способов гипнотического внушения. Все они отличаются подходом, длительностью и характером — к примеру, побуждающий или рекомендательный. В этой главе будут описаны различные стили гипнотического наведения и способы их применения. Несмотря на то что гипнотические внушения могут сильно отличаться друг от друга, они все должны приводить к следующим результатам:

- расслаблению тела и сознания;
- сужению внимания, которое становится более сфокусированным;
- ослабеванию чувства реальности, когда повседневные проблемы отходят на задний план;
- обострению чувствительности и восприятия;
- возникновению трансового состояния.

Фиксирующее гипнотическое наведение фокусирует все внимание пациента на одном небольшом предмете — на качающемся маятнике, точке на стене или горящей свече. Как только вы полностью сконцентрируетесь на этой фиксирующей точке, ваше внимание станет меньше рассеиваться и отвлекаться на внешние раздражители, а затем будет целиком захвачено данным объектом. Эта форма гипнотического наведения может продлиться

несколько секунд, а может продолжаться двадцать или даже тридцать минут — все зависит от степени вашей внушаемости.

Чтобы использовать данный вид наведения, займите удобное положение, зажгите свечу и начинайте пристально вглядываться в ее пламя, наблюдая за тем, как она горит и мерцает. Ваше внимание должно быть полностью поглощено этим пламенем. Гипнотическое наведение начинается словами:

Смотрите на горящее пламя, его мерцание, не отводите взгляда от него, полностью сконцентрируйтесь на пламени. Наблюдайте, как оно мерцает, смотрите на пламя. Вы смотрите на горящее пламя свечи, ваши глаза наливаются тяжестью, глаза тяжелеют, они становятся все тяжелее и тяжелее... они тяжелые... глаза закрываются.

Быстрое гипнотическое наведение вводит пациента в состояние гипнотического транса за короткий промежуток времени. Этот способ наведения заключается в том, что все команды отдаются очень быстро и коротко:

Закройте глаза. Опустите голову, пусть ваш подбородок упрется в грудь. Поднимите руки на уровень плеч. Как только вы почувствуете, как ваши руки станут легкими, словно поплавки, вы погрузитесь в транс.

Этот вид гипнотического наведения лучше всего действует на пациентов с высокой степенью гипнотической внушаемости. Другим он может показаться слишком примитивным и не до конца расслабляющим.

Способ *быстрого гипнотического наведения* чаще всего используется на публичных представлениях, связанных с гипнозом. Гипнотизер, который проводит данный сеанс, предлагает публике тест на внушаемость, чтобы быстро определить, кто из присутствующих в наибольшей степени обладает такой особенностью. Затем, отобрав самых чувствительных, он приступает к быстрому гипнотическому наведению, дабы произвести неизгладимое впечатление на остальных зрителей.

Если гипнотерапевт после нескольких сеансов определит, что уровень внушаемости пациента достаточно высокий, то он в дальнейшем будет применять именно способ быстрого гипнотического наведения, чтобы сэкономить время.

Способ непрямого гипнотического наведения отличается от других тем, что не подразумевает никаких четких указаний или распоряжений. Напротив, подразумевается использование аналогов и метафор. Этот способ наведения применяется к тем индивидам, которые склонны сопротивляться внушению и наименее восприимчивы к конкретным установкам. И срабатывает он прежде всего потому, что пациент не имеет возможности сопротивляться или отказываться от внушения, о котором даже не догадывается. Ему будет казаться, что в отношении него не предпринимается никаких действий.

Допустим, гипнотерапевт проводит сеанс непрямого внушения с пациентом, у которого существуют проблемы с сердцем, вызванные стрессом. В таком случае можно применить ненавязчивую аналогию между *сердцем* и *водяным насосом*, рассказав историю о фермере, у которого был старый водяной насос, работавший лучше всего, когда воду им качали в постоянном, ритмичном темпе.

Столкнувшись с проблемой детского лунатизма, врач может поведать своему маленькому пациенту о медведе, который впадает в спячку, о том, как мишка нуждается в тепле своей берлоги и как сон, наконец, помогает ему проснуться отдохнувшим и полным сил.

Более взрослому ребенку, у которого существуют проблемы с социальной адаптацией, из-за чего он не принимает участия в жизни коллектива и постоянно нарушает дисциплину, можно рассказать о способе миграций птичьих стай, красочно обрисовав ему строй, который используют те или иные пернатые, сделав акцент на том, что все птицы соблюдают определенный порядок и каждая из них находится на своем месте. Затем следует обратить внимание ребенка на то, что все птицы в косяке летят с определенным ритмом и скоростью, позволяя стае двигаться как единое целое — гармонично и красиво.

Милтон Эриксон был мастером подобных метафор, которые он применял для лечения различных заболеваний у своих па-

циентов. Однажды ему достался больной, который жил в полностью вымышленном мире, безапелляционно заявляя, что он — Иисус. Эриксон подошел к нему и спросил: «Я полагаю, вы много знаете о работе плотника?» Когда пациент ответил утвердительно, Эриксон попросил его смастерить книжный шкаф. Таким образом, пациент получил задание в соответствии с собственными представлениями о своих возможностях и был незаметно для себя вовлечен в труд, сделав один из важнейших шагов на пути к выздоровлению.

Общерасслабляющее гипнотическое наведение позволяет расслабиться каждой мышце вашего тела. Релаксация может начинаться от макушки, постепенно спускаясь все ниже, либо, наоборот, от ступней подниматься вверх, к голове. Этот способ наведения — один из самых простых и легких в использовании как для гипнотерапии, так и для самогипноза. Он начинается со слов:

Сделайте глубокий, медленный вдох. Закройте глаза, начните расслабляться. Просто думайте о том, как каждый мускул в вашем теле начинает расслабляться — от головы до кончиков пальцев на ногах.

Поскольку данная методика гипнотического наведения является основной и используется чаще всего, то мы вернемся к ней позже в этой главе.

Гипнотическое наведение с использованием нарастающего расслабления разработано специально для тех, кому сложно расслабиться. Оно часто применяется в тех случаях, когда требуется поработать над проблемами, связанными со стрессами, и включает в себя способы физической и умственной релаксации. Сеанс с применением данного наведения занимает обычно от 30 до 40 минут, в то время как сеанс с применением *общерасслабляющего гипнотического наведения*, упомянутого выше, длится от 20 до 25 минут.

Этот способ наведения чаще всего применяется в тех случаях, когда пациенту требуется расслабить определенные части своего тела, страдающие от хронического перенапряжения, — это могут быть плечи, грудь, ноги или любая другая часть тела. *Гипнотическое наведение с использованием нарастающего*

расслабления позволяет снять напряжение основных мышц поочередно, начиная с области шеи, затем плеч, спускаясь вниз, по спине и так далее. Используя данный метод наведения самостоятельно, начните с головы, постепенно спускаясь ниже. Либо вы можете начать с наиболее напряженной части тела, чтобы затем продолжить расслабление других групп мышц. Например, вам будет сложно расслабить плечи, если у вас перенапряжена мышца в правом предплечье. *Гипнотическое наведение с использованием нарастающего расслабления* может быть озвучено следующим образом:

Устройтесь поудобнее. Сконцентрируйтесь на вашем правом плече и потяните его. [Пауза.] Начните расслаблять ваше правое плечо. [Пауза. Повторить три раза.] Теперь сконцентрируйтесь на левом плече, напрягите левое плечо. [Пауза.] Теперь расслабьте левое плечо. [Пауза. Повторить три раза.] Теперь сконцентрируйтесь на вашей правой руке...

В независимости от того, с какой части тела вы начнете расслабляться, все основные мышцы в каждой области вашего тела напрягутся и расслабятся трижды. Когда вы примените данную процедуру ко всем частям вашего тела, оно окажется полностью расслабленным.

Гипнотические методики

Для процесса гипнотического наведения используются две основные методики: *приказная* и *разрешительная*. Характеристики каждой из методик значительно различаются и потому должны применяться в зависимости от ситуации и конкретного пациента.

Приказная методика является директивной и требующей беспрекословного подчинения. Ее цель — установление контроля над пациентом и изменение модели поведения с помощью использования повторяющихся команд.

Такой подход применялся в ранних гипнотических экспериментах, поскольку гипнотизеры полагали, что чем выше их

уровень влияния на больных, тем у последних больше шансов на выздоровление. В какой-то мере это умозаключение справедливо и сегодня. Если пациент считает гипнотерапевта авторитетным лицом, то ему будет легче поверить в действенность гипнотического внушения. Ожидание само по себе может творить чудеса и усилить последующее терапевтическое воздействие. Вот один из примеров приказной методики:

[Произносится уверенным голосом.] Вы будете слушать мой голос, и мой голос поможет вам полностью расслабиться. Я хочу, чтобы вы полностью расслабились. Чем полнее вы будете расслабляться, тем сильнее вы будете реагировать на установки, которые я вам дам. *Сейчас вы откажетесь от курения. Сейчас вы откажетесь от курения.* Вы бросите курить. Это ваше желание, и вы хотите, чтобы оно исполнилось. *Прямо сейчас!*

Можно сказать, что люди, которые привыкли подчиняться в повседневной жизни авторитарным и значимым фигурам, таким как учителя, родители, коллеги, общественные деятели или работники милиции, будут обладать максимально высоким уровнем внушаемости и с готовностью реагировать на приказную методику гипнотизирования. Люди, имеющие научный склад ума, скорее всего, тоже принадлежат к данному типу, в отличие от тех, кто имеет живое воображение и склонен к творчеству.

Вышеизложенная методика лучше всего работает при индивидуальном подходе. В групповых сеансах ее эффективность резко падает.

Симптомы, которые устраняются с ее помощью, чаще всего относятся к подавленным эмоциям (например, ожирение, развившееся в детстве у пациента, будет связано с рождением брата или сестры и его желанием таким образом привлечь к себе внимание родителей).

Поскольку проблема связана с детскими переживаниями пациента, то есть относится к тому периоду его жизни, когда он подчинялся авторитарной фигуре, то гипнотерапевту следует

использовать именно приказную методику гипнотизирования, вовлекая пациента в события далекого прошлого, чтобы он смог снова пережить ситуацию, проанализировать ее, понять и связать с соответствующей моделью поведения. Авторитарная личность сыграла важную роль в возникновении его сегодняшних сложностей, следовательно, другой авторитет должен выявить причину их возникновения и по возможности устранить негативные последствия.

Любой страх, который возник в детстве, — боязнь остаться одному или боязнь темноты, — можно в значительной степени уменьшить или вовсе свести на нет, применяя приказную методику гипнотизирования.

Данная методика также применяется в случаях, когда пациент воспринимает своего партнера в качестве родителя. Применяя приказную методику, гипнотерапевт может внушить пациенту большую ответственность и устранить тем самым модель зависимого поведения. Во время подобного гипнотического наведения пациенту внушают, что ему нужно более уважительно относиться к самому себе, и ориентируют его на более независимое поведение.

Разрешительная методика предполагает использование успокаивающего, спокойного тона. Голос гипнотерапевта как бы убаюкивает пациента, помогает ему расслабиться. В отличие от приказной методики в данном виде гипнотерапии пациент и врач — равноправные партнеры, они оба участвуют в процессе. Чтобы увеличить степень внушения, гипнотерапевт активно использует воображение пациента, последнему дается большая свобода действий. Вот один из примеров разрешительной методики:

[Произносится мягко.] Вы слушаете мой голос, мой голос помогает вам расслабиться. Вы расслабляетесь все сильнее, вы представляете себя в тихом, спокойном месте. Вы сидите на берегу океана или в горах. Где угодно. Представьте себе, как здорово находиться в подобном месте. Дайте себе расслабиться, расслабьтесь еще полнее, почувствуйте, как вы хотите стать здоровым, почувствовать себя хорошо, освободиться от зависимости. Это желание ста-

новится все сильнее и сильнее, и вот вы понимаете, что стали некурящим.

Люди, которые восприимчивы к этой методике, имеют хорошее воображение и обладают творческим мышлением. Поскольку в процессе гипнотического внушения используется индивидуальные фантазии и мечты, то такой вид внушения должен учитывать личные особенности каждого пациента, использовать индивидуальный подход.

Данная методика гипнотического внушения особенно хороша для людей, которые ставят перед собой какие-либо цели и задачи, например для тех, кто хочет стать более успешным в своей профессии или желает улучшить условия труда с помощью своих навыков и поведения.

Язык гипнотического наведения

Язык гипнотического наведения разработан специально для обмена мнениями, мыслями и чувствами. Он фокусирует ваше внимание на собственной личности, внутреннем опыте, теле. Он помогает погрузиться в мир фантазий, воображения и дает возможность общения на бессознательном уровне. Ниже приведены основные приемы, используемые в языке гипнотического наведения.

Синонимы. Для того чтобы описать требуемое состояние наиболее точно, используются синонимы — они применяются для усиления и смыслового уточнения внушаемого состояния. Синонимы содействуют гипнотическому наведению. К примеру: «Вы удобно устроились, вы расслаблены, спокойны, лишены напряженности».

Перефразированное внушение. Гипнотические внушения повторяются и перефразируются, способствуя, таким образом, лучшему восприятию и сохранению полученной пациентом информации. Пример подобного наведения: «Почувствуйте, как вы расслабляетесь, почувствуйте это всем телом. Почувствуйте теплую волну релаксации, проходящей через ваше тело, почувствуйте ее тепло. Расслабьте каждую мышцу вашего тела, почувствуйте, как все мышцы во всем теле расслаблены».

Соединительные слова выполняют две основные функции:

1) содействуют непрерывности монолога; 2) предшествуют указаниям, таким как это: «...и расслабьтесь, почувствуйте, как все ваши мышцы расслабились, и дышите спокойно, а сейчас просто расслабьте все мышцы в руках и почувствуйте теплую волну расслабления, проходящую через ваше тело...». В данном наведении соединительный союз «и» является сигналом, вызывающим ответную реакцию пациента.

Временные маркеры. Слова, которыми обозначаются временные промежутки, обычно используются для акцентирования внимания пациента на том или ином моменте. Ими также обозначают начало и окончание гипнотических сеансов. Вот примеры маркеров, которыми отмечают начало гипнотического наведения: «А теперь, прямо в эту секунду, высвободите все ваше напряжение, освободите свое тело от него», «Всего через несколько секунд вы почувствуете, как расслабились полностью», «Утром вы проснетесь выспавшимся и отдохнувшим». Сигналом об окончании гипнотического наведения может послужить такая фраза: «По истечении двух часов вы прекратите занятие, и на этом ваша подготовка к экзамену будет завершена».

Гипнотический голос

Наверняка вам не раз приходилось томиться от скуки или даже дремать, слушая выступления иных «ораторов». И как бы вы ни старались сосредоточиться, заставляя себя прислушаться к каждому слову, все равно ваше сознание, а с ним и внимание, уплывало куда-то вдалеку. Происходило это лишь потому, что голос докладчика вводил вас в состояние гипнотического транса. Некоторые люди обладают гипнотическим голосом от природы. Он обладает особой громкостью, тональностью и почти не имеет интонаций, что делает его чрезвычайно гипнотичным.

Поскольку в состояние гипнотического транса можно погрузиться при помощи одного лишь голоса, то этот аспект представляется чрезвычайно важным. Голосовые интонации могут

быть приказными, командными или успокаивающими, мелодичными. Прежде чем применять гипнотическое наведение, вам следует ознакомиться со следующими характеристиками гипнотического голоса.

Голос для основного гипнотического наведения может быть двух типов: *монотонный* или *ритмичный*.

Монотонный голос позволяет вниманию пациента сфокусироваться на своих внутренних переживаниях, поскольку ничто не создает отвлекающих моментов. Под «монотонным» понимается голос, не имеющий значительных звуковых модуляций и не различающийся интонационно. Следите, чтобы у вашего «монотонного» голоса были постоянные громкость и тональность. Произнесите максимально скучным голосом, можете даже пробормотать, следующее: «Вы продолжаете расслабляться, вы позволяете всем мышцам на лбу расслабиться, вы чувствуете, как они успокоились, успокоились и расслабились, ваши глаза отдыхают».

Ритмичный или *однозвучный голос* должен убаюкивать человека, погружать его в состояние спокойствия и вводить в транс. При использовании данного типа гипнотического голоса смысловые ударения в предложениях должны быть ожидаемыми, задающими ритмический рисунок, который успокаивает, расслабляет и является легко предсказуемым. Например: «...глубже, глубже, глубже, навстречу полной релаксации...». Или: «Теперь вы расслабили все мышцы спины».

Кроме того, в гипнотическом внушении используются и другие приемы. Они применяются нечасто, но очень важны, поскольку предназначены для того, чтобы разнообразить вышеназванные типы голосов. Вот некоторые из этих приемов.

Искажение слов для смыслового усиления и выразительности. Иногда слова искажают определенным образом для того, чтобы достичь особого эффекта. К примеру: «Ваши мышцы успокоооооились и расслабились, ваши трицепсы успокоооооились, они похожи на ленты из резины». Подобные искажения особенно эффективны в тех случаях, когда применяется гипнотическое наведение с использованием нарастающего расслабления, а вам очень сложно расслабиться и принять удобное положение.

Повышенный тон. Чтобы преодолеть расслабленное состояние, в котором находится сознание, достигнутое при помощи монотонного или ритмичного голоса, следует повысить тональность голоса, сделав гипнотическое внушение. Подобное изменение тональности позволит усилить эффект от постгипнотического внушения, например: «А теперь *ты бросишь курить!*» Оно также используется в качестве команды для выхода из гипнотического состояния: «...Семь, восемь, девять, десять, а *теперь откройте глаза и возвращайтесь в обычное состояние, вы чувствуете себя великолепно!*»

Непрерывный ритм. Непрерывный ритм достигается при использовании соединительных слов. В гипнотическом трансe вы двигаетесь по определенному маршруту, вас ведет и направляет непрерывающаяся нить разговора. К примеру: «Почувствуйте, как вы расслабились, и продолжайте расслабляться, расслабляйтесь, почувствуйте, как все ваше тело расслабляется, оно расслабляется все больше и больше...». Такой поток речи устанавливает определенный ритм, который и вводит вас в транс-овое состояние, помогая не замечать внешних раздражителей, не обращать на них внимание. Ваше внимание в таком состоянии будет крайне сложно отвлечь.

Паузы. Чтобы дать вам время отреагировать на гипнотическое внушение или команду, используются паузы. Например: «Сделайте глубокий вдох. [Пауза.] Теперь — выдох. [Пауза.]» Паузы и остановки применяются и в гипнотическом наведении, с использованием нарастающего расслабления: «Сконцентрируйтесь на вашей правой ноге. Напрягите ступню на правой ноге. [Пауза.] Теперь расслабьте правую ногу. [Пауза.]» Очень важно сделать нужную паузу, чтобы дать возможность пациенту должным образом отреагировать на гипнотическое внушение. Без этого пациент может почувствовать излишнее волнение или спешку, что не позволит расслабиться ему полностью.

Анатомия гипнотического наведения

Чтобы лучше понять искусство гипноза нужно произвести глубокий анализ гипнотического наведения, анализ построе-

ния фраз и использования слов, а также четко определить желаемые результаты.

ШАГ 1. НАЧАЛО ГИПНОТИЧЕСКОГО НАВЕДЕНИЯ

Сделайте медленный, глубокий вдох, закройте глаза, начните расслабляться. Просто думайте о том, как каждая мышца в вашем теле...

Как только вы начнете фокусировать свое внимание на своем дыхании и внутренних ощущениях, влияние на вас внешних раздражителей будет ослабевать. Дыша глубоко, вы начинаете лучше чувствовать и понимать процессы, происходящие внутри вас. Вы позволяете своему телу расслабиться. Результатом этого станет замедление сердцебиения и дыхания, и вы начнете погружаться во внутренние ощущения и переживания. Также вы сможете сконцентрироваться на предложенных вам гипнотических внушениях.

ШАГ 2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА

Позвольте всем мышцам вашего тела расслабиться, особенно челюстным мышцам. Немного опустите челюсть и расслабьте эту область...

Вы предаетесь расслаблению не только физически. Одновременно все житейское перестает занимать и ваш разум, и в конце концов вы остаетесь наедине с самим собой — со своим внутренним миром.

ШАГ 3. СОЗДАНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ПРИ ГЛУБОКОМ РАССЛАБЛЕНИИ

Расслабьтесь и почувствуйте, как вы плывете и погружаетесь все глубже и глубже в состояние полной расслабленности. Почувствуйте, как тяжелый, очень тяжелый груз соскальзывает с ваших плеч...

Зрительный образ «погружения» поможет вам войти в состояние более глубокого транса. Напряжение в плечах ослабе-

вает в тот момент, когда с них сваливается «тяжесть». Любые перемены в привычных физических ощущениях будут лишь усиливать гипнотическое внушение, позволяя вам почувствовать, что нечто действительно происходит.

Чтобы усилить ощущение легкости, можно использовать следующий зрительный образ:

Вы чувствуете себя все легче и легче, вы взмываете все выше и выше, вы расслаблены, и вам хорошо от этого.

Направление движения — вверх или вниз; указываемое при гипнотическом наведении, не имеет большого значения, поскольку все равно оно будет сопровождаться изменениями физических ощущений.

ШАГ 4. УСИЛЕНИЕ ТРАНСОВОГО СОСТОЯНИЯ

Представьте себе красивую лестницу. У нее десять ступенек, и всего десять шагов отделяют вас от особенного, прекрасного и тихого места. Сейчас я начну обратный отсчет от десяти до одного, а вы представляйте, как вы спускаетесь вниз по этой лестнице, и с каждым шагом ваше тело расслабляется все больше и больше, почувствуйте, как оно погружается все ниже и ниже, с каждым вашим шагом вы расслабляетесь все больше — десять, расслабляетесь все больше, девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один... все больше и больше...

Для того чтобы еще больше усилить трансовое состояние, обычно используется обратный отсчет от десяти до одного, то есть он применяется для *погружения* в глубокое трансовое состояние, в то время как нормальный отсчет — от одного до десяти — служит для *возвращения* в состояние полной осознанности. (Эти две стадии гипнотического наведения будут рассмотрены далее в этой главе как этапы «*Погружение*» и «*Всплытие*».)

Зрительный образ лестницы, который мы использовали, вы можете заменить любым другим, главное, чтобы он усиливал

ощущения от погружения или спуска. К примеру, вы можете представить себе лифт, съезжающий вниз на десять этажей:

Вы находитесь в лифте, вы чувствуете, как опускаетесь вместе с ним. Вы видите номера этажей, проплывающие перед вами. Вы видите десятый этаж... а теперь девятый...

На этой стадии гипнотического транса вы почувствуете онемение или расслабленность в конечностях. Ваше внимание будет сужаться и концентрироваться на внутренних ощущениях, а внушаемость, наоборот, возрастать. Вы также почувствуете усиление своего творческого потенциала. Окружающая действительность исчезнет.

ШАГ 5. ОСОБЕННОЕ МЕСТО

А теперь представьте себе тихое, спокойное и особенное место. Вы можете вообразить это место или даже ощутить себя находящимся там. Сейчас вы находитесь в... [вставьте описание вашего особенного места]. Вы одни, и никто не может побеспокоить вас. Это особенное место, оно самое тихое и спокойное во всем мире.

Особенное место, которое вы выбрали, уникально, поскольку имеет отношение только к вам и вашему опыту. Оно может существовать в реальности или же быть полностью вымышленным. Не обязательно, чтобы ваше особенное место существовало на самом деле или *могло бы* существовать. Вы можете представить, как сидите на большой голубой подушке, которая тихо плывет по поверхности гладкого моря. Пофантазируйте, как вы растянулись в гамаке, подвешенном в пустоте. Представьте, будто вы парите в облаках. Ваше особенное место должно быть таким, чтобы вы могли чувствовать себя там в полном одиночестве и вам было хорошо. Именно в этот момент ваша внушаемость достигает пика, и вы в полной мере сможете реагировать на гипнотическое внушение. Чувствуя себя полностью умиротворенным, вы должным образом вос-

примете визуальные образы, которые усилят и закрепят постгипнотическое внушение.

ШАГ 6. ЗАВЕРШЕНИЕ ГИПНОТИЧЕСКОГО НАВЕДЕНИЯ

Насладитесь еще раз тем местом, где вы только что побывали. Сейчас я буду считать от одного до десяти, и вы начнете приходить в сознание, вы вернетесь в состояние осознанности полностью отдохнувшими, как после долгого отдыха. Начинайте возвращаться прямо сейчас. Один... два... возвращайтесь... три... четыре... пять... шесть... семь... восемь... девять... и десять. Откройте глаза, вернитесь в сознание, почувствуйте себя великолепно. Очень хорошо.

При завершении гипнотического наведения пациенту следует внушить ощущение хорошего самочувствия, чтобы избежать резкого или внезапного возвращения, которое может вызвать сонливость или головную боль, — пациент должен чувствовать себя отдохнувшим и расслабленным. После сеанса самогипноза можете пройтись, чтобы убедиться в своем полном сознании, и поздравить себя с хорошо выполненной работой.

Запись общерасслабляющего гипнотического наведения

Шесть шагов, которые были представлены выше, дали вам возможность познакомиться с обзором *Расслабляющего гипнотического наведения*. Эти шаги последовательно описывают погружение из состояния полного сознания в состояние глубокого транса. Теперь вы полностью готовы к использованию гипнотического наведения.

Прежде чем записать гипнотическое наведение на какой-либо носитель, необходимо сделать следующее:

1. Прочитайте текст гипнотического наведения вслух несколько раз, чтобы лучше вникнуть в его содержание. Прочитайте еще раз главу о гипнотическом голосе и воспользуйтесь приведенными в ней советами. Большую часть на-

ведения следует читать медленно, сохраняя постоянные громкость и тембр голоса. Предварительно поупражнитесь, пока сами не будете довольны тем, как звучит ваше гипнотическое наведение. Ваш голос должен звучать убедительно, в противном случае эффект не будет достигнут.

2. Замерьте время, необходимое для прочтения гипнотического внушения. Сравните его со временем, доступным для записи. Будет не очень здорово, если вы обнаружите, что кассета кончилась, а вы до сих пор продолжаете читать.
3. После достижения необходимого качества звучания вашего гипнотического наведения озабочьтесь проблемой звукового фона. Следует исключить все посторонние шумы, как то: тиканье часов, звук телевизора, телефонные звонки и пр. Убедитесь в том, что никто и ничто не мешает вам на протяжении всего процесса.
4. Наденьте удобную одежду и займите комфортное положение. Возможно, вы захотите прилечь, сесть в кресло-качалку или за стол, задрав ноги вверх. Каким бы ни было положение вашего тела — ничто не должно отвлекать вас. Помните, что физический дискомфорт может отразиться на тембре и качестве звучания вашего голоса.
5. Наиболее важной составляющей, конечно, является ваша внутренняя готовность. Вам следует подойти в процедуре в спокойном и расслабленном состоянии, и тогда гипноз окажется эффективным. Вы не сможете заставить гипноз работать одним своим желанием. Точно так же нельзя испытать чувство внезапной радости, находясь в глубоком отчаянии. Все, что происходит во время гипнотического внушения, должно допускаться вами, а не быть чем-то принудительным.

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ГИПНОТИЧЕСКОЕ НАВЕДЕНИЕ

Данный вид гипнотического внушения, который будет подробно рассмотрен в последующих главах, посвященных специфическим методикам гипнотерапии, можно разделить на два этапа: «Погружение» и «Всплытие». Если же вы собираетесь

применять данное наведение лишь в целях расслабления, то разделять на части не требуется.

Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и начните расслабляться. Подумайте о том, как все мышцы вашего тела расслабляются — от головы и до кончиков пальцев. Почувствуйте, как хорошо вашему телу, как вам удобно. Вам не о чем беспокоиться, вы можете вздохнуть с облегчением и позволить себе расслабиться. Вдох-выдох. Сбалансируйте свое дыхание, почувствуйте его ритм. Послушайте звуки вокруг вас. Все эти звуки — неважны, на них не надо обращать внимание. Все, что вы услышите дальше, позволит вам расслабиться еще полнее. Выдохните, выпустите напряжение из каждой клеточки, частицы вашего тела, разума или из мыслей. Позвольте этому напряжению исчезнуть. Почувствуйте, как поток ваших тревожных мыслей постепенно начинает иссякать, исчезать, он исчезает совсем, и вы расслабляетесь. Начните с того, что расслабьте все мышцы лица, особенно челюстные. Расслабьте ваши челюсти, разомкните их так, чтобы между зубами оставалось небольшое расстояние; расслабьте эту область лица. Именно здесь собираются напряжение и усталость, поэтому удостоверьтесь в том, что ваша челюсть расслаблена. Почувствуйте, как через виски в вас перетекает поток приятной расслабленности, расслабьте мышцы в височной части головы, думайте о том, как ваши мышцы расслабляются, ваши мышцы начинают расслабляться. Почувствуйте, как они расслабились, и чем больше вы будете расслабляться, тем легче вам будет парить и погружаться все глубже и глубже в состояние полного расслабления. Вы продолжаете расслабляться, теперь расслабьте все мышцы на лбу. Почувствуйте, какие они гладкие, гладкие и расслабленные. Дайте глазам тоже отдохнуть. Представьте, как уютно вашим векам, они наливаются тяжестью, они тяжелые и расслабленные, а теперь дайте всем

мышцам на вашей шее и плечах расслабиться, почувствуйте, как с них спадает тяжелый, очень тяжелый груз, вы чувствуете огромное облегчение, вам легко, и вы еще более расслабляетесь. Все ваши мышцы шеи и мышцы плеч расслабляются; почувствуйте поток этого успокаивающего расслабления, почувствуйте, как он спускается вниз по вашей спине, все ниже и ниже, в нижнюю часть вашего тела. Все мышцы расслабляются, почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом ваше тело скользит вниз, все ниже и ниже, в состояние полного покоя. Дайте вашим мышцам отдохнуть, расслабьте их еще сильнее. Пусть все мышцы плеч и рук расслабятся, пусть ваши руки расслабятся до кончиков пальцев. Почувствуйте, как ваши руки кажутся вам тяжелыми, очень тяжелыми, тяжелыми и расслабленными, вашим рукам очень удобно. Вы можете почувствовать покалывание на кончиках пальцев. Это очень хорошо. Вы можете почувствовать, как ваши ладони потеплели, и это тоже хорошо. Почувствуйте, что вы едва способны поднять их, ваши руки так расслаблены, они очень тяжелые, тяжелые и расслабленные. А теперь сделайте вдох и расслабьте ваши грудные мышцы. Выдохните, расслабьте все мышцы живота, дайте расслабиться им и всем мышцам ног, почувствуйте, как расслабились все мышцы ваших ног, почувствуйте, как на ваших ногах расслабились все мышцы, они расслаблены полностью, до кончиков пальцев. Почувствуйте, как хорошо и удобно вашему телу, оно плывет, ощутите, как ваше тело парит, оно расслаблено все больше и больше, ваше тело полностью расслаблено. Продолжайте расслабляться и представьте себе красивую лестницу. У нее десять ступенек, и всего десять ступенек отделяют вас от особенного, прекрасного и тихого места. Через секунду представьте себе, как делаете шаг вниз, — это очень легко, это безопасно, вниз по лестнице, которая приведет вас в тихое и особенное место. Вы можете

представить себе любое место, возможно, вам захочется оказаться на берегу океана, дышать свежим, чистым воздухом, возможно, вы хотите оказаться в горах на берегу ручья — выбирайте любое место. Сейчас я начну обратный отсчет от десяти до одного, а вы представляйте, как вы спускаетесь вниз по этой лестнице, и с каждым шагом вы чувствуете, как ваше тело расслабляется все больше и больше, почувствуйте, как оно погружается все ниже и ниже, с каждым вашим шагом вы расслабляетесь все больше... десять... расслабляетесь все больше... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один... все больше и больше... А теперь представьте себе тихое, спокойное и особенное место. Вы можете вообразить себе это место или даже ощутить себя находящимся там. Сейчас вы находитесь в... *[вставьте описание вашего особенного места]*. Вы одни, и никто не сможет побеспокоить вас. Это особенное место, оно самое тихое и спокойное во всем мире. Представьте, что вы находитесь там, почувствуйте, как умиротворение и спокойствие переполняют вас, ваше самочувствие просто великолепно, насладитесь этими позитивными эмоциями, наслаждайтесь ими и после того, как закончится этот сеанс, наслаждайтесь позитивными эмоциями до конца этого дня, вечером, наслаждайтесь ими и завтра. Позвольте этим чувствам стать сильнее, пусть они будут еще сильнее, почувствуйте, как вам хорошо, вы здоровы и счастливы, и каждый раз, во время подобной релаксации, вы будете расслабляться все больше и больше. Несмотря на стресс и напряжение, которые присутствуют в вашей жизни, теперь вы можете полностью успокоиться, почувствовать умиротворение, расслабиться и позволить напряжению и стрессу улетучиться; пусть стресс и напряжение покинут вас, пусть они покинут вас и улетучатся. И все позитивные эмоции и чувства останутся с вами, они будут расти, увеличиваться на протяжении всего дня, а вы

будете продолжать расслабляться все сильнее и сильнее.

Насладитесь еще раз тем местом, где вы только что побывали. Сейчас я начну считать от одного до десяти, и вы можете начать приходить в сознание, вы вернетесь в состояние осознанности полностью отдохнувшим, как после долгого отдыха. Вернитесь в сознание, вы полностью расслаблены. Начинайте возвращаться прямо сейчас. Один... два... возвращайтесь... три... четыре... пять... шесть... семь... восемь... девять... и десять, откройте глаза, вернитесь в сознание, почувствуйте себя великолепно. Очень хорошо.

Возможно, вы захотите использовать подобный вид гипнотического наведения без записи его на пленку. В таком случае измените все местоимения «*вы*» в вышеприведенном примере, на «*я*» и прочитайте его про себя, используя пошаговое руководство.

Начните с мысли: «Сейчас я расслаблю все мышцы своего тела, от макушки головы до пальцев на ногах». После каждого шага подумайте про себя: «Я чувствую, как мое тело плывет, погружаясь все ниже и ниже, оно парит в состоянии полной расслабленности».

Далее будет приведен список основных шагов, которые следует использовать в сеансах самогипноза. Весь процесс гипнотического наведения разделен на четыре этапа: 1) расслабление от головы до грудного отдела — шаги с 1-го по 7-й; 2) расслабление от живота, до пальцев на ногах — шаги с 8-го по 10-й; 3) пребывание в вашем особенном месте, переживание позитивных эмоций — шаги с 11-го по 15-й; 4) возвращение в обычное состояние — шаги с 16-го по 17-й.

Итак, подробный список основных шагов:

ЭТАП 1

1. Успокойте, сбалансируйте ваше дыхание.
2. Расслабьте мышцы лица, челюсти.
3. Расслабьте височную область, глаза, веки.

4. Расслабьте шею, нижнюю часть шеи, плечи.
5. Расслабьте спину.
6. Расслабьте руки.
7. Расслабьте грудь.

ЭТАП 2

8. Расслабьте живот.
9. Расслабьте ноги.
10. Расслабьте пальцы ног.

ЭТАП 3

11. *«Погружение»* (введение в состояние гипноза) на счет от десяти до одного.
12. Представьте себе особенное место.
13. Ощутите умиротворенность, спокойствие.
14. Стресс и напряжение покидают вас и улечиваются.
15. Позитивные эмоции крепнут и усиливаются.

ЭТАП 4

16. *«Всплытие»* (выведение из состояния гипноза) на счет от одного до десяти.
17. Отличное самочувствие.

Обратите внимание, что эффективность самостоятельного гипнотического наведения, в отличие от записанного гипнотического наведения, полностью зависит от вас и вашей индивидуальной восприимчивости. Вы можете попробовать оба вида самогипноза, чтобы определить, какой из них является наиболее действенным для вас.

Глава 3

ГИПНОТИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Эффективная гипнотическая коммуникация основывается на *внушении*. Задумайтесь о том, какие разнообразные формы внушения присутствует в вашей повседневной жизни. Вы встаете утром и спотыкаетесь о брошенные в коридоре кроссовки сына. Когда появляется он сам, вы переводите взгляд с обуви на него. Что вы внушаете этим взглядом? Твоя обувь не на месте. Убери. По дороге на работу вы проезжаете мимо рекламного щита. На картинке группа людей в восторге слушает радио. Внушение: вы станете счастливее, если будете слушать то же самое радио. Босс входит в ваш кабинет, усаживается и говорит: «Мы ищем человека на должность директора по проектам и хотели бы принять решение до конца месяца. Нам очень понравилось, как вы организовали и реализовали программу по обучению. Вы сделали большое дело, вас уважают сотрудники. Что вы думаете о новом проекте?» Это удвоенное внушение — вас рассматривают как директора проекта. А как вам убедить начальство в том, что вы и есть лучший кандидат? Вы останавливаетесь у банкомата по пути домой. Там очередь, а человек, стоящий за вами, курит сигару. Дым попадает вам в лицо. Вы оборачиваетесь, смотрите на сигару в его руке, а за-

тем ему в глаза. Внушение: прекратите дымить. Вы ужинаете в ресторане. После еды официант подходит к вашему столику и спрашивает: «Показать вам десертное меню?» Внушение: он будет рад, если вы закажете десерт. Вы приходите домой, и ваша пятнадцатилетняя дочь выскакивает из комнаты с вопросом: «Ты не хочешь послушать мой доклад про особенности питания тюленей?» Внушение: вы хотите прямо сейчас сесть и послушать ее доклад.

Вы заметите, что эти типы внушения различны по степени директивности. Более того, одни из них вербальные (выражены словами), другие нет. В гипнотической коммуникации вы будете использовать как прямое, так и косвенное вербальное внушение.

Гипнотическое внушение

Технически, внушение — это предложение убеждений или действий, которые принимаются в отсутствие промежуточной или критической мысли. Другими словами, когда вы загипнотизированы и находитесь в расслабленном состоянии, ваше подсознание более чувствительно к внушению, чем когда вы полностью владеете собой. Внушение действует напрямую на подсознание, с легкостью становится убеждением, меняет поведение, стимулирует усилие или действие.

Вот несколько целей, которых можно достичь, используя внушение:

Цель	Внушение
Углубить транс	Расслабьтесь, позвольте своему сознанию и телу с каждым вдохом погружаться во все более полную расслабленность...
Вызвать физическое состояние	Почувствуйте, как ваши руки становятся тяжелее и тяжелее...
Изменить эмоциональный настрой	Почувствуйте, как тает гнев...
Изменить поведение	Вы больше не курите, вы не хотите курить...
Создать образ	Представьте что вы на широком зеленом лугу...

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ВНУШЕНИЙ

Ниже описаны шесть основных типов внушений: расслабляющее, углубляющее, прямое, образное, косвенное и постгипнотическое.

1. Расслабляющее внушение успокаивают, повышает вашу восприимчивость, фокусируя ваше внимание на внутренних ощущениях, тем самым отгораживая от внешней среды. Таким образом закладывается основа для дальнейшей процедуры.

Начните расслабление, почувствуйте, как нарастает это состояние, как вы с каждым вдохом опускаетесь все глубже и становитесь более восприимчивы к позитивному внушению.

Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, шея и плечи, а вместе с ними раскрепощается и ваше сознание. Ваше сознание раскрепощается, помогая расслабиться всему телу, и вы все меньше и меньше внимания обращаете на окружающий мир.

2. Углубляющее внушение вводит вас в более глубокий гипнотический транс. Оно предусматривает концентрацию на конкретном действии, многократно усиливающую состояние транса. Углубляющее внушение можно сравнить с лифтом, который едет вниз, — стоит нажать соответствующую кнопку, и он опускается на следующий этаж. Три способа углубить внушение проиллюстрированы ниже:

Сейчас я начну обратный отсчет с десяти до одного, а вы можете представлять, что спускаетесь по ступенькам, с каждой ступенькой все ниже и ниже, ваше тело расслабляется все больше и больше, почувствуйте, как вы сходите, ступенька за ступенькой; расслабьтесь... десять... расслабьтесь... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один... глубже, глубже, расслабьтесь.

Ваши веки опущены, они такие тяжелые, что вы не можете их поднять. Они будто склеены, и вы не можете их разомкнуть. Ваши веки опущены, они так плотно

сомкнуты, что их не раскрыть. Сейчас вы медленно сосчитаете до трех, думая о своих склеенных веках, и с каждой произнесенной цифрой ваши веки будут склеиваться все крепче. Попробуйте их разомкнуть... Раз... они не откроются... два... они плотно смежны... склеены, полностью склеены... три... ваши веки не разомкнутся.

Вы так расслабленно сидите на стуле, что ваше тело сливается со стулом, вы не можете встать со стула, вы не можете пройти, вы неподвижны на стуле, как статуя. Вы статуя, сидящая на стуле. Вы так расслаблены, что не можете пошевелиться. Так расслаблены, что когда вы пытаетесь пошевелиться, у вас не получается. Когда вы пытаетесь пошевелиться, у вас не получается, ваше тело слишком расслаблено.

3. Прямое внушение применяется для того, чтобы направлять вас, и обучает отвечать определенным образом. Прямое внушение обычно бывает простым и конкретным. Оно часто используется в качестве введения и не требует богатого воображения в отличие от косвенного внушения, чью неотъемлемую часть составляют образы.

При данном внушении вы отзываетесь на слова, не на образы. Внушение может состоять из одного слова или нескольких предложений, которые инициируют немедленный отклик. Ниже приведены примеры самых типичных прямых внушений:

Сейчас вы вернетесь в прошлое, к тому моменту, с которого начались ваши проблемы.

Вам хочется спать, позвольте этой дреме завладеть вами, высвободите образы из прошлого.

Когда я досчитаю до трех, вы сможете говорить, и тогда опишите тот день, когда с вашей бабушкой случилось несчастье.

4. Образное внушение дополняет другие типы внушения. Оно создает ментальные образы, подготавливая почву для расслабления или поощрения нового представления о себе, служит «репетицией» иного поведения или создает воображаемую

среду, которая должна помочь перепрограммировать поведение пациента. Например, образ лестницы помогает при обратном отсчете во время действия углубляющего внушения. Образы из прошлого помогают оживить важное событие, воспоминание о котором вызывается прямым внушением. Применяя косвенное внушение, можно использовать любой образ или метафору: например, образ бурной реки вполне отождествляется с системой кровообращения, а образ поющей птицы — с надеждой.

Постгипнотическое внушение обогащается за счет использования образов и помогает вам успешно освоиться в новой роли.

Вы чувствуете себе сильным, как в молодости, когда отбитый вами мяч летел через все поле. Вы чувствуете биту в ладонях, радостное возбуждение готовности к подаче. Вы наносите мощный удар по мячу и видите, как мяч летит над ограждением поля, пока вы легко мчитесь от базы к базе. Вы так же энергичны сейчас, так же счастливы, так же уверены в себе.

Вы едете в то особенное место в пустыне Аризоны, где в это время года бывают восхитительные рассветы, что стелются над горизонтом, где воздух сухой и чистый, а вокруг — тишина. Все замерло. Так тихо, что вы слышите свои собственные мысли.

Вы находитесь на пляже, где ваш стресс буквально плавится и стекает с вашего тела, уносимый волнами; он просто тает и исчезает, а вы стоите и больше не чувствуете его тяжести. Вас охватывают легкость и счастье, мир и спокойствие.

5. Косвенное внушение бывает двух типов. Внушение первого типа оперирует с помощью положительного эмоционального настроения, такого как счастье. Гипнотизируемого расспрашивают о его прошлом, выявляя событие, имевшее позитивную окраску. Во время наведения человека побуждают заново пережить его и связанные с ним положительные эмоции. Затем с таким событием ассоциируют простой ключ, который можно

использовать позже, для того чтобы постгипнотически вызвать подобный эмоциональный настрой. Например, пациент вспомнил эпизод из детства, когда они с отцом шли на лодке под парусом. Вместе с воспоминанием его охватывает ощущение беззаботности, покоя и радости. Человек заново переживает все происшедшее под гипнозом. Он снова чувствует то беззаботное, непринужденное счастье. Вводится ключевое слово, ассоциируемое с этим состоянием. В данном случае им является слово «парус». Теперь, чтобы испытать желаемый эмоциональный настрой, человеку нужно только мысленно произнести слово «парус».

Второй тип косвенного внушения часто связывают с работой Милтона Эриксона. И хотя он не был первым, кто использовал эту технику, без сомнения, его идеи оказали наибольшее влияние в данной сфере. Он зачастую использовал длинные диалоги для введения клиента в состояние гипноза, рассказывая истории и используя аналогии, которые вызвали у клиента отклик, встраиваемый в их дальнейший образ действий. Результатом становились существенные перемены в бытии пациента: например, исчезновение хронических болей или модификация проблематичного поведения. В частности, если Эриксон работал с супружеской парой, у которой не ладилась сексуальные отношения, он подходил к проблеме метафорично и повествовал об элегантно обставленном ужине, за которым еду не поглощают сразу, а неторопливо наслаждаются процессом.

Косвенное внушение очень индивидуально. Каждая аналогия, каждая метафора должна насколько возможно точно соответствовать жизненному опыту и складу больного. Например, если пожилой человек, всю жизнь проработавший плотником, пришел к гипнотерапевту, чтобы избавиться от боли в руке, то наведение должно быть построено таким образом, чтобы метафора была значима именно для этого человека. Например, наведение может развить образ «железного» дерева, чтобы подчеркнуть отличительные черты силы и цельности, которые ассоциируются с породами деревьев, с твердой, тяжелой древесины. Наведение может звучать так:

Вы едете на машине по пустыне. Дорога длинная, и ветры дуют над ее поверхностью. Вдруг, за поворо-

том, вы видите «железное» дерево на холме. Одну из веток раскачивает ветер...

Затем следует глубже проработать метафору для достижения специфической цели. В данном случае это избавление человека от боли в руке.

6. Постгипнотическое внушение вводится во время и осуществляется после завершения наведения во время постгипнотической фазы. Этот тип внушения служит для избавления от вредных привычек, таких как курение, и для модификации поведения, например для улучшения межличностного общения на работе или для придания уверенности в себе. Вы слышите постгипнотическое внушение, воспринимая его на подсознательном уровне, затем приходите в полное сознание, а позже откликаетесь на полученное внушение на уровне подсознания.

Вот примеры часто встречающегося постгипнотического внушения:

В следующий раз, садясь за стол, вы поймете, что вам хватит меньшей порции еды. Вы наелись и удовлетворены меньшей порцией.

В начала нового рабочего дня вы почувствуете небывалое усиление мотивации. Вам станет легче звонить по телефону и продавать, потому что вы будете уверены в себе и спокойны. Вы всей душой поверите в продукт, который продаете.

После завершения этого наведения вы полностью потеряете тягу к курению.

Завтра вы войдете в аудиторию, в которой проходит экзамен, сядете, глубоко вдохнете и ответите на все вопросы спокойно и уверенно, легко и быстро вспоминая всю необходимую информацию.

Руководство по эффективному внушению

Существуют основополагающие принципы, которыми необходимо руководствоваться во время формулирования

внушения. Каждый из них мы обсудим подробно ниже. Вкратце:

- прямое внушение должно быть простым и лаконичным;
- повторяйте внушение;
- внушение должно быть правдоподобным и желанным;
- определите временные рамки для внушения;
- убедитесь, что внушение может быть истолковано буквально;
- стремитесь к достижению одной цели за сеанс;
- разбейте внушение на серию поэтапных шагов;
- используйте слова, несущие позитивную окраску, вместо негативно окрашенных или двусмысленных слов;
- избегайте расслабляющего внушения, которое провоцирует нежелательные отклики;
- используйте ключевые слова для того, чтобы запустить или усилить внушение;
- выбирайте подходящие слова и фразы для усиления прямого и косвенного внушения;
- удаляйте нежелательное внушение.

Прямое внушение должно быть простым и лаконичным.

Находясь под гипнозом, важно абсолютно четко и быстро понимать, что именно вам внушают. Прямое внушение не должно основываться на пространном монологе. Многие люди откликаются на прямое внушение более эффективно, чем на образное. Человек, который не способен визуализировать, может усваивать и действовать на основе прямого внушения. Затем происходит программирование.

Как показано на примере, прямое внушение должно иметь единственную, четко определенную цель.

Когда я досчитаю до трех, вы вернетесь в прошлое, в тот день, когда переехали к своим приемным родителям.

Вы отключитесь от всех внешних звуков. Вы будете наслаждаться внутренней тишиной.

Вернитесь в прошлое, к своему первому полету на самолете.

Повторяйте внушение. Повторение важно, потому что помогает усиливать и поддерживать внушение. Когда вы вновь и вновь получаете одно и то же сообщение, внушение начинает восприниматься на бессознательном уровне. Вы действуете автоматически, с готовностью, непринужденно. Вне зависимости от характера самого внушения его можно сделать повторяющимся несколькими способами:

1. Можно повторять слово в слово: «Вы бросили курить, бросили курить. Вы бросили курить».
2. Можно перефразировать ключевое внушение: «Вы бросили курить. Вам больше не хочется курить, вы больше не курительщик, вы вообще не курите».
3. Чтобы усилить внушение, можно использовать синонимы или похожие фразы. Ваша цель — осуществить позитивное внушение всеми возможными способами для того, чтобы оно стало близким и привычным и в конечном счете изменило вектор поведения.

Например, если для вас сложно сосредоточиться на важном экзамене, можно внушить:

Вы сконцентрированы, сосредоточены, вы думаете только об экзаменационном билете, лежащем перед вами.

Этот способ усиления особенно подходит для прогрессивного расслабляющего наведения, рассмотренного в главе 2:

Вы полностью расслаблены, вы спокойны, свободны и счастливы.

Внушение должно быть правдоподобным и желанным. Необходимо быть уверенным в том, что вы можете достичь цели внушения, и вы должны этого *хотеть*. Если вы не верите, что можете измениться под воздействием внушения, то вы, возможно, отторгнете его. Более того, если вы на самом деле не хотите пройти экзамен на право заниматься адвокатской практикой, похудеть или стать великолепным оратором, значит, ваше внушение будет поверхностным.

Определите временные рамки. Не нужно жестко привязывать ожидаемые изменения в поведении к какому-либо расписанию, но необходимо указать примерный отрезок времени, в который, как ожидается, что-то произойдет. Если хотите назначить определенное время, используйте такие слова, как: «сейчас», «скоро» или «через минуту».

Если цель — расслабить плечи, то можно ожидать, что это произойдет в течение минуты или нескольких секунд, другими словами — немедленно.

Сейчас расслабьте плечи, просто позвольте плечам расслабиться. Почувствуйте, как расслабляются ваши плечи, а теперь расслабьте руки, просто позвольте вашим рукам расслабиться.

В следующем примере тоже показан пример короткого временного промежутка:

Вскоре, во сне, вы сможете вспомнить ту сцену, которая вас напугала.

Через минуту вы поднимете палец, чтобы показать, что ваша рука онемела, что вы ее не ощущаете.

Если целью является долговременный эффект, то вам, возможно, понадобится использовать выражения вроде: «к тому времени, как начнутся занятия» или: «когда в следующий раз буду переезжать мост, я ...».

Необходимо использовать очень точные формулировки, применяя гипноз при родовспоможении, см. главу 8. Например, следующие:

Продолжая расслабляться, представьте себе, что приближается день родов (вставьте подходящее время, основываясь на вашем сроке, например «через шесть месяцев», или «третье сентября», или завтра).

Особенно важно определять конкретные временные рамки для таких видов деятельности, как обучение, спортивные тренировки или творческая работа. В противном случае особо усердный клиент будет работать, пока не свалится от изнеможения. Можно сказать:

Каждое утро вы будете работать над пьесой. Вы будете писать легко и с вдохновением. В полдень вы остановитесь и обдумаете написанное. Вы просмотрите текст с ощущением хорошо выполненной работы.

При такой постановке вопроса существует вариант продолжения работы во второй половине дня или вечером, а время перерыва обозначено для того, чтобы предотвратить излишнюю усталость пациента.

Убедитесь, что внушение может быть истолковано в буквальном смысле. Если вы внушите бегуну, что он «побежит, как олень», то он, вполне вероятно, попытается бежать на четырех конечностях.

С другой стороны, внушение не должно быть настолько вопиюще буквальным, чтобы вызывать нежелательные последствия. Вот пример из реальной практики, когда гипнотерапевт внушил пациентке следующее:

Сегодня вечером вы выйдете из офиса, выключите свет и поедете домой, чувствуя себя свободно и спокойно. Дома вы тоже будете расслаблены и спокойны.

Вечером женщина вышла из офиса. И лишь затем она задумалась о том, как выключить свет, поскольку ей был внушен именно такой порядок действий. Она вышла на улицу, нашла блок предохранителей, отвечающих за все здание, и выключила рубильник. Терапевт, конечно, имел в виду всего лишь свет в офисе, но не сумел подобрать точные выражения.

Существуют два исключения из такого буквального понимания внушения. Как говорилось в главе 1, если внушаемая идея угрожает объекту внушения или вступает в конфликт с его моральными установками, то она не будет осуществлена. Вы не можете внушить кому-то ограбить банк и надеяться, что он так и сделает, если только ограбление банка не было тайной мечтой всей жизни этого человека и он всегда только и ждал снятия запрета на подобный поступок.

Решайте проблемы по очереди. Попытка решить сразу несколько проблем или перепрограммировать разные сферы

жизни одновременно приведет только к рассеиванию эффекта, который мог бы быть получен от одного внушения.

Не стоит пытаться похудеть и бросить курить одновременно. Не пытайтесь избавиться от бессонницы и боязни пространства за два-три месяца. Достичь обеих целей возможно, но не следует перегружать себя, пытаясь превратить гипнотерапию в подобие некоего магического инструмента.

Достижение глобальной цели следует осуществлять поэтапно. Внушение эффективно лишь тогда, когда оно применяется для разрешения реальной задачи. Сначала необходимо выявить и изучить основную проблему, а затем, шаг за шагом, приступать к ее разрешению.

Когда вы почувствуете эффективность внушения — вам захочется его усилить. Представьте себе весь процесс в виде стрельбы из лука по мишени. Сначала ваши стрелы задевают только в ее обод, но и это уже удача. Затем они ложатся ближе к центру, что иллюстрирует более сложное внушение. И так далее, пока вы не сумеете попасть в центр мишени, в самое «яблочко». Это «яблочко» символизирует самую суть проблемы, то есть фактор, который вы хотите изменить или устранить. Например, если вы стремитесь изменить свой иррациональный, опасный стиль вождения, то можете начать с того, чтобы попытаться не гудеть каждому, кто перестраивается в ваш ряд или, как вам кажется, собирается «подрезать» вас. Итак, прогрессируя, шаг за шагом, вы вскоре сможете спокойно и даже с улыбкой наблюдать за маневрированием других участников движения, поскольку осознаете, что более позитивное отношение сделает вашу дорогу менее утомительной и что, уступая, вы нисколько не теряете во времени. Помните, что успех порождает успех. Пусть ваш успех поначалу будет скромным, но базируясь на нем, вы сможете достичь желаемого результата.

Используйте позитивно окрашенные слова, избегайте негативных или двусмысленных слов. Важно использовать простые и четкие утверждения при формулировании внушения. Избегайте таких слов, как «нет», «пробовать», «не могу», «не буду». Подсознание реагирует на положительную окраску утверждений: «я могу», «я делаю», «я буду».

Для тренировки в формулировании позитивного внушения выполните следующее упражнение. На строчках слева напи-

шите простые утверждения о тех привычках, которые вы хотите изменить. Упомяните любые привычки, от которых вам бы хотелось избавиться совсем или свести их к минимуму.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Теперь перечитайте свои утверждения и поищите вышеперечисленные негативно окрашенные фразы (если вы не использовали ни одного из таких выражений, вы уже настроены позитивно и вам будет легко представить себе цель). Если вы все же использовали негативные термины, перепишите эти предложения справа. На этот раз выражайте пожелание так, как будто оно уже достигнуто.

<i>Я не хочу быть напряженным.</i>	<i>Я раскован.</i>
<i>Я попробую похудеть.</i>	<i>Я худею.</i>
<i>Я больше не выкурю ни одной сигареты.</i>	<i>Я противник курения.</i>

Точно так же неприемлемы двусмысленные или противоречивые фразы, которые могут вызвать неприятные образы или затуманить суть внушения. Например, вот такое внушение будет не к месту во время расслабляющего наведения:

Теперь перепрыгните с шеи на плечи и расслабьте плечи...

Глагол «прыгать» в данном контексте вступает в противоречие с вашей целью, а именно — расслаблением. Говоря о расслаблении мышц ног, не стоит произносить:

Почувствуйте, как расслабление, словно кольцо, охватывает ваши ноги...

В таком случае легко вообразить, как нарушается система кровообращения или как питон сжимает ваши ноги, и целый ряд других негативных или сбивающих с толку образов.

Избегайте расслабляющего внушения, которое может спровоцировать нежелательный отклик. В начальной стадии наведения, когда расслабление наиболее важно, старайтесь,

чтобы внушение было как можно более общим, чтобы избежать каких-либо конкретных ассоциаций. Типичное безопасное расслабляющее внушение звучит так:

Расслабьтесь, плывите по течению, держась на поверхности, плывите в комфортное состояние раскрепощения. Просто почувствуйте, как расслабляется все ваше тело...

Слишком конкретное расслабляющее внушение, как в следующем примере, нежелательно, потому что может привести к обратному результату:

Расслабьтесь и почувствуйте себя ребенком, отдыхающим на поверхности воды на надувном матрасе. Вспомните, что вы чувствовали, покачиваясь на воде. Вспомните, как вы были расслаблены...

Если у вас есть плохие воспоминания, связанные с плотом или лодкой, если вы не умеете плавать или в детстве боялись оставаться в одиночестве, то такое внушение вызовет дискомфорт. Вместо раскрепощения вы можете почувствовать тревогу или даже страх.

Используйте ключевые слова или фразы для инициирования или усиления внушения. Ключевые слова используются при постгипнотическом и косвенном внушении. В первом случае они очень пригодятся, если ваша цель — контроль над привычками.

Например, ключевым словом для человека, который постоянно переедает, будет слово «наелся». Оно будет активизировать внушение, данное во время наведения, поэтому как только пациенту захочется перекусить между основными приемами пищи, ему необходимо будет произнести слово «наелся», и желание перекусить пройдет.

Другое ключевое слово поможет вам контролировать себя во время частых стрессов или приступов паники. К примеру, на шоссе, в плотном потоке транспорта, вы обычно внутренне напрягаетесь. Ваши ладони потеют, вы начинаете нервничать. В такой момент нужно просто произнести соответствующее ключевое слово. Может быть, это будет слово «спокоен», кото-

рое является антиподом чувству напряженности, выражаемому словами «встревожен» или «взволнован».

При косвенном внушении ключевое слово может использоваться для того, чтобы вспомнить определенный настрой, время или место. Слово действует, как пусковая кнопка, которая переносит в желанное для вас прошлое и заставляет вновь переживать сейчас тогдашнее эмоциональное состояние. Например, вы раньше ходили в походы в лес по выходным. Вы были энергичны, счастливы и беззаботны. Ваше ключевое слово — «*поход*» — может мысленно перенести вас в то время и место, чтобы вы смогли снова испытать прежние чувства.

Возможно, вы хотите улучшить взаимоотношения с работодателем. Каждый раз, когда босс с вами заговаривает, вы испытываете стресс. Результат — ваше недоброжелательное, оборонительное и неадекватное поведение. В таком случае ключевая фраза может звучать так: «*защищен от стресса*». Когда босс вызывает вас в кабинет, вы произносите про себя свою ключевую фразу, и она помогает вам вести себя более позитивно, не занимая оборонительную позицию при каждой просьбе начальника, его замечании или наблюдении.

Ключевые слова оказали одной женщине, страдающей от низкой самооценки и стесняющейся своей внешности, очень серьезную эмоциональную поддержку. В качестве ключа ей дали словосочетание «*королева Елизавета*». Женщина должна была произносить эти два слова про себя перед тем, как войти в помещение, в котором ей было необходимо общаться с людьми. Такой ключ предполагал высокую самооценку, свойственную важному человеку, и потому она была обязана держать голову высоко. Когда она начала пользоваться ключом, ее осанка изменилась, она больше не выглядела неуверенной в себе, у нее проснулось чувство собственного достоинства. Со временем она стала гораздо лучше относиться к себе, потому что ее принимали и с ней обращались в соответствии с ее новым образом. Теперь она ожидала, что люди отнесутся к ней позитивнее, и чаще всего оказывалась права.

Выбирайте образы, усиливающие прямое и постгипнотическое внушение. Такие образы послужат вам опорой, если вы всерьез нацелитесь на перестройку своего поведения или стиля

жизни. Каждый образ должен служить достижению главной цели.

Ваше воображение могущественно, и ментальный образ может помочь в достижении реального результата. Когда вы живо представляете себе, как добиваетесь цели, вы на самом деле активизируете определенную мозговую деятельность и типы энергии, которые помогают вам добиться желаемого. Воображение, однако, может сыграть и дурную шутку: если вы заранее уверены, что не сможете въехать на этот холм на велосипеде или сдать какой-либо экзамен, то у вас, скорее всего, ничего не получится.

Спортсмены активно используют «ментальную тренировку», представляя, как улучшаются их способности, увеличивается скорость, как они побеждают. Писатели, художники, музыканты используют образы для мотивации. Студенты, чтобы сдать экзамен, мысленно проигрывают всю процедуру: вот они берут билет и, чувствуя себя спокойно и сосредоточенно, уверенно отвечают на поставленные вопросы. Ораторы воображают, как выступают перед аудиторией, наслаждаясь собственной речью, как, замерев, восхищенная публика ловит каждое их слово.

Выше вам предлагалось упражнение, в котором требовалось применить позитивное внушение. Теперь потренируйтесь усиливать это внушение, делая его более подробным и стимулирующим. Используйте положительные образы.

Сложите листок бумаги пополам, вертикально. В левой колонке укажите цель, обязательно утвердительно выраженную (это ваше постгипнотическое внушение). В правой колонке создайте позитивный образ, который описывает то, что вы будете чувствовать, как будете выглядеть и ощущать себя, когда достигнете цели. Вот примеры:

Постгипнотическое внушение	Позитивный образ
Я более спокоен на работе	Я сижу за рабочим столом у окна. День приятный, солнечный. Я спокоен и чувствую себя хорошо. Передо мной на столе лежит моя рукопись, работа над которой успешно продвигается

Я худею	Я смотрю в зеркало и вижу, что я намного стройнее и подтянутее. Я иду к себе в комнату, достаю из шкафа старую юбку 42-го размера, надеваю ее и понимаю, что она отлично сидит на мне. Я горжусь собой, я красива
---------	---

Чем живее и подробнее образ, тем более он эффективен. Позитивный образ можно усилить, используя все органы чувств — осязание, обоняние, слух, зрение и вкус. Чем больше чувств вы задействуете, тем более реальным он станет для вашего подсознания.

Например, во время *расслабляющего наведения* вы можете вызвать ощущение мира и спокойствия путем управляемого образа. А можно воспользоваться тем же самым образом для создания обстановки особого места, места, в котором вы делаете постгипнотическое внушение:

Зрение	Представьте прекрасный пляж с белым песком, пляж, простирающийся до самого горизонта, и ослепительно голубое небо, вы...
Слух	...слышите шум прибоя, детский смех вдалеке и крики чаек, вы...
Осязание	...идете вдоль берега и чувствуете, как крупнозернистый песок проседает под вашими ногами, как солнце припекает вам спину, вы делаете глубокий вдох и...
Обоняние	...вдыхаете свежий морской воздух, вы...
Вкус	...чувствуете вкус соли, прохладную влагу, которая проникает в легкие

Снимайте нежелательное внушение. Это может быть внушение, которое было применено для проверки внушаемости или усиления образности. Например, тест с шариками используют для проверки степени внушаемости. В этом упражнении человеку говорят, что к его запястью привязали несколько воздушных шариков, наполненных гелием. Шарик взлетает и тянут за собой вверх запястье и всю руку. В конце теста пациенту сообщают, что тесемку и шарик отвязали от руки, и она вернулась в нормальное положение. Если это нежелательное внушение не убрать, то рука объекта может время от времени произвольно повторять это движение.

Одной женщине внушили, что она едет в автобусе, что льет дождь; движение автобуса и шум дождя убаюкивают ее. Она смотрит через лобовое стекло, и ее вниманием завладевает ритмичное движение дворников. (В этот момент начал ритмично стучать метроном, и ей внушили, что этот стук и есть звук дворников на лобовом стекле.) Она смотрела на дворники и чувствовала, что засыпает, и вскоре вошла в глубокий транс.

Женщина откликнулась на внушение легко и быстро. Однако внушение о стуке метронома и дворниках не сняли. Через несколько дней, оказавшись за рулем во время дождя, она включила дворники и сразу начала засыпать. К счастью, она поняла, на что так реагирует, и успешно сняла нежелательное внушение сама.

Чтобы перестраховаться от нежелательных последствий, оставшихся после наведения, вы можете просто внушить: «вы вернетесь к нормальному состоянию и отвергнете все внушения, которые не имеют отношения к самосовершенствованию».

Оценка внушения

Каждое из приведенных ниже десяти вариантов внушения в той или иной степени неверны. Они были сконструированы в соответствии с информацией, представленной в этой главе. Прочитайте каждое внушение, найдите ошибку и опишите ее в свободных строчках.

1. Шум снаружи вас не отвлекает, он никоим образом вас не отвлекает...

2. На счет «три» вы вернетесь в то время, когда вас впервые напугала собака. Вы вспомните это, на счет «шесть» вы вспомните второй раз, когда вас напугала собака, и вы вспомните, что чувствовали, что видели, а затем вы...

3. Расслабьтесь и представьте, что вы качаетесь на качелях, представьте, что вам восемь лет и ваш брат толкает качели; расслабьтесь и просто подумайте о том времени...

4. Раскрепощение растекается по вашему телу. Оно скачет — от головы к ногам.

5. Солнце такое жаркое, такое яркое, такое жаркое...

6. Вы видите себя стройной и подтянутой. Вы похудели. Теперь вы вернетесь в сознание, пока я считаю до десяти.

7. Когда вы начинаете заниматься, вы полностью погружаетесь в работу. Вы совершенно забываете о времени и полностью сосредоточены на том, что учите...

8. В дороге вы так спокойны, так расслаблены и спокойны, вы сосредоточены на лишь машине перед вами. Вы исключаете из своего внимания весь остальной докучливый транспорт...

9. Вы прекратите курить, прекратите курить, прекратите курить. Вы также поймете, что с вас достаточно меньшей порции еды, и вы больше не будете хотеть перекусить между приемами пищи.

10. Вы пытаетесь взобраться на холм на велосипеде, и ваши ноги с силой толкают педали. Вы в конце концов въезжаете на вершину.

11. Представьте себе, что вы в своем особом месте. Вы в своем особом месте, и вам там нравится. Там очень красиво, и вам комфортно.

12. Музыка на заднем фоне — это сигнал расслабиться. Вы расслабляетесь, когда слышите музыку, и чувствуете, что готовы заснуть. У вас нет проблем со сном, музыка — это ваш сигнал спать. Теперь вы вернетесь в сознание, пока я считаю до десяти.

Теперь посмотрите на ошибки, которые мы «вставили» в каждый пример, и проверьте, сколько из них вы выявили.

1. «Шум» — это противоречивое слово. «Нет» — негативное. Лучше сформулировать так: «Звуки помогут вам расслабиться».

2. Прямое внушение — не простое и не четкое. Оно требует слишком многого от объекта. Оно должно звучать так: «На счет “три” вы вернетесь в тот момент, когда вас впервые напугала собака».

3. Это наводящее на размышление «расслабляющее» упражнение, результат которого может оказаться противоположным. Объект может бояться высоты, или когда-то упал с качелей, или не любил своего брата.

4. «Растекается» — это слово, которое может вызвать неподходящие образы. «Скакать» — противоречие, раскрепощение не может «скакать». «Плыть» будет более подходящим глаголом в обоих предложениях.

5. Вы можете интерпретировать это внушение буквально, и вам станет слишком жарко.

6. Внушение необходимо усилить путем повторения утверждения, парафраза или использования синонимов. «Вы стройная и подтянутая, вы чувствуете легкость, вам нравится ощущать себя стройной и подтянутой, теперь, когда вы стройная и подтянутая, вы чувствуете себя лучше».

7. Необходимо установить временные рамки. Если этого не сделать, вы будете учиться, пока не свалитесь от усталости.

Внушайте так: «Вы будете заниматься во второй половине дня, успешно поработаете до четырех часов, а затем сделаете перерыв и поразмышляете над тем, что выучили».

8. Это опасное внушение, если оно будет понято буквально. Вместо того чтобы предлагать сосредоточиться только на впереди идущей машине, нужно предложить ключевое слово, которое будет являться залогом спокойствия, не ограничивая при этом способностей водителя.

9. В этом внушении сплелись две цели. Оно слишком многое пытается охватить и не будет эффективным.

10. «Пытаетесь» и «в конце концов» — негативные выражения. У вас не получается с легкостью достигнуть цели. Это борьба, а значит — образ не положительный.

11. Образ нужно использовать для усиления прямого внушения. «Представьте себя в своем особом месте: здесь светит луна, и вы вдыхаете аромат сосен, слышите, как журчит среди камней ручеек, все так тихо, в воздухе ни ветерка, он полон ароматов, вам спокойно...»

12. Необходимо снять внушение о том, что именно эта музыка усыпляет этого человека. Объект может услышать данный музыкальный фрагмент за рулем, в супермаркете, на вечеринке или в любом другом месте, где заснуть будет не к месту и даже опасно.

Формула успеха

Теперь у вас есть вся наиболее существенная информация о типах наведения, особом внушении, а также представление о гипнозе в целом. Но есть один очень важный компонент, который мы еще не исследовали. Это *вера*. Без нее успешная гипнотическая коммуникация невозможна. Необходимо верить в сам процесс.

Три фактора оказывают влияние на силу веры: воображение, побуждение и ожидание. Если вы можете что-то вообразить, представить и это реально достижимо, то вам, скорее всего, удастся достичь желаемого. Исследования показали, что на воображаемый процесс внутренние системы организма реагируют так же, как если бы он происходил в действительности. Ней-

роны активируются в том же порядке, и происходят небольшие сокращения мышц, вовлеченных в мнимое действо.

Силу воображения можно развивать посредством определенных тренировок. Первоначально необходимо точно определить задачу. Затем воочию представить весь ход разрешения проблемы вплоть до победной точки. Умение получить моральное удовлетворение от воображаемого успеха — важная составляющая подобного тренинга.

Например, ваша цель — закончить магистерскую диссертацию, и потому вы воображаете себя занимающимся исследованиями, пишущим, сдающим текст. Вы отслеживаете весь процесс: от занятий в библиотеке до вхождения в дверь кабинета профессора для сдачи работы. Вы видите цвет, ощущаете фактуру обложки своей диссертации и чувствуете вес этой папки, покуда не кладете ее на стол. А затем вы представляете себе вознаграждение. Может быть, для вас лучшая награда — это похвала от определенного преподавателя, публикация вашей работы или приглашение выступить по теме своего исследования.

Если целью является достижение успеха в продаже недвижимости, то представление состоит из разговора с клиентами, показа им дома, подписания контракта, заключения сделки и получения комиссионных. В качестве воздаяния за труды можете представить себе, как обналичиваете чек и покупаете кому-то подарок, может быть, даже самому себе.

Спортсмены используют такую воображаемую тренировку постоянно. В результате улучшается физическое и психологическое состояние атлета, что, в свою очередь, усиливает его мотивацию. Таким образом, возникает первая часть формулы:

Воображение × Мотивация = Вера в себя.

Следующий шаг — ожидание. Чувство ожидания приходит тогда, когда вы всем своим существом убеждены в том, что способны достичь цели.

Представьте себе комика. Он ожидает, что публика будет смеяться. Он предчувствует, что смех будет. Публика, в свою очередь, ожидает, что он будет ее веселить. Это иллюстрация одного из основополагающих принципов человеческого поведения: люди ведут себя так, как того от них ожидают.

Если вы ожидаете положительного отклика работодателя на ваше предложение, то, скорее всего, вы его получите, что было бы совсем не очевидно в случае вашего неверия. Если вы предвкушаете повышение продаж в следующем месяце, то с большой долей вероятности они действительно повысятся.

Прекрасным примером феномена ожидания является история про трех женщин, которые часто ездили вместе играть в казино. Они входили в казино в Лас-Вегасе, назначали время встречи у дверей поздно вечером и разделялись. В назначенный срок они встречались у входных дверей и первым делом интересовались друг у друга состоянием дел. Заметьте, они никогда не спрашивали: «Ты выиграла или проиграла?» Они всегда задавали один и тот же вопрос: «Сколько ты выиграла?» Суть в том, что эти три дамы выигрывали в 90 процентах случаев.

Представьте, что некоему человеку предстоит впервые встретиться с кем-то. Это может быть женщина (свидание вслепую), будущий босс, родители жены (невесты), знаменитость, которой он давно восхищался. Вне зависимости от того, с кем именно предстоит встреча, этот джентльмен сильно волнуется, поскольку очень хочет произвести благоприятное впечатление. При этом он сам не верит в успешный исход дела и активно убеждает себя в том. Доходит до того, что он воображает, что тот, с кем предстоит встреча, будет разочарован, увидев его, более того, его просто проигнорируют. Сама встреча при таких ожиданиях скорее всего, действительно, станет разочарованием. Ожидания воплотятся в жизнь.

Ошибка этого человека заключалась в том, что он изначально не представлял ситуацию в положительном ракурсе, не был мотивирован и не верил в себя настолько, чтобы ожидать позитивного результата. И вот вам вся формула:

Воображение × Мотивация = Вера + Ожидание.

НАПРАВЛЯЕМОЕ ОБРАЗНОЕ ВНУШЕНИЕ: ПРИЛОЖЕНИЕ

Как мы уже объяснили в разделе про направляемые образы (глава 2), вашим особым местом может стать любое место, ко-

торое вам нравится. Это место может быть реально существующим или воображаемым объектом. Когда используете направляемые образы, помните о следующих принципах.

1. Если это особое место — из вашего прошлого, убедитесь в том, что с ним не связано ни малейшего негативного воспоминания.
2. Чем более яркими образами вы сможете оперировать, тем успешнее будет внушение.
3. Самые важные компоненты места действия — это тишина и одиночество.
4. Будьте внутри действия, не стойте в стороне, глядя на себя, как на экране кино.
5. После того как внушение полностью осуществлено, возвращайтесь обратно и приходите в полное сознание.

Попробуйте воспользоваться некоторыми из приведенных ниже примеров направляемого образа. Возможно, вам захочется немного изменить какой-то из них, адаптировать под свои нужды. Мы привели эти примеры для того, чтобы дать вам представление о том, какие существуют возможности для развития вашего собственного индивидуального направляемого образа.

ОЗЕРО

Вы лежите на деревянном причале, уютно устроившись на физкультурном мате. Причал выдается далеко в озеро с чистой голубой водой. Озеро окружено высокими соснами, источающими аромат хвои. Вода нежно плещется о деревянные сваи причала. Небо над вашей головой синее, яркое, мерцающее, как атласное покрывало. Легкие перистые облачка плывут над вами. Вы лежите совершенно неподвижно и чувствуете каждое дуновение ветерка. Вы слышите лишь собственное дыхание и плеск воды. Затем вы закрываете глаза и чувствуете, как солнце нежно пригревает веки, щеки, волосы и все тело. Вас поглощают безмятежность и спокойствие, вы расслаблены и мо-

жете представить себе свою цель... (*Ввести постгипнотическое внушение.*)

ЛЕСНАЯ ТРОПИНКА

Закройте глаза и убедитесь в том, что вам удобно. Сейчас вы прогуляетесь по тропинке, которая приведет вас буйно разросшийся лес — спокойный и безопасный. Вы идете по дорожке, шагаете легко и непринужденно, с каждым шагом расслабляя мышцы на ногах, вы идете и чувствуете, что вашим рукам тоже комфортно. Вы дышите легко и глубоко, с каждым вдохом расслабляясь все больше и больше. Вы впитываете в себя звуки леса: щебет птиц, шорох листьев, шелест ветра в кронах деревьев. Неподалеку журчит ручеек, и вскоре вы уже на его берегу, где отыскиваете уютное местечко, чтобы отдохнуть. Вы встаете на колени у небольшой запруды и, наклонившись к воде, видите в ней отражение своего красивого, привлекательного лица. Вы улыбаетесь, вы счастливы. Вы чувствуете себя так же хорошо, как выглядите. Вы зачерпываете ладонью прозрачную воду и делаете глоток. Вода прохладная и освежающая. Вы снова смотрите на воду, она сейчас гладкая, как стекло. Вы ясно видите свои цели. Видите, как их достичь наилучшим образом. (*Ввести постгипнотическое внушение.*)

КОМНАТА ЗА ГОРОДОМ

Нежный летний день. На вас удобная одежда, вы сидите в комнате на втором этаже старой загородной гостиницы. Гостиница выстроена из дерева и камня; вы занимаете просторную, отдельную комнату, с натертым до блеска деревянным полом и широкой уютной постелью. Вы кое-что привезли с собой. Эти вещи лежат на столе. Вы смотрите на каждую... (*введите вещи, которые вам бы хотелось иметь с собой, — какая-то определенная фотография, книга, которую вам*

бы хотелось прочесть, бутылка любимого вина, новый фотоаппарат). Вы сидите в большом уютном кресле, вытянув ноги, и смотрите через окно на зеленые холмы вдалеке. Живая изгородь из кустов дикой ежевики уходит за горизонт. Все вокруг гостиницы замерло в тишине и спокойствии, никто вас не потревожит. Одинокий черный дрозд перелетает за гребень холма, воздух — чистый и свежий, отдающий легким ароматом полевых цветов. Вы чувствуете, как все тело расслабляется, пока вы продолжаете смотреть в окно. Ваше сердцебиение немного замедляется, вы дышите легко, ваш разум свободен от всех волнений о семье, о работе, о себе. Все тревоги тают и исчезают. Вас никто ни о чем не будет просить, никто от вас ничего не ждет. Вы свободны делать все, что пожелаете, ваш разум раскрепощен. И такая раскрепощенность позволяет вам вообразить возможность достижения своей цели... *(Ввести постгипнотическое внушение.)*

РАСКАЧИВАНИЕ

Вы сидите в кресле-качалке на пляже, у самой кромки моря, но не так близко, чтобы вымокнуть, и когда вода приливает, она останавливается в метре от ваших ног, облизывает берег и снова уходит. Вы раскачиваетесь в ритме моря, смотрите на волны, и каждая новая волна смывает еще одну вашу тревогу. Волна набегают и уносит с собой в море заботы, где они исчезают в его глубинах. Вы раскачиваетесь, а море смывает ваши тревоги, одну за другой, и ваш разум свободен, и вы чувствуете, что может раскачиваться вот так вечно. Вы полностью расслаблены, и именно поэтому вы можете легко представить, как достигаете своей цели... *(Ввести постгипнотическое внушение.)*

Глава 4

ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

Сколько раз вы выбирали одну из сотен возможных диет и, строго следуя ей, теряли вес? Вы мучились, у вас урчало в животе, и все ваши мысли были только о том, что можно выпить полстакана морковного сока, но нельзя съесть тарелку жареной картошки. И вы, скорее всего, смирились с этой мукой, считая ее неизбежной частью процесса похудения.

В конце концов вы достигали цели. Вам даже удавалось сбросить пару килограммов на короткое время. Вы думали, что теперь уж сможете расстаться с диетой и снова есть как обычно. Так и сделав, через пару недель вы набирали сброшенный вес заново. История знакомая и постоянно повторяющаяся. Но она иллюстрирует наиболее распространенный фактор неудачных попыток похудеть: потерянные килограммы возвращаются, если вы, ограничивая себя в еде, не задумываетесь о причинах переедания.

Обращаем ваше внимание на то, что эта глава адресована людям, чей лишний вес является результатом переедания. Она написана не для тех, чье ожирение связано с психологическими проблемами. Исследования показали, что не существует доказательств того, что люди с избыточным весом в целом «более нервные», чем те, чей вес находится в пределах нормы. И хотя

существуют типичные психологические причины для переедания, это не означает, что все тучные люди переедают. Многие из них, оказывается, едят даже меньше людей, имеющих нормальные пропорции.

Если же причиной вашего лишнего веса является переедание, то проблема заключена не в вашем метаболизме, а в сознании, вернее, в подсознании. Вам, возможно, время от времени удавалось сбросить вес посредством приложения серьезных сознательных усилий. Но как только цель была достигнута, вы переставали придерживаться диеты — и ваше подсознание вновь брало верх. Суть в том, что подсознание намного сильнее рассудка, и потому у вас возникало непреодолимое желание есть больше, чем требуется организму.

С подсознанием нелегко бороться, поэтому лишь с внедрением устойчивых позитивных установок в эту область психики вы сможете добиться решительных перемен в своей жизни, перемен, которые произойдут совершенно безболезненно. Если вы «подружитесь» со своим подсознанием, то сможете понять, в чем причина того образа действий, которое заставляет вас страдать.

Знакомимся со своим подсознанием

По-настоящему важных причин переедания не много. Ниже перечислены самые распространенные из них.

Еда как награда или развлечение. С самого начала жизни вы получали еду в качестве вознаграждения за какие-либо свершения — от решения самой простой задачки до достижения внушительного успеха. Посмотрите на «хронологию» съедобных наград. Малыша награждают печеньем за то, что он собрал игрушки, сказал «спасибо» и «пожалуйста» или вовремя сходил на горшок. Становясь старше, вы получаете в награду десерт за то, что съели все, что вам положили в тарелку, или за сыгранные гаммы. Учительница в школе дает конфетку всем, кто получил пятерку за диктант. Тренер ведет команду подростков в пиццерию после успешной игры. Вы идете в кино, чтобы развлечься, где попутно выпиваете шипучку и съедаете

ведерко попкорна. Вы окончили колледж, и родители ведут вас в самый дорогой ресторан из тех, что им по карману.

Во взрослой жизни вы отмечаете повышение на должность менеджера по продажам ужином в ресторане. Вы угощаете обедом перспективных клиентов. Вы приезжаете на курорт и первым делом оседаете в чудесном местном ресторанчике.

Очень может быть, что вы читаете это и думаете: «Да, словно про меня написано, но беда в том, что мне нравится то, чем я занимаюсь. И как мне избежать подобных ситуаций, даже если я захочу? Как мне отказаться от встречи за завтраком с самым главным нашим клиентом? Что я скажу?».

Не нужно ничего говорить. С новыми привычками, прочно укоренившимися в подсознании, вы можете смело отправляться на завтрак, участвовать в любом мероприятии, связанном с принятием пищи, и получать от этого удовольствие.

Еда как смягчение негативного переживания. Данная привычка тоже родом из детства. У вас растут зубки, они болят, и вам дают погрызть вкусное печенье для прорезывания зубов, спасения воспаленных десен. Вы упали с качелей, и взрослые, с самыми добрыми намерениями, вытирая ваши слезы, дают вам конфету. Вы не поступили в колледж, тогда вы идете с друзьями в бар, где с горя напиваетесь. Упустив важный контракт, вы возвращаетесь домой, плюхаетесь на диван с пультом от телевизора (который принимает вас вне зависимости от того, прославились вы или нет) и поглощаете какую-нибудь вкуснятину. Свидание с человеком, который вам очень нравился, не удалось. Вы отчетливо понимаете, что больше никогда не увидите этого человека. В итоге — лишь содержимое холодильника немного примиряет вас с действительностью.

Продолжать можно бесконечно. Вы сами знаете, какие именно огорчительные обстоятельства непременно приведут вас к бистро за углом. Но надолго ли поглощение еды сглаживает неприятные переживания, такие как потеря контракта, например? Будучи честными перед самими собой, мы должны признать, что наша боль зачастую несопоставима с удовольствием, получаемым от насыщения собственной утробы. Вот если бы существовал график, наглядно иллюстрирующий время воздействия пищи на наш эмоциональный настрой сравни-

тельно с продолжительностью ее *пребывания* в нашем теле, то мы трижды подумали бы, прежде чем прибегать к такого рода «лечению» от стрессов.

Еда как средство быть замеченным, завоевать авторитет. У вас может быть большое тело и в то же время низкая самооценка. Тогда вы нуждаетесь в повышенном внимании окружающих, хотите чувствовать себя более значимым, физически занимать больше места, чем все остальные. Если этот вывод кажется вам притянутым за уши, то подумайте о количестве внимания, достаемому тучному человеку, — тому, которого с трудом можно обойти в проходе между рядами в супермаркете, тому, кто с трудом втискивается в соседнее с вами кресло в театре или самолете. Есть некая притягательность в человеке огромного размера, несмотря на то что это впечатление зачастую будет со знаком «минус». Многие, впрочем, согласятся, что в различных сферах жизни гораздо проще добиться отрицательного имиджа, чем положительного. Без каких-либо усилий со своей стороны вы окажетесь замеченным.

Еда как замена любви. Такое утверждение сложно признать. Попробуйте произнести: «Я ем, когда нуждаюсь в любви». Чем сложнее вам применить к себе данную формулу, тем более вероятно, что именно здесь кроется причина вашего переедания. И это совершенно логичный вывод. Вновь вспомните свое детство. Ещё младенцем, заплакав, вы получали рожок. А если вам везло, так вас еще и на руки брали.

И теперь вы поглощаете еду, когда на самом деле вам нужна чья-нибудь улыбка, прикосновение, доброе слово. Вам хочется, чтобы кто-то вас любил, а вместо этого вы любите себя, наслаждаясь вкусной едой. Беда в том, что такой образ действия создает замкнутый круг. Чем упитанней становится тело, тем меньше вероятность того, что вас полюбят. К сожалению, наше общество вознаграждает худых и презирует толстых, что приводит к следующему важному фактору.

Еда из-за страха. Чего вы боитесь? Есть множество вариантов. Один из наиболее распространенных страхов — собственный сексуальный потенциал. Если вы непривлекательны для противоположного пола, вам нечего волноваться о последствиях, проблемах, возможностях и решениях, которые сопро-

вождают отношения с другим человеком. Вы можете пребывать в покое, в ситуации, которая не требует от вас ни эмоциональных, ни физических затрат, поскольку вас никто не добивается.

Одна женщина, художница, так серьезно увлечена своей работой, что позволяет себе «немного поправиться», объясняя это так: «Я не хочу быть физически привлекательной, не хочу об этом беспокоиться. Мужчины меня не добиваются, и я не стремлюсь к отношениям. Я могу посвятить себя работе».

Вы можете возразить, что есть талантливые, интересные люди с избыточным весом, не лишенные сексуального обаяния, и, конечно, будете правы. Но, как правило, если вы непривлекательны, то и невосприимчивы к мнению окружающих, а потому не обращаете внимания на свой внешний вид.

Например, муж может поощрять жену в поедании булочек и тортов, зная, что она только что с огромным трудом сбросила пару килограммов и мгновенно наберет их снова, если согласится на его предложения. Зачем он это делает? Видимо, для того, чтобы его жена не смогла привлекать мужское внимание и не осознала, что у нее есть выбор. Таким образом он страхуется от соперничества. Последнее его особенно беспокоит, что говорит о его неуверенности в себе. Именно потому он столь неуклюже пытается обезопасить семейные отношения.

Другой страх может быть связан со здоровьем. Возможно, вас воспитывали с мыслью, что худоба — признак болезненности и потому непривлекательна. Посыл, который вы получили от взрослых, звучал так: «Полный — значит, здоровый. Если ты здоровый, следовательно, меньше склонен к болезням». И поэтому вы всегда являетесь обладателем несколько лишних килограммов — так, на всякий случай, чтобы не заболеть.

Что делать?

Вне зависимости от причины переживания процедура, которой вы будете следовать, чтобы добиться перемен, будет одной и той же. Вам придется заменить эмоциональное удовлетворение, которое приносит еда, другим занятием, приносящим такое же удовлетворение. Например, в середине напряженного

рабочего дня вам нужен перерыв. Легкий перекус помог бы вам расслабиться, поэтому нужна притягательная и удовлетворяющая альтернатива. Вымыть окна или съездить в банк — не лучшие варианты. Лучше сесть, закрыть глаза, расслабиться и послушать спокойную музыку.

Один писатель добился существенного и устойчивого снижения веса, когда заменил свой обычный перекус, ранее необходимый ему для отдыха и смены деятельности, пробежкой. Когда, оббежав шесть кварталов, он возвращался, то, как правило, не ощущал голода. Он успевал отвлечься и снова приступал к работе со свежими силами.

Заметьте, когда, где и почему вы едите

Следующее упражнение поможет вам проанализировать свои привычки в отношении питания. Чтобы выявить, когда вы наиболее склонны к еде, где и почему вы едите, поставьте галочку в соответствующей колонке напротив каждого пункта.

Я ем...

Когда...	Да	Нет
Голоден		
Волнуюсь		
Скучаю		
Испытываю стресс		
Сверхактивен		
Счастлив		
Грущу		
Одинок		
Расстроен		
Взволнован		
Боюсь		
Другое		

Я слишком много ем...

Где...	Да	Нет
Когда смотрю телевизор		
Вместе с кем-то		
Когда читаю		
Во время перерывов на кофе		
По пути с работы домой		
На спортивных мероприятиях		
Во время деловых обедов		
Во время дружеских встреч		
В постели		
Другое		

Я спасаюсь едой, когда мне необходимы...

Почему...	Да	Нет
Любовь		
Награда		
Дружеское общение		
Какое-нибудь занятие		
Смена деятельности		
Компенсация за что-то неприятное		
Отдых		
Ощущение своей значимости		
Ощущение безопасности		
Сексуальное внимание		
Другое		

После того как вы точно определили время, место и поводы для переизбытка, вы сможете начать менять модель поведения. Взгляните на категорию «Когда». В каких пунктах вы поставили галочку в колонке «да»? В следующей таблице, под заголовком «Когда», напишите: «Я ем, когда я (нервничаю, мне

скучно, и так далее)». Сделайте то же самое в графе «Где» и «Почему». Теперь перед вами три или более справедливых утверждения, которые должны быть правдивы. (Если это не так, пересмотрите ваши ответы. Найдите, те, которые вы отметили неверно.)

Когда	Новый выбор
Где	Новый выбор
Почему	Новый выбор

Теперь посмотрите на правую колонку, которая называется «Новый выбор». Не заполняйте ее сразу же. Подумайте хорошенько. Важно, чтобы предложенные варианты вам на самом деле нравились. Это те занятия, которые вы навяжете себе под гипнозом. Вы должны будете впоследствии исполнять их. Ниже приведены примеры действий, заменяющих старые привычки.

Когда	Новый выбор
Я ем, когда мне скучно	Когда мне скучно, я читаю газету или журнал, книгу, я звоню другу, иду кататься на велосипеде, иду в кино
Я ем, когда волнуюсь	Когда я волнуюсь, я закрываю глаза на пять минут и расслабляюсь. Я хожу на месте, делаю другие физические упражнения, занимаюсь любимым делом
Я ем, когда мне одиноко	Когда мне одиноко, я звоню другу, пишу письмо, помогаю кому-нибудь, кому нужна моя помощь, общаюсь со старушкой-соседкой, которой нужна компания

Где	Новый выбор
Я слишком много ем или перекусываю по дороге домой с работы	По дороге домой я поеду прокатиться по красивым местам, выполню чье-либо поручение, зайду в магазин, в теннисный клуб или в бассейн
Я ем в постели	В постели перед сном я подумаю о своих достижениях и хороших качествах. Я прочитаю или составлю план на следующий день
Почему	Новый выбор
Я ем или перекусываю, когда мне необходима смена деятельности	Если я много времени сижу за рабочим столом, я сменю такую деятельность на более активную. Если я слишком много двигаюсь, то перейду к сидячей работе, например прочитаю

Ставим долгосрочные цели

Теперь, когда вы записали ваши проблемы и выбрали новые варианты действий, нужно взглянуть на ваши цели. Они одинаковы для всех:

- 1) избавиться от лишнего веса;
- 2) сохранить полученный вес (поддержание потери веса);
- 3) ввести новые привычки в свою жизнь.

Третья цель является ключом для первой и второй. Как вы уже знаете, количество потребляемой пищи и модель вашего питания заложены в вашем подсознании. Чтобы сменить неправильную модель питания, нужно создать новую модель. Вы должны перепрограммировать свое подсознание. В этом вам поможет самогипноз.

Перепрограммирование для достижения результатов

Методика контроля веса, предложенная в этой главе, поможет вам думать, чувствовать и действовать в определенном

ключе. Наведение перепрограммирует ваше подсознание, предлагая логические и разумные варианты. Ниже приведены конкретные цели, достижение которых необходимо для потери веса, поддержания потери веса и введения новых привычек в вашу жизнь. Вам необходимо:

Придавать меньшее значение еде, не связывать ее с понятием благополучия. Наведение предлагает: «Я ем необходимое, разумное количество пищи, и это меня совершенно удовлетворяет. Я не чувствую голода от одного приема пищи до другого». И далее: «Я расслаблен и спокоен, еда становится для меня все менее и менее важной».

Поверить в себя, в свою возможность добиться желаемого результата. Наведение предлагает: «Я вспоминаю все положительное в моей жизни, все достигнутые мною цели, и я знаю, что вновь буду успешен и добьюсь задуманного. И вот я представляю себя с плоским животом, с крепкими и подтянутыми бедрами, со стройными и сильными ногами. Я отлично выгляжу и чувствую себя отлично».

Убедить себя в привлекательности здорового питания по сравнению с жирной пищей. Наведение говорит: «А сейчас я представляю перед собой стол, я мысленно уставляю этот стол блюдами с вредной, очень вредной для моего физического и эмоционального самочувствия пищей. Эти продукты — яд для моего организма. Если я и съедаю что-нибудь с этого стола, то лишь самую малость, и мне этого вполне достаточно. Самой малой толики такой пищи хватит, чтобы насытиться. А теперь я отталкиваю эти блюда от себя, я сталкиваю их со стола. Затем на пустом столе я расставляю блюда с едой, которую тоже люблю. Хорошая, здоровая пища с меньшим количеством калорий, как, например, _____». Вы закончите это предложение, добавив название той низкокалорийной еды, которая вам нравится.

Учитывая время, место и причины переедания, претворить в жизнь новые модели поведения. Наведение звучит так: «Теперь у меня есть замена для моих старых привычек». В эту часть наведения вы вставите утверждения, которые вы записали в колонку «Новый выбор». «Когда я _____, я _____».

Неприменно добавьте новый вариант для каждого из обстоятельств, которые вы перечислили в категориях «Когда», «Где» и «Почему». Куда их добавить, вам будет понятно из текста приведенного ниже примера наведения.

Общая методика

Теперь, когда вы знаете, как работает наведение, вы можете им воспользоваться. Методика контроля веса используется вместе с наведением по расслаблению из главы 2. Вы, наверное, помните, что наведение по расслаблению делится на две части. Наведение по контролю веса располагается между ними. Эти три компонента не должны звучать отдельно, когда вы их проговариваете или записываете, напротив, нужно, чтобы они звучали как единое целое, плавно перетекая из одного в другое. Не забывайте об этом и руководствуйтесь следующей процедурой:

1. Откройте главу 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»).
2. Теперь воспользуйтесь методикой контроля веса (текст предложен ниже).
3. Вернитесь к главе 2 и используйте завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ВЕСА

Теперь, когда вы спокойны и расслаблены, вы сможете похудеть настолько, насколько вам вздумается. Вы представляете себе, что уже расстались с ненужными килограммами и сохранили ваш новый вес. Теперь вы ощущаете себя стройнее, стройнее и еще стройнее, у вас крепкая мускулатура, а все ваше тело находится в хорошей форме. Ваше подсознание начинает работать над этим образом и претворять его в жизнь. И вы сможете потерять лишний, ненужный вам вес и удержать достигнутый результат.

Вы меняете вредные привычки питания на новые, полезные. Это происходит легко и без усилий. Вы представляете перед собой стол, вы мысленно уставляете этот стол блюдами с вредной, очень вредной для физического и эмоционального самочувствия пищей. Вы представляете себе эту еду: вот конфеты, закуски — высококалорийные и вредные блюда. Эти блюда вредны для вас. Они словно яд для организма. Они заставляют вас набирать ненужные килограммы. Если вы и съедаете что-нибудь с этого стола, то лишь самую малость, и этого вполне достаточно для вас. Вы больше не можете съесть ни кусочка. И вы отталкиваете эти блюда от себя, вы сталкиваете их со стола, ваше тело отвергает эту еду. Ваш разум и чувства отвергают эту еду. Вы очищаете стол. На пустом столе вы расставляете блюда с едой, которая вам нравится. Здоровая прекрасная пища, с меньшим количеством калорий, как, например, _____ (добавьте названия низкокалорийных блюд, которые вам нравятся). Вот ваши любимые фрукты — освежающие, чистые и бодрящие. Вот овощи, которые вы любите. Вы видите прекрасную здоровую пищу на столе, вы представляете, как вы ее едите. Вы медленно, медленно едите. Даже если вы ведете с кем-то беседу, вы осознаете, сколько вы съели, вы едите маленькими скромными порциями, и это прекрасно, вы чувствуете себя прекрасно. Вы едите необходимое, разумное количество еды, вы полностью удовлетворены, вы абсолютно удовлетворены. Вы удовлетворены едой во время каждого приема пищи и больше не нуждаетесь в перекусах.

Вы гордитесь собой. Вы оглядываетесь назад на все положительное в вашей жизни, на достигнутые цели, и вы знаете, что вновь добьетесь успеха, добьетесь всего задуманного. И вот вы представляете себя с плоским животом, с крепкими и подтянутыми бедрами, со стройными и сильными ногами. Вы отлично выглядите и чувствуете себя отлично. Вы спо-

койны и расслаблены, еда становится все менее и менее важной для вас. Вам больше неинтересно перекусывать, где бы вы ни находились, что бы ни делали. Вы можете неторопливо съесть небольшую порцию в ресторане. Вы можете оставить часть кушанья на тарелке, и это будет нормально.

Несмотря на стресс, вы спокойны и расслаблены, и еда не важна для вас. Вы гордитесь собой. Награда ваша велика. И теперь, думая о еде, вы выбираете хорошую здоровую пищу. И вы съедаете необходимое количество. И когда вы съедаете необходимое количество, вы останавливаетесь, вы останавливаетесь. Вы перестаете есть. И вы расслаблены. Чувство уверенности и спокойствия наполняет вас. Теперь более, чем когда-либо, вы настроены на положительные перемены в жизни, настроены сменить вредные привычки питания, расстаться с ненужными килограммами и сохранить новый вес.

У вас есть способы побороть старые привычки. *(Добавьте все утверждения из колонки «Новые варианты», изменив «я» на «вы».)* Эти новые привычки помогут вам сохранить новый вес.

Вы чувствуете себя замечательно, вы можете почувствовать новую жизненную энергию во всем теле. Вы мыслите уверенно и позитивно. Вы отмечаете все позитивное в себе — ваш интеллект и творческое начало. Вы видите себя таким привлекательным человеком, каким на самом деле и являетесь. И эти позитивные ощущения сильнее и сильнее с каждым днем. А теперь вы продолжаете расслабление.

Закрепление и ожидаемые результаты

По окончании наведения вы уже должны воспринимать себя более худым и испытывать потребность в низкокалорийной пище. Кроме того, вступают в силу изменения в отношении прежних привычек («Где», «Когда» и «Почему») приема пищи.

И хотя ваше поведение должно измениться сразу, потеря веса, конечно, будет постепенной. Как бы ни было успешно наведение, вы не сможете сбросить два килограмма за ночь.

Продолжайте проводить наведение каждый день, пока не добьетесь требуемого результата. Желательно планировать сеанс самогипноза на определенное время дня, чтобы каждый день получать поддержку.

Для удержания результата пользуйтесь наведением раз в неделю или через неделю, на ваше усмотрение.

Случай из практики

Салли Маркос, сорокадвухлетняя учительница, весившая девяносто восемь килограммов при росте в сто шестьдесят четыре сантиметра, решила обратиться к самогипнозу. Ранее она опробовала несколько популярных диет. В результате их применения она теряла до двадцати двух килограммов, но набирала их вновь за несколько месяцев. Гипноз стал ее последний попыткой сбросить лишний вес.

После первого сеанса она заметила изменения в своих привычках. Сеансы продолжались регулярно раз в неделю на протяжении четырех месяцев, в течение которых она сбрасывала по килограмму-полтора в неделю. И хотя это снижение время от времени приостанавливалось, Салли в конце концов сбросила сорок пять килограммов.

Она занималась самогипнозом шесть месяцев. После завершения занятий Салли снова набрала девять килограммов, но сумела остановиться на привлекательных шестидесяти. Как выяснилось, основной причиной неправильной модели питания Салли являлся стресс. Теперь она пользуется наведением всякий раз, когда испытывает сильное негативное воздействие на психику.

Специальные рекомендации

Пользуясь самогипнозом для потери веса, помните, что:

1) необходимо соотносить цели с вашим возрастом и консти-

тущией; 2) снижать вес постепенно. Будьте терпеливы и реалистичны в своих ожиданиях. Основное правило таково: чем более плавно вы теряете вес, тем проще удержать полученный результат.

Существуют редкие случаи, когда люди набирают вес не из-за переедания. Причинами, например, могут стать повышенное удержание жидкости в организме, низкая функция щитовидной железы, лекарства, нарушающие обмен веществ. Если причина вашего лишнего веса в этом, о чем вы можете судить по излишней отечности (в результате удержании в организме воды) и упадку сил (в результате пониженной функции щитовидной железы), то лучше всего обратиться к врачу.

Глава 5

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Том Лоффлер, третьекурсник юридического факультета, утром встает, делает пятьдесят отжиманий, быстро завтракает вместе с женой и уезжает в университет на велосипеде. Он следует этому правилу уже три года.

Рут Наваретте, шестидесятилетняя писатель-документалист, просыпается в пять утра, заваривает кофе в кофейнике, забирает газету с крыльца, куда ее бросает почтальон, и возвращается в постель: почитать и насладиться кофе. Она поступает так каждое утро, уже и не помнит как давно.

Лорен Холм, одинокий сорокапятилетний преподаватель английского языка, никогда не садится обедать без неизменного сопровождения — книги, которую он сейчас читает. Если книга по какой-либо причине недоступна, то Лорен будет читать газету, а в крайнем случае этикетки на бутылке кетчупа и информацию на индивидуальных упаковках сахара.

Перед сном Лиза Макмастерс продумывает план на следующий день. Она делает это каждый вечер с тех пор, как стала помощником руководителя программы на местном телевидении. Иногда она протягивает руку и берет с тумбочки бумагу и ручку, чтобы кое-что записать. Лишь когда четкий план готов, она ложится и засыпает.

Рита и Джек Уистон — агенты по недвижимости, пятидесяти с лишним лет, закуривают первые утренние сигареты по пути на работу. С этого момента Джек курит по одной каждые полчаса, а Рита за день выкуривает как минимум полторы пачки. Эта схема неизменна вот уже двадцать лет их совместной жизни.

Каждый из этих людей и миллионы похожих имеют такую укоренившуюся привычку, которая кажется почти рефлексом. И неважно, что это за привычка, главное, что она приносит совершенно уникальное *удовлетворение*.

Том Лоффлер чувствует, что отжимания придают ему энергии. Проведя утро так, как ей хочется, Рут настраивается на продуктивный рабочий день. Лорен читает, и слова переносят его в мир, более интересный, чем его собственный. Лизе комфортно с готовым планом дня. И, разумеется, Рита и Джек ощущают временный подъем с каждой прикуренной сигаретой.

Отнимите у людей эти привычки, и они почувствуют дискомфорт, способный привести к серьезному сбою. Каждая из этих привычек кажется неизменной, и если вы курильщик, вы *знаете*, сколь неизменной может казаться привычка. Вы, возможно, уже забыли, откуда она взялась, — быть может, вообще не было какой-то видимой причины. И хотя сейчас вы хотели бы с этой привычкой расстаться, вам кажется, что прекратить уже невозможно. Даже самые страшные медицинские факты не могут на вас повлиять. А причина проста: привычка зиждется не на логической, разумной части сознания, ее корни кроются в подсознании. Если вы стремитесь к переменам, нужно сначала найти причину, подтолкнувшую вас к курению. Ниже приведены самые распространенные поводы.

Вы курите для подпитки. Вы просыпаетесь вялым, и предстоящий рабочий день ничем не может вас порадовать. Вы прикуриваете и ощущаете подъем, у вас повышается настроение, вам кажется, что теперь вы готовы к действию.

Вы чаще всего находитесь дома в одиночестве. Вы чувствуете себе отрезанным от мира. Вам даже может показаться, что вас не замечают. Компания сигарет помогает справиться с этим ощущением изоляции и одиночества. Если ваши дети выросли

и только что уехали учиться в другой город или вы переживаете переходный этап в жизни, в таком случае ваша зависимость от таких «друзей» может только усилиться. Когда нет никакой другой поддержки, эту роль выполняют сигареты.

Вы курите для снятия стресса или для того, чтобы сделать перерыв в работе. Психологический прессинг нарастает в течение рабочего дня. Кажется, что нет другого способа выпустить пар или побыть минутку в тишине и спокойствии, чем покурить. Сам процесс является перерывом в той деятельности, которой вы до того занимались. Кроме того, прикуривание и глубокая затяжка выполняют несколько функций: 1) сигарета позволяет вам ненадолго отвлечься, сделать небольшой перерыв — когда вы закуриваете, никто не может ожидать, что вы в этот момент займетесь чем-то еще; 2) глубокий вдох, который вы делаете, затягиваясь сигаретой, сам по себе служит расслабляющим упражнением (как вы уже знаете, глубокое дыхание — это часть расслабляющего наведения); 3) курение, даже если совсем ненадолго, настраивает вас на предвкушение. Зажигая сигарету, вы предвкушаете несколько минут удовольствия. Проблемы ненадолго отступают, и вы с новыми силами заставляете себя вернуться к работе, которая и явилась источником стресса.

Вы курите, потому что чувствуете себя неуютно в обществе других людей. Вам бывает неловко в малознакомом обществе: вы не знаете, о чем здесь говорить и куда девать руки, если все же попытаться наладить контакты. Вам одиноко, вы чувствуете себя щепкой, плавающей в воде, и вы хватаетесь за сигарету, словно за якорь, без которого вы пропадете.

Во время вечеринки сигареты служат связующим звеном, при помощи которого можно влиться в группу курящих, принимая сигарету или угощая кого-то своей. Возможно, вы пользуетесь курением как способом познакомиться с новыми людьми, так как ваша общая привычка дает вам шанс на спокойный, душевный разговор.

Курение, в конце концов, улучшает ваше собственное представление о себе, потому что вам кажется, что куря, вы становитесь более общительным, уверенным в себе и дружелюбным человеком. Может быть, вы восхищаетесь кем-то, кто курит,

и копирование его привычки помогает вам каким-то образом идентифицировать себя с этим человеком.

Вы курите, чтобы контролировать вес. Сигареты действительно подавляют чувство голода. Вы можете браться за сигареты, чтобы попробовать немного снизить нормальный аппетит или держать в узде другую привычку — переедание. Если на завтрак у вас сигарета и чашка кофе, на обед — тарелка супа и сигарета, то вечером вы позволяете себе съесть на ужин больше, чем вам на самом деле нужно, — даже если на самом деле не ощущаете вкуса еды.

Удовлетворяем требования, искореняя привычку

Задумайтесь о вышеприведенных причинах. В каждой из них есть положительное начало. В самом деле, нет ничего плохого в том, чтобы хотеть взбодриться, снять стресс или почувствовать себя комфортнее на людях. То, к чему вы стремитесь посредством сигареты, имеет определенную ценность. Проблема в том, что привычка, с помощью которой достигается удовлетворение, сама по себе разрушительна и опасна.

Вы, конечно, наслышаны о вреде табака, вас уже не испугаешь страшными фактами. Мысль о том, что пагубную привычку можно заменить другой, новой моделью поведения, кажется вам абсурдной. Но вы поймете, что это не так, стоит лишь довериться могуществу своего подсознания. Оно может предоставить вам особые, конструктивные альтернативы курению, которые в итоге покажутся вам желанными.

Определитесь, когда, где и почему вы курите

Следующее упражнение поможет вам проанализировать привычку к курению. Чтобы выявить, когда вы наиболее склонны к курению, где вы курите и почему, поставьте галочку в соответствующей колонке напротив каждого пункта.

Я курю, когда чувствую себя...

Когда	Да	Нет
Одиноким		
Изгоем		
Незаметным		
Несчастливым		
Загнанным стрессом		
Неуверенным		
Неловким		
Некомфортно		
Незначительным		
Другое		

Я слишком много курю...

Где	Да	Нет
В машине		
У телевизора		
Во время еды или после еды		
За рабочим столом		
В «курилке» в офисе		
По дороге домой с работы		
В баре		
Во время дружеских встреч		
Другое		

Я курю, когда мне необходимо...

Почему	Да	Нет
Дружеское общение		
Смена деятельности		
Утешение		

Почему	Да	Нет
Отдых		
Контроль над желанием поест		
Быть замеченным		
Выглядеть занятым		
Другое		

После того как вы точно определили время, место и поводы для курения, вы сможете начать менять модель поведения. Взгляните на категорию «Когда». В каких пунктах вы поставили галочку в колонке «Да»? В следующей таблице под заголовком «Когда» напишите: «Я курю, когда я (нервничаю, мне скучно и так далее)». Сделайте то же самое в графе «Где» и «Почему». Теперь перед вами три или более справедливых утверждения. (Если это не так, пересмотрите ваши ответы. Найдите, те, в которых вы ответили неверно.)

Когда	Новый выбор
Где	Новый выбор
Почему	Новый выбор

Теперь посмотрите на правую колонку, которая называется «Новый выбор». Не заполняйте ее сразу же. Подумайте хорошенько. Важно, чтобы предложенные варианты вам на самом деле нравились. Это те занятия, которые вы навяжете себе под гипнозом и будете впоследствии исполнять. Ниже приведены примеры действий, заменяющих старые привычки.

Когда	Новый выбор
Я курю, когда мне одиноко	Когда мне одиноко, я встречаюсь с друзьями, звоню друзьям, пишу письма, помогаю кому-нибудь, читаю газету, журнал или книгу
Я курю в состоянии стресса	В состоянии стресса, я закрываю глаза и делаю десять глубоких вдохов, я выхожу пройтись, говорю с кем-нибудь о том, что приводит меня в такое состояние, переключаю внимание на занятия, которые мне нравятся
Где	Новый выбор
Я слишком много курю за рулем	За рулем я дышу глубоко и спокойно, я занимаюсь расслаблением и напряжением мышц, я детально планирую завтрашний день (совет директоров, отчет, обед с гостями, телефонный звонок, свидание)
Я слишком много курю в гостях	Я примыкаю к некурящим, стараюсь познакомиться хотя бы с одним незнакомым мне человеком и немного пообщаться с ним. Я участвую в беседе, как только мне представляется такая возможность
Почему	Новый выбор
Я курю, когда мне нужен отдых	Когда мне нужно отдохнуть, в том случае, если я занимаюсь умственным трудом, я сделаю несколько физических упражнений, пройду по улице, поговорю с кем-нибудь, выпью чаю. Если я занимаюсь физическим трудом, я сменю его на умственный, например спланирую отпуск, подумаю о новых интересных аспектах работы, напишу письмо
Я курю, чтобы контролировать аппетит	Чтобы держать в узде стремление к еде, я перестану покупать вредную и калорийную пищу, буду есть больше фруктов и овощей

Вырабатываем план жизни без курения

Теперь у вас есть определенный набор новых моделей поведения. Проверьте список и убедитесь в том, что виды деятельности, которые вы вписали в колонку «Новый выбор», действительно привлекательны для вас. Еще раз обратитесь к себе и удостоверьтесь, что всецело принимаете новую модель поведения.

Все эти действия посвящены двум основным целям:

- *Бросить курить.* Важнейший фактор — это увидеть себя некурящим человеком. Тот, кто бросил курить, осознанно сделал свой выбор. Вы не должны думать о себе как о человеке, который раньше курил. Вы не заставляете себя бросить — вы просто выбираете жизнь без курения.
- *Внедрить в жизнь новые привычки.* Они должны стать следствием тех действий, которые вы указали в колонке «Новый выбор».

Перепрограммирование для достижения результатов

Перепрограммирование происходит за счет гипнотического наведения, специально разработанного для того, чтобы помочь вам удовлетворить ваши потребности и ослабить давление окружающей среды.

Вам нужно:

- **Быть уверенным в своей способности достичь цели.** Наведение внушает: «Задумайтесь на мгновение обо всех своих прошлых успехах, о тех целях, которых вам уже удалось достичь, о положительных моментах своей жизни, которыми вы по праву гордитесь. Вы должны знать, должны быть уверены, что раз вы были так успешны в прошлом, то, несомненно, вы будете столь же благополучны в будущем и сможете добиться успеха во всех сферах приложения своих усилий...»
- **Воспринимать сигарету как нечто непривлекательное и неприятное.** Наведение внушает: «Запах табачного дыма вам отвратителен и вкус неприятен. У вас во рту нет привкуса табачного дыма, никаких следов табака, вы ощущаете свежесть. Ваши вкусовые рецепторы позволяют вам в полной мере наслаждаться любимыми яствами».
- **Воспринимать себя здоровым, энергичным человеком.** Наведение внушает: «В вашем теле не циркулирует ядови-

тый дым. Вы выбираете здоровье, вы будете сильным, будете полными легкими вдыхать чистый и свежий воздух. Чем меньше вы курите, тем лучше вы себя чувствуете. Вскоре вы заметите, как изменяется к лучшему вся ваша жизнь. Вы дышите легче и обретаете новую, здоровую жизненную силу».

- **Увидеть себя некурящим.** Наведение внушает: «У вас есть все причины, чтобы быть некурящим. Вы делаете осознанный выбор не курить эту сигарету, и в эмоциональном плане у вас все отлично. Вы улыбаетесь. Вы не курите, и это здорово. Вы перестали курить. Вы видите себя в гостях, среди друзей — в любой ситуации вам хорошо без сигарет, и это вам нравится».
- **Внедрить в жизнь новые модели поведения по отношению к местам, времени и причинам курения.** Наведение внушает: «Теперь у вас есть новые возможности для избавления от старых привычек». В этот момент наведения вы должны ввести те утверждения, которые указали в колонке «Новый выбор». Если ваше наведение будет записываться, следует заменить слово «я» на «вы». (Например: «За рулем вы будете дышать глубоко и спокойно».)

Неприменно добавьте новый вариант для каждого из обстоятельств, которые вы перечислили в категориях «Когда», «Где» и «Почему». Заметьте, однако, что не стоит стараться использовать сразу все новые опции. Начните с одной для каждой категории. Как только эти новые опции станут привычками, можно включить в наведение альтернативные варианты. Суть в том, чтобы не перегружать свое сознание новыми моделями поведения. Вводите их постепенно. В нижеприведенном примере наведения вы увидите, как именно вводить новые опции.

Общая методика

Теперь, когда вы знаете, как работает наведение, вы можете им воспользоваться. Методикой отказа о курения используется вместе с наведением по расслаблению из главы 2. Вы, наверное,

помните, что наведение по расслаблению делится на две части. *Методика отказа от курения* располагается между ними. Эти три компонента не должны звучать отдельно, когда вы их проговариваете или записываете, напротив, нужно, чтобы они звучали как единое целое, плавно перетекая из одного в другое. Не забывайте об этом и руководствуйтесь следующей процедурой.

1. Откройте главу 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»).
2. Теперь воспользуйтесь наведением отказа о курения (текст предложен ниже).
3. Вернитесь к главе 2 и используйте завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Погружаясь все глубже и глубже в расслабленное состояние, подумайте обо всех своих успехах, обо всех целях, которые вы себе поставили и которых благополучно достигли, обо всем том, чем вы можете по праву гордиться, о вашем творчестве, о вашем уме. Почувствуйте гордость за себя. Признайтесь самому себе, что раз вы были так успешны в прошлом, то вы, несомненно, будете столь же благополучны в будущем и сможете добиться успеха во всех сферах приложения своих усилий. Теперь у вас еще больше мотивации двигаться вперед, поскольку вы еще более нацелены на успех, нацелены на то, чтобы отвергнуть все нездоровое и вредное: пагубные привычки, напряжение, стресс. Теперь вы отвергаете привычку курить. У вас есть все причины перестать курить. Вы сделаете это для себя, для своего здоровья и долголетия. И это отлично, просто отлично. И раз в прошлом вы уже не раз добивались успеха, то сейчас вы просто продолжите свой триумфальный путь и достигнете всех поставленных целей. Теперь вы выбрали

цель — бросить курить. Вы теперь видите себя некурящим, вы даже рядом с собой не видите ни сигареты, ни пачки. Вы представляете себе, что не курите, вы не курите и чувствуете себя отлично. Вы отвергаете вредную привычку, ваш разум отвергает ее, ваше тело отвергает ее. Представьте, что выбрасываете пачку сигарет в окно, прочь, подальше от себя, и вам это нравится. Вы сделали выбор, вы выбрали жизнь без курения, и это здорово, просто отлично. Ваше тело отвергает сигареты, ваши легкие не хотят больше страдать от этого ядовитого дыма. Они хотят снова стать чистыми и здоровыми. Ваши носовые пазухи хотят ощущать свежий чистый воздух. Запах табака теперь кажется вам отвратительным, вкус — гадким. В вашем рту больше нет вкуса дыма, вы чувствуете только свежесть. Ваши вкусовые рецепторы позволяют вам в полной мере наслаждаться любимыми яствами. В вашем организме больше нет ядовитого дыма. Вы выбрали здоровье и силу, теперь вы будете дышать свежим воздухом чистыми легкими. У вас есть все причины бросить курить. Вы сделали свой выбор и теперь как никогда нацелены на создание лучшей, здоровой жизни, поскольку вы больше не курите. Вы сделали осознанный выбор не курить сигареты, и в эмоциональном плане вам хорошо, просто отлично. Вы не курите, не курите, и это приятное ощущение будет длиться весь день. Представьте себе свой обычный день без сигареты и ощутите, как это здорово. Теперь у вас есть новые способы справляться со старой привычкой. (*Введите действия из колонки «Новый выбор», заменяя «я» на «вы», например: «В гостях вы присоединитесь к группе некурящих и начнете разговор с незнакомцем».*) Это новый способ борьбы со старой привычкой, и он успешен. Он работает, и вы чувствуете себя отлично, просто отлично. Представьте себе свой обычный день без сигареты и почувствуйте улыбку на своем лице — вам хорошо. Куда бы вы ни собирались идти, представьте, что на-

правляетесь туда без сигареты, вдыхая чистый, свежий воздух и от всего сердца наслаждаясь тем, что вы больше не курите. Представьте, как продолжаете свои обычные дела, спокойно, ненапряженно. Вы улыбаетесь. Вы больше не курите, и это здорово. Вы бросили курить, вы сделали этот выбор, и вы чувствуете себя прекрасно, у вас отличное настроение. Это прекрасно — не курить. Представьте себе свой обычный день, но без сигарет. Это прекрасно. Вскоре вы заметите, что ваша жизнь улучшается, с каждым днем становясь все лучше и лучше. Вам все легче и легче дышать, и с каждым днем вы восстанавливаете свои жизненные силы. Вы больше не курите, и это отлично. Представьте себе любую ситуацию, абсолютно любую, представьте, как вам хорошо оттого, что вы больше не курите, как это здорово.

Закрепление и ожидаемые результаты

Время, которое потребуется для того, чтобы почувствовать результат гипнотического наведения, будет для всех различно. Это очень индивидуальный аспект. Некоторым людям достаточно одного сеанса, чтобы бросить курить, в то время как другие готовы полностью отказаться от курения лишь после шести месяцев гипнотического воздействия. Однако, бросив, вы можете позже вновь испытать тягу к табаку. Как только почувствуете ее, немедленно начинайте использовать методику отказа от курения. Не доводите дело до того, чтобы привычка снова укоренилась в вашем подсознании.

Случай из практики

Боб и Луиза — супружеская пара, им за пятьдесят. Луизе поставили диагноз — эмфизема. Ей было жизненно важно бросить курить. Боб, поддерживая жену, решил тоже последовать ее примеру. Они оба до этого курили много лет, несколько раз

пытались бросить, но у них ничего не получалось. Оба выкуривали по пять пачек в день. Если один из них оставлял зажженную сигарету в пепельнице, то второй докуривал ее. Привычка казалась безнадежно укоренившейся. Ни Боб, ни Луиза никогда раньше не подвергались гипнозу. Наведение, использованное в сеансе, проведенном для супругов, было похоже на описанное в этой главе. Боб сразу после первого сеанса перестал курить совсем. Луиза сначала сократила количество сигарет до четырех-пяти в день в течение первой недели. Через неделю и ей удалось покончить с курением. Прошел уже год — Боб с Луизой по-прежнему не курят.

Специальные рекомендации

Хотя у большинства людей не возникает проблем с принятием внушения, которое разом перепрограммирует старые привычки, есть отдельные люди, которым не захочется испытать эту технику из боязни, что для их подсознания такие перемены будут слишком резкими. Если это ваш случай, то у нас есть альтернативный вариант. Вы можете пользоваться тем же самым наведением отказа о курения, но вместо ключевого утверждения: «Вы больше не курите» можно использовать такое: «Теперь вы курите меньше, чем раньше», а затем: «Теперь вы курите меньше, чем на прошлой неделе». Продолжайте это постепенное внушение, пока не дойдете до стадии полного отказа от курения. Перефразируйте внушение каждый раз, когда делаете следующий шаг, отражая тем самым происходящие перемены.

Одновременно с сеансами гипноза постарайтесь максимально избегать стрессовых ситуаций. Вы очень серьезно меняете свою жизнь и поэтому всеми способами попытайтесь обезопасить себя в этот сложный период времени.

Глава 6

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

Представьте себе оркестр, который начинает идти вразнос: один скрипач на три такта опережает остальных музыкантов из струнной секции, ударник на шесть тактов обгоняет сбившегося скрипача, а дирижер взмахивает руками в два раза чаще, чем нужно. Музыканты продолжают играть вразнобой, пока музыка не перерастает в настоящее безумство. В конце концов участники этого несчастного оркестра в изнеможении падают на пол, усыпанный их инструментами, словно поле битвы.

То же самое происходит с человеком, когда долго находится в состоянии стресса. Испытывая продолжительное время сильнейшее напряжение, он может ощутить нарастающее безумие или заработать болезни, связанные со стрессом.

Хотя некоторые виды стрессов способны оказать положительное воздействие, например стресс, вызванный случайной романтической встречей или ожиданием награды, однако нервное напряжение, которое истощает или вызывает депрессию, — явление совершенно нежелательное. В этом случае необходимо принимать меры. И если вы не в состоянии изменить мир, то вы вполне можете изменить собственное отношение к нему.

Во-первых, исследуйте причину или причины своего нервного перенапряжения. Буквально сотни факторов могут стать

такowymi — от банального шума до чувства обиды, от усталости до эмоционального срыва. И даже если причину вашего нервного расстройства вы не сможете ясно для себя определить, она, без сомнения, попадает под одну из главных категорий, рассмотренных ниже.

У вас унаследованная склонность к стрессу. Вы научились манере проявления (или сокрытия) своих чувств у родителей. Вы переняли алгоритм определенного общественного поведения, наблюдая за своими родителями в разнообразных житейских ситуациях. И вы усвоили, что конкретная ситуация, как правило, порождает, по крайней мере в вашей семье, определенные и предсказуемые модели поведения.

Возможно, ваша мать не скрывала, что испытывает стресс каждый раз, когда ожидает к ужину малознакомых людей. Ваш брат-либерал, быть может, обычно излишне горячился во время политических споров с вашим консерватором-отцом. Не исключено, что остальные члены семьи нервничали, когда ваши брат и отец оказывались в одной комнате. Это, конечно, крайние случаи, но они иллюстрируют модели стресса, существующие внутри каждой отдельной семьи.

Например, если ваш отец находился в сильном напряжении всегда, когда вел машину, то с раннего возраста у вас могло выработаться убеждение, что данное действие инициирует стресс и в результате вождение машины является теперь для вас ситуацией, вызывающей сильный эмоциональный дискомфорт.

Вы унаследовали склонность к определенным реакциям на различные ситуации, переняли манеру вести себя так же, как кто-то, кем вы восхищались или от кого зависели. Такая реакция называется «моделированием». Подобно страхам, которые «запускаются в семье», стрессовые реакции также проистекают из этого источника.

Добавим, что переданная от родителей к ребенку модель поведения иногда усиливается врожденными психологическими особенностями индивида. Два ребенка могут переживать сильное эмоциональное напряжение при воздействии на них одного и того же фактора, например шумного окружения, но один может реагировать на него острее другого по причине специфического темперамента.

Вы испытываете стресс, потому что вы — «личность А-типа». Это определение вам подходит, если вы:

- способны к сверхусилиям;
- привыкли работать, ставя перед собой высокие цели;
- постоянно с кем-то соревнуетесь;
- всегда знаете, который сейчас час, и постоянно куда-то спешите;
- быстро раздражаетесь;
- циничны.

Может показаться, что вышеозначенные характеристики личности присущи мрачному, угрюмому человеку, заикленному на соответствующей манере поведения. Однако некоторые из самых интересных и вполне успешных ваших знакомых, возможно, принадлежат к данному типу. Стресс является для людей этого типа образом жизни и зачастую, как показали недавние исследования, служит причиной инфарктов. Этот враждебный фактор, вкупе с цинизмом, — вот два ключевых элемента, которые делают эту группу более восприимчивой к стрессам, чем остальные.

Вы испытываете стресс из-за страхов и чувства долга. Акцентирование внимания на ночных кошмарах или паникерство, беспокойство о том, что реализуется худшая из возможных альтернатив, могут являться причиной постоянного стресса. В таком случае вам кажется, что беды и опасности поджидают вас за каждым поворотом. Если мужья вашей сестры или соседки ушли от своих жен, чтобы жениться на молодых коллегах по работе, то вы воображаете, что рано или поздно и с вами случится такая же история. Если объем продаж за сентябрь уменьшился, то в воображении рисуется скорый крах всего вашего бизнеса. Последствием дружбы вашей четырнадцатилетней дочери с молодым человеком видится ее нежелательная беременность и т. п. Даже банальное несварение желудка выглядит в ваших глазах тяжелым пищевым отравлением, а замечания начальника по поводу работы — предвестниками увольнения.

Чувство «я должен» оказывает почти такое же разрушительное воздействие на ваше эмоциональное здоровье. Оно

базируется на правилах, которым, как вы думаете, должны следовать и вы, и окружающие. Проблема заключается в том, что придумали эти правила вы сами. Потом вы пытаетесь следовать им, как будто они являются непререкаемыми истинами, а если у вас не получается, то вы чувствуете себя дурным, омерзительным, ничтожным человеком. И осуждаете себя.

Вот несколько правил «я должен», которые обычно изводят людей:

- я должен быть прекрасным любовником, другом, родителем, учителем, студентом или супругом;
- я не должен делать ошибок;
- я должен выглядеть привлекательно;
- я должен держать свои эмоции под «контролем», не должен злиться, ревновать, падать духом;
- я не должен жаловаться;
- я не должен зависеть от других, а должен заботиться о себе сам.

Возможно, у вас есть несколько своих любимых «я должен», которые вы могли бы добавить в этот список. К сожалению, излишнее чувство долга мешает вам не только правильно воспринимать себя, но и непредвзято относиться к окружающим. Вы думаете, что знакомые вам люди должны поступать согласно вашим правилам, а если этого не происходит, то считаете их невнимательными, ленивыми, небрежными, глупыми, лишенными чувств сострадания и любви. Когда вы живете под спудом навязчивых идей, вы подвергаете себя излишним психологическим перегрузкам.

Вы можете испытывать стресс из-за проблем со здоровьем. Причиной возникновения стресса такого типа являются физические расстройства, например хроническая болезнь. Эмоциональный дискомфорт — обычный спутник физических недугов. Человек, страдающий хронической болезнью, часто чувствует себя «не таким как все», обособленным от других людей. Если вы ощущаете себя «страдальцем» и злитесь оттого, что не в силах изменить ситуацию, то в конце концов заработаете депрессию.

Вы подвержены нервному напряжению, потому что подавляете сильные чувства и эмоции, такие как боль, злорада или уныние. Некоторые люди пытаются полностью подавить свои негативные эмоции, считая, что именно они приводят к саморазрушению. Такие люди готовы сделать все возможное, лишь бы игнорировать свои настоящие переживания. Они могут требовать к себе постоянного внимания, говорить без остановки, объедаться, неумеренно пить, вести себя агрессивно, словно защищаясь, или превращают все в проблему. Между тем если признать и проанализировать собственные негативные эмоции, то их интенсивность и длительность переживаний сократятся.

Представим на время, что вы потеряли кого-то из близких. Ваша скорбь сопровождается депрессией. Вы позволяете себе погоревать, пустив обычную жизнь на самотек. Вы размышляете о прошлом, оцениваете перспективы на будущее. Вы разбираетесь в своих чувствах, приводите их в порядок и жалеете себя. Предаваясь скорби, вы невольно сбрасываете излишнее психологическое напряжение, которое, в противном случае, могло стать мощным негативным фактором.

Следующий пример. Представим, что муж раздражен тем, что жена посвятила себя карьере, уделяет много внимания рабочим планам, делам и прочему. Сначала муж лишь обеспокоен этим и не высказывает своего недовольства. Потом он начинает воспринимать ее деятельность в виде конкурирующего с ним обстоятельства и наконец решает, — по-прежнему не показывая своих чувств, — что для жены он, без сомнения, отошел на второй план в сравнении с ее нынешними занятиями. Теперь он находится в состоянии постоянного психологического напряжения, когда каждый телефонный звонок воспринимается им как потенциальная угроза его личной жизни, каждая деловая встреча с участием его жены — как приятное мероприятие, на которое он не будет допущен. Вместо того чтобы обсудить ситуацию с женой, он позволяет накапливаться и доводить над собой негативным эмоциям. Это приводит к возникновению крайне стрессовой ситуации, которая делает обстановку в семье взрывоопасной.

Ваш стресс инициирован ожиданием физической или эмоциональной нагрузки, которая вам не под силу. Речь идет об

ожидании «неминуемой» стрессовой ситуации, через которую вам придется пройти. Вы понимаете ее неизбежность, но при этом чувствуете, что у вас нет ни эмоциональных, ни физических сил для того, чтобы с ней справиться.

Возможно, это будут какие-то рабочие обязанности, при исполнении которых вы испытываете трудности, или проблемная ситуация в семье. Не исключено, что основанием для стресса является ожидание других проблемных ситуаций.

Стресс может быть вызван несколькими причинами, которые накладываются друг на друга. Если анализировать каждую из них по отдельности, то они покажутся незначительными, но их суммарное воздействие может оказаться чрезвычайно сильным. Например, ваш день начался с того, что машина не заводилась в течение пятнадцати минут. Как только вы приняли решение поехать на другом транспортном средстве, мотор заработал. Приехав в офис, вы обнаружили, что секретарь не закончил копировать отчет, который вы планировали презентовать на девятичасовой встрече. Затем, безо всякой причины, был отменен деловой обед с потенциальным инвестором, а во второй половине дня вас постоянно отрывали от работы бесполезными звонками. Когда вы вернулись домой, сын сообщил вам, что его нужно срочно отвезти на баскетбольную тренировку, для чего опять пришлось воспользоваться той же самой, перегруженной пробками дорогой, которую вы только что преодолели. Самолет вашего мужа опоздал больше чем на час, и к тому времени, когда вы оба остановились около местного ресторанчика, чтобы пообедать, вы ощущали себя бомбой замедленного действия. В такие беспокойные и насыщенные всевозможными стрессовыми ситуациями дни очень полезно прибегнуть к помощи гипнотерапии. Вы увидите, что перепрограммирование предотвращает процесс накопления раздражения, не позволяя ему превысить критические отметки.

Причина вашего стресса кроется в неправильном питании. Некоторые продукты стимулируют резкие перепады настроения. Сахар, сигареты, алкоголь напрямую связаны со стрессом. Недостаток витаминов В-комплекса приводит к усилению раздражительности. Витамины В-комплекса в большом количестве содержатся в таких продуктах, как все зерновые, пивные

дрожжи, печень и овощи. Нерегулярное питание также способствует усилению психологического напряжения. Определить, что является первичным — недостаток витаминов или стресс, — весьма непросто, так как стресс вызывает нехватку витамина В, а недостаток витаминов в свою очередь способствует усилению стрессовых проявлений. В любом случае, чтобы ослабить действие стресса или полностью от него избавиться, вы можете использовать гипнотерапию в комплексе с новой диетой. После того, как вы установите, какие продукты вам необходимы для восполнения недостатка витаминов и полезных веществ, методика снижения стресса станет для вас главным помощником.

Если вы женщина, ваш стресс может быть также вызван ПМС. Современные исследования показывают, что от 33 до 50% женщин в возрасте между 18 и 45 годами страдают от предменструального синдрома. Физические и эмоциональные симптомы ПМС обычно дают о себе знать за 7–14 дней до начала менструации. Физические симптомы проявляются в виде острого желания соленого или сладкого, усталости, головной боли, увеличения веса, боли в груди. В число эмоциональных симптомов входят беспокойство, нервозность, временное ухудшение памяти, резкие перемены настроения (от эйфории до отчаяния). Во время ПМС также полезно правильно питаться, кроме того, увеличение в рационе витамина В ослабит его негативные последствия. Совместное использование диеты и гипнотерапии смягчит действие ПМС, если не избавит от него совсем.

Анализ вашего стресса

Для того чтобы гипнотерапия эффективно боролась с нервным напряжением, методика снижения стресса должна быть приспособлена к потребностям каждого человека.

Чтобы определить эти потребности, необходимо установить причины, вызывающие стресс, а также сопутствующие реакции.

Крис — тридцатипятилетний мужчина, разведен, воспитывает пятилетнюю дочь Яну. Мать Яны повторно вышла замуж,

живет за пределами США и не видится с дочерью. Анализ причин стресса Криса даст вам представление о разнообразии сопутствующих физических и эмоциональных реакций.

Стимулы (побудительные причины) стресса	Соответствующие физические и эмоциональные реакции
1. Яна спрашивает, почему ее мать не возвращается домой	Легкое головокружение, слабость, желание изменить тему разговора и сдерживать эмоции
2. Вынужден проверять работу подчиненных и зачастую критиковать их за плохое выполнение ими своих обязанностей	Появляется сдавленность в груди, плохо контролируются мышцы лица, боязнь показать свои истинные чувства — презрение к плохо выполненной работе и негодование, вызванное тем, что придется решать эту проблему
3. Постоянный шум, доносящийся из комнаты Яны во время ее игр с друзьями	Мышцы напрягаются, стараюсь не выказывать раздражения, из-за которого чувствую себя виноватым
4. Поездка на работу и с работы в компании шумных сослуживцев и эксцентричного водителя (в рамках программы фирмы по обеспечению сотрудников проездом)	Я краснею и боюсь, что моя злость станет заметной, возникает чувство загнанной жертвы, беспокойство нарастает, я представляю, как высказываю им все, что о них думаю

Случай Криса — хороший пример взаимосвязи между стрессом и стремлением к подавлению эмоций. Посмотрите на первый стимул: Крис стремится сменить тему, так как разговор для него слишком неприятен. Второй стимул: он не хочет выплескивать свои чувства на подчиненных и поэтому негодует по поводу ситуации в целом. Третий стимул: он ничего не говорит, так как чувствует себя виноватым. Рациональная часть его «Я» понимает, что дочь должна играть с другими детьми. Четвертый стимул: Крис сдерживает злость в течение всей поездки. Исследовав свой негативный опыт, Крис пересмотрел свое отношение к тем же самым стрессовым раздражителям. (Как видим, четвертый стимул требует кардинальных перемен, так как поездка совместно с сослуживцами наносит настоящий физический ущерб.) Ниже приведены новые, позитивные реакции Криса.

Новые реакции

1. Когда Яна спрашивает о матери, я не нервничаю, показываю Яне, что люблю ее, и говорю с ней о ее чувствах.
2. Когда я проверяю плохую работу подчиненного, то представляю себя в роли наставника, который может помочь другому человеку достичь лучших результатов в работе.
3. Когда Яна и ее друзья играют, я отношусь к шуму детей как к естественным, уместным звукам, которые не причиняют мне никакого вреда.
4. Я полностью изменил ситуацию, воспользовавшись законным правом прекратить участие в программе. Теперь я добираюсь на работу на своей машине, по дороге забрасывая Яну в детский сад.

Теперь вы готовы к тому, чтобы произвести детальный анализ стимулов стресса, а также физических и эмоциональных реакций на них. В бланк, представленный ниже, впишите каждый стимул и каждую реакцию.

Стимулы стресса	Физические и эмоциональные реакции

Следующий шаг: запишите новые отклики на каждый из перечисленных вами стимулов. Помните о том, что вы должны формулировать новые отклики в *утвердительной форме*. Представим, что причиной, инициирующей повышенное нервное напряжение, является ситуация, когда вы общаетесь один на один с президентом компании. Сопутствующие этому реакции: ладони потеют, голос дрожит, дыхание затрудняется, вы чувствуете себя неуверенно. Вот пример вашего нового реагирования, сформулированный в виде отрицания:

Когда я буду собираться на личную встречу с президентом, я постараюсь расслабиться и не буду нервничать. Я не позволю президенту вывести меня из эмоционального равновесия и возьму ситуацию под свой контроль.

А вот то же самое, представленное в утвердительной форме:

Прежде чем войти в офис президента, я глубоко вздохну и расслаблюсь. Я представляю себя успешным и компетентным сотрудником, каким и являюсь на самом деле. Я многое умею, и я спокоен, так как успешно применяю свои умения на благо фирмы.

Теперь посмотрите на указанные вами стимулы, проанализируйте свои реакции на них и сформулируйте иные принципы реагирования, используя образец, приведенный в случае с Крисом. Новые отклики должны быть составлены после того, как будут точно определены стимулы: «Когда теща позовет на завтрак, я...» или «Когда моя дочь будет делать вид, что меня не слышит, я...», «Если мои соседи по комнате слушают музыку, когда я учусь, то я...»

Ниже впишите новые реакции, помня о том, что нужно точно определять инициирующие их раздражители:

Новые реакции:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Составьте план действий

Чтобы получить результат, вам нужно достичь всего три цели. Вот они:

1. Снизить стресс или полностью от него избавиться.
2. Заменить старые реакции новыми.
3. Стать спокойней, улучшить здоровье.

Это ваши главные цели. Чтобы их достичь, вы должны перепрограммировать свое подсознание таким образом, чтобы оно помогало вам использовать новые реакции в ответ на прежние стимулы. Вам необходимо:

Принять и проанализировать подавляемые чувства, по вине которых вы ощущаете тревогу и раздражение. Сделав это, вы почувствуете себя свободным. Гипнотическое внушение методики: «Пусть все чувства, которые вы прячете, поднимутся на поверхность — исследуйте их. Посмотрите, что вы хотите оставить, а от чего — избавиться. Сберегите то, в чем нуждаетесь в данный момент, а от остальных освободитесь. Нет ничего страшного в том, что иногда вы впадаете в уныние, чувствуете себя подавленно. Это пойдет вам на пользу. Вскоре хандра прекратится, вы освободитесь и от нее. Вы вправе принимать или не принимать любое чувство...»

Представьте себя защищенным от внешних раздражителей. Гипнотическое внушение методики: «Вы защищены щитом от внешних раздражителей. Стена мешает стимулам стресса оказать на вас влияние. Негативные воздействия рикошетом отскакивают от щита. Вы чувствуете себя великолепно, потому что на протяжении всего дня щит защищает вас от стресса».

Вместо старых реакций «запустите» новые. Гипнотическое внушение методики: «В ответ на старые раздражители используйте новые реакции». Укажите стимул и новую реакцию на него. («Когда я *[вписать стимул]*, то я буду *[вписать новую реакцию]*»). Лучше всего работать по очереди над каждым стимулом. Следующая методика подробнее рассказывает о том, когда именно следует «включать» новые реакции.

Полное наведение

Теперь вы знаете, как работает методика, и можете ее использовать. Методика снижения стресса применяется вместе с методикой расслабляющего гипнотического наведения из главы 2. Как вы, наверное, помните, методика расслабляющего гипнотического наведения состоит из двух частей. Методика снижения стресса должна помещаться между этими двумя час-

тиями. Не следует делать промежутков между тремя разделами. Наоборот, они должны переходить друг в друга, как один оттенок цвета переходит в другой. Помня об этом, следуйте данному плану:

1. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»).
2. Используйте методику снижения стресса.
3. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь завершающим гипнотическим наведением («Всплытие»).

МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

Сейчас вы расслаблены, поэтому пусть все скрываемые вами чувства поднимутся на поверхность. Исследуйте их. Решите, что вы хотите оставить, а от чего — избавиться. Сберегите то, в чем нуждаетесь в данный момент, а от остальных освободитесь. Нет ничего страшного в том, что иногда вы впадаете в уныние, ощущаете себя подавленно. Это пойдет вам на пользу. Легкая депрессия — здоровый процесс, поэтому вы можете позволить себе тоску и грусть, и когда тоска пройдет, вы почувствуете себя свободным. Вы довольны собой, печаль вскоре уйдет, и вы ощутите себя свободным от нее. Вы ощутите себя свободным, потому что вы вправе принимать или не принимать любые чувства, избавиться от любых чувств, доставляющих вам дискомфорт. Они принадлежат вам, и вы сами определяете принимать или отвергать их, принимать или отвергать. Сейчас вы расслаблены и продолжаете расслабляться, вы ощущаете расслабление всем телом. Вы представляете себя уравновешенным человеком, обладающим множеством чувств, которые делают вас уравновешенным и здоровым человеком. Если вы хотите оградить себя от внешних воздействий, представьте, что вы защищены щитом, который оберегает вас. Он мешает внешним раздра-

жителям влиять на вас. Негативные воздействия рикошетом отскакивают от щита. Не важно, кто насыляет их на вас, — они просто отскакивают. Они рикошетом отскакивают от щита. Вы чудесно себя чувствуете, потому что щит защищает вас от стресса в течение всего дня. Вы чувствуете себя чудесно весь день. Чем больше внешних раздражителей, тем спокойней вы себя чувствуете, тем спокойней вы себя чувствуете. Вы спокойны. Вы спокойны и защищены от стресса. Ваши действия приводят к тому, что вы чувствуете себя чудесно. Вы заменили старые реакции новыми. *[Вставьте один стимул и новую реакцию.]* Благодаря новой реакции вы почувствуете себя сильным, спокойным и свободным. Ваши дни будут наполнены достижениями, и эти достижения будут вас радовать. Вы будете довольны собой, потому что вы используете новые реакции, которые делают ваш день радостней, а вас спокойным, сильным, свободным от стресса. Вы абсолютно свободны от стресса. Вы свободны от стресса.

Закрепление и ожидаемые результаты

Успешно запрограммировав появление новой реакции на прежний стимул, вы можете переходить к следующему пункту из своего списка. На каждом этапе обязательно понадобится несколько сеансов. За исключением введения новых реакций, методика снижения стресса останется прежней, то есть усиливающей чувство защищенности от стресса, убеждающей вас в том, что вы стали спокойней, что ваше здоровье улучшилось, что вы не боитесь пережить эмоции, которых не можете избежать. Перепрограммировав все реакции, вы можете сократить методику снижения стресса таким образом, чтобы она соответствовала вашим конкретным нуждам. Вы можете выделить часть, которая особенно вам подходит, чтобы использовать ее, когда почувствуете приближение стресса. Таким образом, эта мини-методика пригодится вам в трудную минуту. Если вы за-

хотите применить методику в течение крайне напряженного дня, то продумайте, как это сделать, обратившись к объяснениям из главы 2.

И наконец, когда вы почувствуете, что снова попадаете под пресс чрезмерного нервного напряжения, используйте полную методику снижения стресса. Если вы поймете, что прежние модели поведения вновь вторгаются в вашу жизнь — отработайте всю методику опять, пока не почувствуете, что она вам больше не нужна.

Смехотерапия

В местах, связанных с экстремальными обстоятельствами, — больницах, зонах войны и катастроф, часто можно услышать неожиданную шутку. Это способ, с помощью которого люди в неблагоприятных ситуациях справляются со своим стрессом, потерями и тревогой. Даже если юмор бывает черным, он делает свое дело. В нем нуждаются разум и эмоциональная сфера, и, надо сказать, он оказывает свое целебное воздействие. Смех расслабляет мышцы лица и высвобождает эндорфины — вещества, которые положительно влияют на эмоциональное состояние и способствуют хорошему самочувствию.

Гипнотерапию использовали в госпитале, специализировавшемся на реабилитации бывших военнослужащих, где их готовили к возврату в гражданское общество. Методики снижения стресса и гипнотического наведения производили устойчивый эффект, но действовали медленно. После того же, как была применена смехотерапия, у больных появились несомненные положительные изменения в поведении.

Сначала гипнотерапевт попросил участников группы вспомнить смешную ситуацию, шутку или кинокомедию. Во время сеанса один из пациентов начал смеяться вслух. Вскоре его смех стал таким заразительным, что к нему присоединились остальные участники группы. Все пациенты оживились и заливались смехом. Засмеялись даже те из них, кто до этого находился в крайне подавленном состоянии. Возможно, главным является то, что мгновенное улучшение ускорило процесс вы-

здоровления и привело к долговременным положительным изменениям у многих пациентов.

Чтобы привнести немного юмора в свою методику, вспомните забавные истории из прошлого, вымышленные смешные ситуации, шутки, сценки из юмористических программ — все, что кажется вам смешным. Вы можете начать смехотерапию, используя внушение, аналогичное следующему:

Вспомните смешной случай, кинокомедию, услышанную шутку. Подумайте о забавном случае, шутке и позвольте себе улыбнуться, почувствуйте, как приподнялись уголки ваших губ, как из горла вырвался легкий смешок и превратился в здоровый смех, позвольте себе рассмеяться. Ощутите, как смех вибрирует в вашем теле. Когда перестанете смеяться, вы почувствуете облегчение, ваше самочувствие улучшится и останется таким на весь день.

Вы можете использовать смехотерапию как часть методики снижения стресса, а также в качестве мини-методики всякий раз, когда почувствуете, что вам нужно снять напряжение после тяжелого дня.

Случай из практики

Эдриэн, пятидесяти пяти лет, директор школы, разводилась с мужем и в то же время ухаживала за престарелым отцом — раздражительным и сумасбродным. Эдриэн и ее отец жили в одном доме, и женщина наняла домохозяйку-соседку, чтобы та присматривала за ним в течение дня. Ее рабочий день начинался в 7:45, а заканчивался в 17:00 или позже и был до предела насыщен всевозможными руководящими обязанностями. Когда же она, наконец, возвращалась домой, ей начинал предъявлять требования отец. Когда, черт возьми, они будут ужинать и где кальсоны, которые Эдриэн должна была забрать из химчистки? И вообще, у нее появится, наконец, время выполнить просьбы отца? Эдриэн устраивала себе свободный вечер два-

жды в неделю и всегда чувствовала себя виноватой за то, что оставляла восьмидесятилетнего отца дома одного.

Жизнь Эдриэн состояла из работы, стресса и чувства вины. В результате у нее поднялось давление, она ощущала себя больной и несчастной. И здесь ей на помощь пришла гипнотерапия. Она занималась один раз в неделю на протяжении четырех месяцев. Освоив методику снижения стресса, Эдриэн перепрограммировала свои установки, представив себе, что она облачена в панцирь, через который не могут проникнуть негативные эмоции. Она также научилась замечать смешные стороны ситуаций, которые когда-то вызывали у нее сильный стресс.

К концу занятий гипнотерапией она превратилась в цветущую женщину, воспринимающую себя уже не жертвой, а человеком, полным жизненных сил.

Специальные рекомендации

Гипнотерапия помогает избавиться от сильного стресса и депрессии, особенно если их симптомы проявляются в течение длительного периода времени. Следует отметить, что симптомы, которые перечислялись, когда речь шла о ПМС, могут оказаться признаками других физических заболеваний. Лучше всего установить причину каждого из них в отдельности, чтобы исключить возможность появления таких проблем со здоровьем, которые потребуют непосредственного медицинского вмешательства.

Итак, следует помнить о том, что в случае проблем с эмоциональным состоянием ваше физическое здоровье может также оказаться подорванным.

Глава 7

ЛЕЧЕНИЕ ФОБИЙ

Однажды вечером Джулия, тридцатичетырехлетняя домохозяйка, совершая покупки в большом универмаге, почувствовала сильный страх. Сердце ее бешено заколотилось, ей стало трудно дышать. Женщина быстро вышла из универмага и направилась домой, чтобы вызвать доктора. Но как только она преступила порог дома, симптомы прекратились. Джулия испытала приступ агорафобии, выражающейся в патологической боязни открытых пространств.

Та же ситуация повторилась и на следующей неделе, когда Джулия приехала в супермаркет. Через несколько дней Джулия и ее муж отправились в кинотеатр, но женщина начала паниковать уже на парковочной стоянке, и им пришлось вернуться. Весь месяц Джулия боялась выйти на улицу. В конце концов она нашла выход: ее муж и соседи выполняли все поручения и делали покупки, а Джулия не покидала дом в течение двенадцати лет, пока не обратилась за профессиональной помощью.

Фобия Джулии — пример одного из сотни навязчивых и иррациональных страхов, которые испытывают люди в отношении мест, предметов или ситуаций. Реакции организма на страхи разнообразны: от незначительных переживаний до серь-

езных последствий для здоровья. Признаками фобий бывают, в частности: потные ладони, учащенное сердцебиение, тошнота, напряжение в мышцах, сбившееся дыхание, помутнение в глазах, головокружение.

Как отличить безвредный страх от фобии

Не все страхи причиняют вред. На самом деле многие страхи даже полезны. К примеру, четырехлетний мальчик, которого не научили опасаться дорожного движения, может без опасения пробежаться перед двухтонным грузовиком так же непринужденно, как по дорожке родительского газона. В этом случае страх полезен для личной безопасности человека.

Даже если страх не приносит пользы, это не значит, что он вреден. Существуют и бесполезные страхи, которые испытывают с детства почти все люди: к примеру, боязнь змей, пауков и высоты. Человек, время от времени переживающий бесполезный страх, превратившийся в легкую фобию, в большинстве случаев живет без проблем, стараясь не сталкиваться с предметом, животным или ситуацией, которые его пугают. Так, не мешают жить птеронофобия, аулофобия или батракофобия. Человек просто избегает птичьих перьев, звуков флейты и лягушек. Если фобия не вредит социальной жизни человека, не мешает его работе, не заставляет волноваться, тогда, возможно, она не требует лечения.

Чтобы определить степень ущерба, который причиняет фобия, спросите себя:

1. Отнимает ли у меня страх много времени? Думаю ли я о нем постоянно?
2. Вынуждает ли меня страх действовать так, как мне неудобно? Я еду на работу по длинной дороге, чтобы не паниковать в туннеле Линкольна?
3. Вредит ли страх другим сторонам моей жизни? Я стараюсь не ложиться спать в одно время с женой, потому что очень боюсь, что у меня ничего не получится?

4. Наносит ли страх ущерб моему физическому здоровью? Мои руки часто дрожат? Часто ли бывает учащенным пульс? У меня постоянно болит голова? У меня мутится в глазах или подступает тошнота? Я заикаюсь? Я нередко впадаю в депрессию?

Если вы ответили утвердительно на один из этих вопросов, то, скорее всего, вам необходимо лечение.

Обнаружение (снятие) фобии

Фобия может быть настолько глубоко внедрена в вашу жизнь, что вы даже не будете догадываться о ее существовании. Однако независимо от причины, вызывающей страх, — что бы это ни было — собаки, гром, раковая опухоль, обнаженное тело, огонь, смерть или прикосновение другого человека, — большинство страхов возникают по вине одного из следующих факторов.

Ваша фобия могла возникнуть в результате сильного стресса. Бывает, что стресс подавляется на протяжении столь длительного периода времени или до такой степени, что зачастую проявляется в виде иррациональных страхов. Возможно, вы испытали сильнейший стресс в связи с определенной вещью, местом или ситуацией, но этот стресс воплотился в боязнь *других* вещи, места или ситуации. Например, Бент боялся пересекать один городской мост. Он работал младшим поверенным в большой юридической фирме и, постоянно испытывая сильное «неявное» напряжение, часто конфликтовал со старшими коллегами. Офис фирмы находился напротив «ужасного» моста. Из-за того что Бент сильно боялся моста, он не догадывался об истинной причине сильного стресса, которой являлась его работа.

Хелен, системный аналитик, в свои сорок была крайне застенчива, ей трудно давалось общение с людьми. После нескольких деловых встреч, которые показались ей пыткой, она начала бояться водить машину по вечерам. И Бент, и Хелен перенесли стресс из одной жизненной сферы в другую, что привело к появлению так называемых «вытесненных» фобий.

Часто в качестве объекта своих страхов человек выбирает предмет, который легко игнорировать, вместо действительной причины своей фобии, устранить которую трудно или невозможно. Так, девятилетняя девочка может бояться велосипеда и будет стараться не кататься на нем, хотя она на самом деле боится своего дедушку, общения с которым избежать не может.

Возможно, негативные эмоции доставляла вам некая жизненная ситуация, повторявшаяся на протяжении нескольких лет. Со временем эти негативные эмоции переросли в постоянное тревожное состояние. Многие страхи, связанные с вашим поведением в какой-то конкретной ситуации, могут привести к возникновению фобии. В данном случае причиной возникновения фобии является многократное воспроизведение этой ситуации, в результате чего чувство страха усиливается.

Самый сильный страх Карла был связан с занятием спортом. В восемь лет он впервые встал на ролики и тотчас упал, разбив в кровь лицо. Когда Карлу было десять, старший мальчик издевался над ним на протяжении всего бейсбольного матча между школьными командами. В средней школе тренер сказал Карлу, что тот должен нарастить мышцы. Его заставляли нарезать круги по стадиону, когда остальные участники команды тренировались в общей группе. Когда Карл окончил университет, он сильно боялся неудач, избегал любых занятий спортом, у него начинала кружиться голова, когда он выступал на публике.

Такие истории, связанные с переживанием неудач, повторяющихся раз от раза и с новой силой, способны привести к появлению фобии, которая может распространиться на другие стороны жизни.

Причиной вашей фобии может стать страх страха. «Нам нечего бояться, мы боимся самого страха». Это не просто теория. Если вы боитесь паники, страха как такового — у вас настоящая фобия. Ваш страх может быть вызван чем угодно, поскольку вы ожидаете, что стоит вам испытать напряжение под воздействием любого стимула, и вы запаникуете. Из-за ожидания паники напряжение увеличивается, и страх страха усиливается многократно. Чтобы избежать пытки страхом, вы сознательно идете на определенные жизненные ограничения.

Возможно, вы перестаете ездить в центр города, разговаривать с определенными людьми, боитесь устраиваться на работу, путешествовать, заводить детей. Страх становится вашим вечным спутником, и круг ваших возможностей сужается, поскольку он проникает во все сферы жизни.

Фобия передалась вам от другого человека. Такую фобию обнаружить проще всего, так как она является продуктом внешнего влияния. Например, если вы постоянно наблюдали, как ваш отец вздрагивал от ужаса при звуках грома, то, вероятно, и вы будете реагировать на гром подобным же образом. В этом случае вы «унаследовали» страх от кого-то, кто был для вас образцом для подражания.

Страх может передать любой человек, с которым вы близко взаимодействуете, — друг, сосед или даже посторонний. Если вы видите, как человек, живущий в вашем доме, паникует от одного вида лифта и поэтому пользуется только лестницей, вы в конце концов тоже можете начать бояться лифта.

Ваша фобия могла возникнуть в результате серьезной травмы, полученной в прошлом. Эмоциональный опыт из прошлого, связанный с паникой, может стать причиной безрассудного страха в аналогичной ситуации или при виде объекта, человека, места, которые вызвали у вас страх когда-то впервые. Травма может быть как осознанной, так и неосознанной, поэтому вы или можете отдавать себе отчет о первоначальной причине страха, или же, наоборот, «похоронить» травму в бессознательном и не помнить о ней. Во многих случаях человек подавляет травму, ставшую причиной фобии.

Пол, шестидесятидвухлетний торговый представитель фирмы, занимающейся электроникой, страдал от клаустрофобии, то есть от широко распространенного, патологического страха замкнутых или ограниченных пространств. На протяжении тридцати лет он боялся находиться внутри лифтов, поездов, самолетов и машин, боялся подниматься по лестницам, ограниченным с двух сторон стенами. Он мог принимать душ, только если в ванной комнате находился кто-то еще. Используя методику возрастной регрессии, включенную в эту главу, он вспомнил случай из своего детства, когда его наказала няня, заперев в чулане. В темноте он представлял, что рядом с ним

находятся злые монстры, которые шепчутся, замышляя жестокую расправу над ним. Таким образом, в подростковом возрасте Пол впервые испытал страх в отношении замкнутого пространства, который впоследствии перерос в негативную реакцию на все подобные ситуации.

Энн, графический иллюстратор тридцати девяти лет, боялась серьезных отношений с мужчинами. Сама мысль о том, что ей придется давать обязательства мужчине, приводила ее в сильное беспокойство. Чтобы избежать взаимоотношений, претендующих на серьезность (или хотя бы обещающих близость), Энн выбирала мужчин, которые обходились с ней грубо. Если Энн встречала чуткого и заботливого мужчину, ей казалось, что его чувства фальшивы, начинала бояться, что он ее бросит, и обрывала отношения.

После применения методики возрастной регрессии к Энн вернулись воспоминания, которые она подавляла в течение тридцати трех лет. Отец Энн домогался ее, когда она была в возрасте от четырех до шести лет. Мать Энн, узнав правду, ушла от мужа, но дочь уже получила моральные травмы. У нее сформировалось искаженное представление о том, какими должны быть благополучные отношения. Энн начала думать, что если она сделает все, чтобы угодить отцу, то завоюет его расположение и он перестанет к ней приставать. В юношеском возрасте Энн продолжала пытаться расположить к себе мужчин, чей характер был похож на характер ее отца. В ходе гипнотерапии Энн помогли повторно пережить события прошлого и порвать эмоциональную связь с ними.

В случаях домогательств, насилия и жестокого обращения с детьми гипнотическая возрастная регрессия имеет неоценимое значение, так как пробуждает подавленные воспоминания и травмы, которые всплывают на поверхность, после чего с ними можно работать. Как только причинившая травму ситуация становится доступной, появляется возможность прервать эмоциональную связь с ней.

Однако не все травмы связаны с детством. Вы могли получить травму после рождения первого ребенка, из-за развода, который произошел семь лет назад, смерти матери десять лет назад, переезда в другой город на прошлое Рождество. Опреде-

ление у всех травм одно. Это событие, случай или временной отрезок, который не всплывает в сознании без провоцирующей его появления тревоги, сильного беспокойства или паники.

Как избавиться от фобии

Существует несколько главных последовательных шагов, применяя которые вы избавитесь от страха, независимо от его типа.

Возможно, вам нужно определить случай, ставший причиной возникновения страха, и оборвать эмоциональную связь с ним. Эта техника, которая называется *Возрастная регрессия*, рекомендована не всем. Она является лишь одним из вариантов решения. Если ваш страх восходит к ситуации, нанесшей очень глубокую травму, возможно, лучше оставить все как есть. Исследуя происхождение такой фобии, вы можете активизировать другие эмоциональные проблемы.

Процедура определения безопасности и полезности методики возрастной регрессии для конкретного индивида, изложена ниже. Если вы решите использовать эту методику, помните: когда вы будете искать ключ к своему страху, то не обязательно сосредоточиваться на каком-то конкретном возрасте. В процессе применения методики возрастной регрессии неприятный эпизод всплывет сам, и вы поймете, что это и есть исходная причина. Гипнотическое внушение: «Позвольте вашему сознанию погрузиться в прошлое. Постарайтесь увидеть себя в возрасте, когда вы испытали страх по данному поводу впервые. Спросите себя: “Это первый случай, когда я его ощутил?”. Если ответ отрицательный, отправляйтесь в более раннее прошлое, пока не удостоверитесь, что всплыл тот самый эпизод. Поместите его перед собой на экран кинопроектора, а затем представьте, что вы привязаны к этому экрану веревкой. Теперь обрежьте веревку».

Внимание! Когда вы будете использовать эту технику и вспоминать прошлое, сделайте несколько остановок, чтобы спросить себя, является ли происшествие, которое вы вспомнили, настоящей причиной вашей фобии.

Случай Джона, «человека-паука», служит прекрасным примером того, как работает методика возрастной регрессии. Джон, тридцатилетний успешный бизнесмен, женат и имеет двоих детей. Больше всего на свете он боялся пауков. Причем в состоянии стресса его страх становился паническим. Ему снились кошмары, в которых на него нападали пауки, он жил в постоянной тревоге из-за того, что паук может заползти на него до того, как он это заметит, и т. п. Фобия разрушала повседневную жизнь Джона до такой степени, что он решил обратиться к специалисту по гипнозу.

Джон полагал, что причиной его страха является случай из детства, когда соседский мальчишка пугал маленьких детей, гонясь за ними с резиновым пауком. Однако Джон боялся применять гипноз для поиска подлинной причины травмы. На первых сеансах была использована методика расслабляющего гипнотического наведения. Когда, благодаря релаксации, Джон избавился от стресса, ночные кошмары прекратились. На следующих сеансах применили методику возрастной регрессии, и Джон приступил к исследованию своего детства.

Сначала он вспомнил случай, когда сосед бегал за маленькими детьми по лужайке, держа в руке большого резинового паука. В этот момент Джону был задан вопрос: «Тогда вы испугались паука впервые?» Не выходя из трансового состояния, Джон ответил, что нет.

Он продолжал погружаться все дальше и дальше в прошлое и вспоминал каждый испугавший его случай. Джон вспомнил, как он спускался по ступеням в подвал своего дома. Там он нашел старую коробку, в которой лежали армейские вещи его отца, среди которых были медали, старая форма и фуражка. Когда Джон рассматривал эти вещи, из складок формы выпрыгнул паук и пополз по его руке. И снова его спросили: «Тогда вы испугались паука впервые?» И он опять ответил, что нет. Джон продолжал возвращаться в пережитые состояния, пока не вспомнил самое первое происшествие. Ему тогда было пять лет, он играл в заброшенном трамвайном парке. В тот момент, когда он забрался на валявшийся там камень, большая черная рука, пальцы которой напоминали лапу огромного паука, высунулась из-за развалин и схватила его за колено. Джон долго

боролся, наконец, вырвался и побежал домой. Его родители не разрешали ему играть в трамвайном парке, поэтому он не рассказал им о том, что произошло. А сейчас Джон успешно вытеснил травмирующий его случай за пределы сознания.

Как только Джон понял, что явилось причиной его страха, он перешел к следующему шагу. Ему следовало освободиться от прежней эмоциональной связи с негативным воспоминанием. Для этого он поместил случай в парке на воображаемый экран, затем представил себя привязанным к экрану веревкой, которую благополучно обрезал.

Посмотрите в лицо своему страху, противодействуйте ему до тех пор, пока не почувствуете, что вы больше его не боитесь. Гипнотическое внушение методики противодействия: «Представьте, что вы смотрите в лицо своему страху. Вы спокойны. Вы смеетесь, потому что страх потерял свою силу, он немошен, он больше вам не нужен».

Станьте увереннее в себе. Уверенность в себе идет рука об руку с отсутствием чувства патологического страха. Гипнотическая установка методики противодействия: «Вы уверены в себе, вы можете смело взглянуть в лицо чему угодно, вы обладаете огромной внутренней силой. Все, что вам нужно, когда вы испытываете беспокойство, — это ощутить возрастание мощной силы внутри вас».

Перепрограммируйте свое подсознание, используя позитивные постгипнотические внушения в отношении своего конкретного страха. Зрительные образы, которые вы будете использовать, должны определяться спецификой вашей фобии. Постгипнотические внушения опишут ситуацию, которая стала причиной страха, однако каждый ее элемент получит приятную эмоциональную окраску и потому ваше отношение к ней станет позитивным.

Лечение конкретной фобии — следующий раздел этой главы — включает в себя постгипнотические внушения, которые следует использовать как элемент основной методики.

В некоторых постгипнотических внушениях (при боязни мостов, вождения, замкнутых пространств и т. д.) применяется

техника «Составление пар»: «составляется» пара из пережитого ранее позитивного опыта и опыта, заставляющего испытывать сильный страх. Далее желательно превратить негативный фактор (мост, лифт) в сигнал для появления положительных эмоций, сопровождавших какую-либо прошлую позитивную ситуацию. Когда вы свяжете вместе два события, успешный опыт должен воспрепятствовать появлению страха, что в конце концов изменит реакцию на вызывающие фобию стимулы.

Ниже следует подробное объяснение, как применять постгипнотические внушения. Если вы не нашли среди приведенных примеров конкретно ваших страхов, создайте свои собственные установки, используя имеющиеся образцы и обратившись к руководству для эффективного внушения из главы 3.

План действий

Поскольку фобия может развиваться в ответ на любую ситуацию, место или предмет, то невозможно выработать эффективную методику на все случаи жизни. Поэтому для лечения ваших страхов пользуйтесь основной методикой, которая будет состоять из четырех компонентов, если причина вашего страха известна, или из пяти, если страх появился в результате вытесненной травмы.

Составляя собственную методику, придерживайтесь следующего плана:

1. Вернитесь к главе 2 и используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Если вы не осознаете причин своего страха, возможно, вы захотите воспользоваться методикой возрастной регрессии, которая упоминается в данной главе.
3. Используйте методику противодействия из текущей главы.
4. Обратитесь к разделу «Лечение конкретной фобии», также включенному в эту главу. Найдите описание страха, от которого вы хотите избавиться. Посмотрите, каких целей вам нужно достичь, и прочитайте соответствующее постгипнотическое внушение. Опираясь на руководство, которое вы

найдете ниже, переделайте под себя постгипнотическое внушение и запишите его после методики противодействия. После того как вы запишете внушение вам следует повторить его ключевые фразы, а затем снова повторить внушение целиком.

5. В заключительной фазе лечения воспользуйтесь завершающим гипнотическим наведением («Всплытие») из главы 2.

Перечисленные компоненты должны плавно переходить из одного в другой, составляя единое целое. Тогда они будут работать вместе, удовлетворяя ваши индивидуальные потребности: пункт 1 снимает напряжение; пункт 2 помогает найти причину страха, которая была скрыта в подсознании; пункт 3 способствует встрече с вашим страхом лицом к лицу в благоприятной ситуации, чтобы подчинить его своей власти; пункт 4 устраняет конкретно вашу проблему, разбирая ее на детали и перепрограммируя ваше подсознание таким образом, чтобы ваше поведение устойчиво переменялось к лучшему. И наконец, пункт 5 выводит вас из-под действия методики, и вы чувствуете себя расслабленно, вам хорошо.

Внушения из раздела «Лечение конкретной фобии» служат образцами. Расширьте выбранные вами установки таким образом, чтобы они служили основой для построения результативной постгипнотической методики. Содержание, которым вы наполните свое внушение, должно определяться особенностями вашего страха. Работая над индивидуализацией внушений, не забывайте использовать основные приемы эффективного внушения, которые описаны в главе 2. Используйте синонимы для усиления гипнотического воздействия, перефразируйте внушение, используйте соединительные слова, чтобы не прерывать речь, а также временные маркеры («Всего через несколько секунд вы...», «А сейчас вы...») для обозначения начала или конца гипнотического наведения. *(Примечание.* Если в текущем разделе вы не обнаружили примеров именно ваших страхов, то найдите сходный пример и прочитайте соответствующее внушение. Затем, используя его как образец, запишите собственное внушение, обращаясь к руководству для эффективного внушения из главы 3.)

Как использовать методику возрастной регрессии

Причиной фобии может быть глубокая эмоциональная травма, и не исключено, что ее лечение выявит другие эмоциональные проблемы. Поэтому, возможно, вам будет очень полезна помощь психолога. Консультация специалиста поможет вам определить подходящую методику лечения.

Если вы решите исследовать свое подсознание, чтобы обнаружить травму или травмы, ставшие причиной фобии, спросите себя, у своего подсознания, полезен ли вам этот метод, безопасен ли он для вас? Если ответ будет положительный — можете приступать. В случае отрицательного ответа, если вы чувствуете, что копание в прошлом вам навредит, план действий придется изменить.

Для того чтобы получить сообщение от подсознания, используйте «идеомоторные сигналы пальцев». Во-первых, примите удобную позу и расслабьтесь, используя общерасслабляющее гипнотическое наведение из главы 2. Когда вы полностью расслабитесь, сосредоточьте внимание на пальцах. Повторяйте: «Да... да... да», чтобы определить, какой из пальцев является вашим «да»-пальцем. Продолжая проговаривать в уме «да», вы вскоре заметите легкое напряжение или подергивание в одном из десяти пальцев — вот он, ваш «да»-палец. Теперь повторяйте слово «нет», пока не ощутите подергивание в другом пальце. Этот будет вашим «нет»-пальцем.

Теперь спросите у своего подсознания разрешения на поиск информации, имеющей отношение к фобии. Спросите у подсознания, полезно ли вам обращаться к прошлому, чтобы найти причину возникновения фобии. Если вы ощутите легкую судорогу в «да»-пальце, то можете позволить своему сознанию устремиться в прошлое для того, чтобы исследовать истоки страха. Если подсознание подает сигнал «нет», оставьте в покое источник фобии и продолжайте лечить ее саму, используя другие методы, изложенные в данной главе.

МЕТОДИКА ВОЗРАСТНОЙ РЕГРЕССИИ

Пусть ваше сознание погружается в прошлое. Когда вы начнете погружаться в прошлое, легко погружаться в прошлое, вы увидите себя молодым, еще моложе, и вы будете знать, что находитесь в безопасности. Вы защищены собственной энергией, вы наблюдаете за событиями прошлого как зритель. вы видите события прошлого с безопасного расстояния, вам только нужно помнить о том, что все под контролем, вы видите страхи прошлого на расстоянии, видите их рядом с собой, и вы можете вообще перестать их видеть. Если вы захотите завершить занятие, все что вам нужно сделать, — это досчитать до десяти и вернуться в сознательное состояние. Однако если захотите продолжать, то отпустите сознание назад в прошлое и подумайте о страхе, фобии, которая вас пугает, помня о том, что здесь и сейчас вы в безопасности. Представьте себя пытливым детективом, страстно желающим узнать причину страха, рвущимся распутать все нити. Погрузившись в прошлое, отыщите там эпизод, когда вы почувствовали страх впервые, посмотрите на него с расстояния, представив его на экране, находящимся на безопасном расстоянии. Вы чувствуете себя хорошо, вы понимаете, почему вы испугались, и части мозаики складываются в единое целое. Обнаружив источник своего страха, спросите себя: «Это первый случай, когда я почувствовал страх?» (Пауза.) Если ваши пальцы просигналят «нет», продолжайте погружаться глубже в прошлое, увидите себя молодым, еще моложе и вспомните следующий случай, когда вы испытали страх, и снова поместите его на экран на безопасном расстоянии. Вы в безопасности, вы зритель, рассматривающий свое прошлое. Вы понимаете все больше и больше с каждым новым воспоминанием. И опять спросите свои пальцы: «Это первый случай, когда я почувствовал страх?»

(Пауза.) Если ответ отрицательный, продолжайте вспоминать инцидент, который привел к появлению фобии. Когда отыщется эпизод, который, как вам кажется, и есть то, что вы разыскивали, спросите у подсознания: «Это первый случай, когда я почувствовал страх?» (Пауза.) Если ваши пальцы говорят «да», поместите его на экран на такое расстояние, чтобы чувствовать себя достаточно комфортно, и, помня о том, что прошлое сейчас не имеет над вами власти, попытайтесь понять, почему вы тогда испугались. Исследуйте свое прошлое, и пусть экран находится на комфортном расстоянии, а теперь освобождайтесь от старых эмоциональных привязанностей, освобождайтесь от страхов, освобождайтесь от злости, освобождайтесь от боли. Пока вы будете освобождаться от эмоциональных связей с прошлым, пусть экран придвигается все ближе и ближе. Воспоминания теряют свою власть над вами, и когда вы будете готовы, вообразите себе веревку, соединяющую вас с экраном, веревку, которая привязывает вас к прошлому, а теперь представьте, что вы обрезаете веревку, отрезаете веревку от экрана и освобождаете себя от прошлого. Теперь вы видите, как экран постепенно гаснет, изображение становится тусклым, потом исчезает. По мере того как экран меркнет, вы чувствуете, как исцеляетесь, исцеляетесь от страхов и неприятных воспоминаний, исцеляетесь и успокаиваетесь, ваше тело, ваш ум, ваше сердце, вы весь, целиком, свободны от старого страха. Вы абсолютно свободны, вам больше не нужен страх, страх исчез, исчез, фобия больше не властна над вами, она сдулась, как лопнувший шарик, теперь вы совершенно свободны, вы чувствуете облегчение, словно с плеч упал тяжелый груз. Вы чувствуете себя легко, совершенно свободно, теперь вы совершенно свободны, сейчас вы совершенно свободны и останетесь таким же свободным и впредь.

МЕТОДИКА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Представьте себя лицом к лицу со своим страхом. Превратите свой страх во что-то видимое. Теперь посмотрите на него и убедитесь в том, что он слаб, он очень, очень слаб. Вы гораздо сильнее его, гораздо сильнее. Вы чувствуете себя раскованным, абсолютно раскованным и сильным. Вы смеетесь, потому что страх растерял свои силы, он немощен, он больше вам не нужен, и вы не хотите его знать. Вы больше не хотите его знать. Представьте свою жизнь без него. Вы счастливы, уверены в себе, очень уверены, потому что можете посмотреть в лицо чему угодно, зная, что обладаете огромной внутренней силой. Все, что вам нужно сделать, почувствовав беспокойство, — это глубоко вздохнуть, расслабиться и ощутить могучий источник силы внутри вас. Вы смеетесь, и ваше напряжение исчезает. Вы можете все, вы уверены в себе, вы здесь главный.

ЛЕЧЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ФОБИЙ

Следуйте руководству, представленному в разделе «План действий», для того чтобы переделать под себя и записать постгипнотические внушения для борьбы с вашей фобией.

БОЯЗНЬ ТОЛПЫ

(Цель: почувствовать себя в безопасности, избавиться от тревоги, которая появляется, когда вы находитесь в месте большого скопления народа, убедить себя в том, что другие люди не причинят вам вреда.)

Представьте, что когда вы находитесь в толпе, вам ничто не угрожает. Вы легко смешиваетесь с толпой, вам нравится быть в толпе людей, и вы знаете, что можете спокойно покинуть ее в любой момент, как только пожелаете. Вы чувствуете себя свободно и комфортно среди других людей.

СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ

(Цель: не воспринимать животное в качестве угрозы; научиться любить его внешностью и свойствами характера; оценивать его объективно.)

Вы рядом с (наименование животного). Вы смотрите в его глаза, и вы спокойны и расслаблены. Вы любуетесь мехом животного, строением его тела, грациозностью движений, звуками, которое оно издает. Вы протягиваете руку, касаетесь его, и оно спокойно воспринимает ваше прикосновение. Ему (наименование животного), кажется, нравится ваше присутствие. Вы протягиваете руку, снова касаясь его, и оно остается спокойным, совершенно спокойным.

БОЯЗНЬ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

(Цель: способствовать укреплению чувства собственного достоинства и возникновению ощущения личной безопасности; относиться положительно к взаимоотношениям с противоположным полом.)

Предположите, что ваш партнер наделен всеми теми качествами, которые вам импонируют. Вы и другой человек имеете схожие интересы и желания и, таким образом, прекрасно подходите друг другу. Вы делитесь с партнером своими чувствами и желаниями и понимаете, что они взаимны. Вам очень хорошо вдвоем. Вы стремитесь к близости. Теперь вы готовы к любовным взаимоотношениям. Все пагубное и негативное перестает иметь для вас значение, поскольку с этого момента вы настроены только на положительные чувства.

БОЯЗНЬ ТЕМНОТЫ

(Цель: перестать бояться таинственных и загадочных свойств темноты; постараться воспринимать темноту как необходимое и комфортное явление.)

Темные пространства вокруг вас — они те же самые, что и в дневное время. Просто сейчас они погрузи-

лись в полумрак, перешли в состояние покоя до утра. Темнота — словно уютное одеяло, укрывающее все предметы. Темнота помогает расслабиться. Темнота позволяет отдохнуть от яркого дневного света. Нам нужна темнота, так как благодаря ей мы отдыхаем и спим.

БОЯЗНЬ МОСТОВ

(Цель: связать ситуацию, вызывающую страх, с положительным опытом из прошлого, чтобы привить чувство контроля над обстановкой и уверенность в своих силах.)

Поразмышляйте над своими прошлыми удачами и успехами. Подумайте о своих возможностях. Вы можете сделать все, что захотите. Вспомните время, когда вы чувствовали себя спокойно и не волновались. Это чувство спокойствия вернется к вам, когда вы подъедете к мосту, и останется с вами во время всего пути через мост. Теперь представьте, как вы пересекаете мост от начала до конца, пребывая в таком же спокойном, уравновешенном состоянии, как и тогда, когда вы (вставьте случай из прошлого, когда вы не испытывали волнения).

СТРАХ ВОЖДЕНИЯ МАШИНЫ

(Внушения, используемые для преодоления боязни мостов, примените в отношении страха вождения машины.)

БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ

(Внушения, используемые для преодоления боязни мостов, примените в отношении боязни высоты.)

БОЯЗНЬ ЗАМКНУТЫХ ПРОСТРАНСТВ

(Цель: связать ситуацию, вызывающую страх, с положительным опытом из прошлого, чтобы привить чувство контроля над обстановкой и уверенность в своих силах.)

Вы находитесь в машине, вы спокойны, расслаблены, вы получаете удовольствие, вам не терпится отправиться в путь. Вы находитесь в маленькой комнате, и вы безмятежны, как тогда, когда вы (вставьте случай из прошлого, когда вы не испытывали волнения).

БОЯЗНЬ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВ

(Цель: связать ситуацию, вызывающую страх, с положительным опытом из прошлого; научиться получать удовольствие от пребывания на открытом воздухе.)

Вы в парке, вы расслаблены оттого, что находитесь на природе, наслаждаясь свежим воздухом, ярким солнцем, красивым пейзажем вокруг вас. Вы спокойны, как тогда, когда вы (вставьте случай из прошлого, когда вы не испытывали волнения). Вы чувствуете себя прекрасно, потому что вы на улице. Вы можете погулять, или пробежаться, или просто посидеть и насладиться тишиной, которая вас окружает. Вы расслаблены, вы контролируете ситуацию и получаете удовольствие.

БОЯЗНЬ ВОДЫ

(Цель: связать ситуацию, вызывающую страх, с положительным опытом из прошлого; научиться получать удовольствие от плавания.)

Представьте, что вы заходите в озеро. Вы смеетесь, вы уверены в себе, вы погружаетесь в воду, чтобы получить удовольствие. Все, что вам нужно, — это зайти в озеро так далеко, как вам хочется, и вы всегда можете вернуться на берег. Вы спокойны и расслаблены, как тогда, когда вы (вставьте положительный опыт из прошлого). Вам хорошо, вода оказывает на вас расслабляющее действие. Вы спокойны и уверены в себе.

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

(Цель: приобрести уверенность в том, что вы контролируете процессы в собственном организме.)

Почувствуйте, как крепнут ваши органы, вы можете контролировать каждую часть своего тела. Они функционируют с вашего разрешения, и только с вашего разрешения. Вы прекрасно себя чувствуете, вы полностью контролируете свое тело.

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

(Цель: стать увереннее в себе, поверить в то, что одиночество может быть приятным и радостным.)

Вы на многое способны, вы можете справиться с любой ситуацией. Вам нравится быть одному, потому что в этом случае вы можете делать все, что доставляет вам удовольствие. Вы можете заниматься тем, что больше всего любите. Тишина и одиночество умиротворяют, они позволяют отдохнуть, расслабиться, и вы чувствуете себя успокоившимся и сильным, вы довольны собой. В тихом месте, один, вы можете размышлять над своими планами и достижениями, можете помечтать. Вы способны делать все, что захотите. Вы совершенно спокойны.

СТРАХ ПЕРЕД ПРИКОСНОВЕНИЯМИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

(Цель: избавиться от тревоги, которая возникает при мыслях о близости, перестать сторониться физических контактов.)

Вы влюбчивый, привлекательный человек, который чувствует себя комфортно с другими людьми, любит тесное общение, которому нравятся крепкие объятия близкого друга. Вам приятно заключать в объятия человека, о котором вы заботитесь, вам приятно, когда он крепко обнимает или касается вас. При прикосновениях вы ощущаете теплую связь, соединяющую вас с вашими друзьями или любимыми людьми.

СТРАХ ПЕРЕД РОДАМИ*(см. главу 8.)***СТРАХ ПЕРЕД БОЛЕЗНЯМИ***(Цель: внушить себе, что вы здоровы и защищены от болезней.)*

У вас здоровое и сильное тело без признаков болезни. Вы смотрите на себя в зеркало и видите, что выглядите хорошо. У вас ясные, блестящие глаза. Вы бодры, вы в хорошей физической форме. Вы полны энергии и жизненных сил. Вы отлично себя чувствуете.

СТРАХ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ*(Цель: убедить себя в том, что вы здоровы; внушить себе, что вам можно выполнять обычную физическую нагрузку; вы должны почувствовать, что сердце работает нормально.)*

Ваше тело полно сил и энергии. Внутренние резервы вашего организма неисчерпаемы, вы ощущаете мощь своего тела. Вы наслаждаетесь повседневной физической нагрузкой, такой как пешие прогулки, подъем по лестницам, и все это дается вам легко, так как у вас сильное, здоровое тело. У вас крепкое сердце, которое работает как часы. Вы проживете долгую, счастливую жизнь, в течение которой будете получать удовольствие от физической работы, вы сможете заниматься любой деятельностью, какой пожелаете.

СТРАХ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ*(Цель: относиться к принятию пищи как к приятному занятию; верить, что продукты питания безопасны, желанны, вкусны и питательны; получать удовольствие от обедов в ресторанах и кафе.)*

Вы входите в ресторан, и вам нравится, как он выглядит. Ароматы, исходящие из кухни манят, возбуждая в вас аппетит. Вам указывают на красивый столик

с видом на сад. Вы смотрите в меню, и название каждого блюда звучит соблазнительно. Вы делаете заказ, и вам приносят привлекательную на вид и действительно аппетитную еду. Вы наслаждаетесь неторопливым, вкусным обедом, потребляя пищу медленно, получая высшее наслаждение.

СТРАХ СТРАХА

(Цель: стать уверенным в себе, разработать стратегию поведения в ситуации, стимулирующей появление чувства страха, выработать иммунитет к сильному страху и уязвимости.)

Представьте себе, что вы держите под контролем все ситуации, события, которые обычно происходят в течение вашего дня. В случае потери контроля вы всегда можете вернуть его. Остановитесь, глубоко вздохните, расслабьтесь и вообразите, что у вас есть щит, который надежно защищает вас от страхов. Через этот щит не может проникнуть ни один страх. Как только страх достигает щита, он тут же теряет свою силу и отлетает прочь.

Закрепление и ожидаемые результаты

Вы можете начать осваивать свой курс, проводя одно занятие в неделю, а потом, если почувствуете, что страх исчезает, сократить количество занятий. Возможно, вам понадобится всего одно или два занятия, чтобы навсегда освободиться от фобий. И наоборот, может статься, что вам придется заниматься в течение нескольких месяцев, если не произойдет никаких изменений.

После того как вы смогли преодолеть свои страхи, периодически проверяйте себя: не вернулась ли старая фобия, не появилась ли новая. Контролируйте себя на предмет стресса. Если вы испытываете чрезмерное нервное напряжение, то предпримите соответствующие меры: сделайте себе подарок, отдохните,

устройте короткие или даже длинные выходные! Если напряжение стало настолько сильным, что мешает вам жить, если оно является источником физических и эмоциональных проблем, то используйте методику снижения стресса из главы 6.

Специальные рекомендации

Занимаясь лечением фобии, уделяйте внимание другим аспектам своей жизни. Задумайтесь, какие продукты вы употребляете в пищу. Многие продукты вызывают резкие изменения настроения, депрессию, паранойю, злость и страх. Продукты с высоким содержанием глюкозы и продукты, в состав которых входят некоторые красители, способствуют неустойчивому поведению. Гормональный сбой способен стать причиной возникновения фобий. В ряде случаев фобия может быть лишь следствием глубоко укорененных проблем, нуждающихся в серьезном психотерапевтическом лечении. Изучите свое состояние здоровья и используйте гипнотерапию или как самостоятельный инструмент, или вместе с другими способами лечения психической и эмоциональной сферы.

Если вы лечите других, не заставляйте человека, испытывающего фобию, в сознательном состоянии переживать ситуацию, провоцирующую появление страха или встречаться с ним лицом к лицу. Когда человек заглядывает в лицо страху, погружившись в бессознательное и находясь в приятной, расслабляющей обстановке, он способен его преодолеть. А вот встреча с фобией в реальной жизни может лишь усугубить проблему. Не показывайте, что вы удивлены, шокированы причиной страха или не верите обстоятельствам его возникновения. Помните о том, что «спусковым крючком» может послужить все что угодно, начиная от голубого цвета заканчивая венерической болезнью. Помните, что чувство стыда, смех или юмор могут воспрепятствовать процессу выздоровления или вовсе сделать его невозможным. В течение всего периода лечения важно повторять, что человек, сумевший совладать со своим страхом, одержит победу в других жизненных поединках, требующих упорства и силы.

Глава 8

МЕТОДИКА «ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ»

Представьте себе, что вы принимаете участие в игре, где вам предлагается придумать ассоциацию к слову. Посмотрите на слово, написанное ниже, и произнесите вслух первое слово, которое придет вам в голову:

Роды — _____

Теперь проделайте то же самое для слова:

Больница — _____

Самые распространенные ассоциации для этих слов такие: *роды* — *трудно*, *больница* — *болезнь*. (Возможно, вы назвали близкие по смыслу, если не те же самые слова.)

Однако указанные ассоциации неприменимы к естественным родам. Роды не всегда являются трудной, тяжело выполняемой задачей. Будущая мать обычно находится в *больнице*, но она *не больна*, ей не нужен такой же уход, как за больным человеком. Упражнения для естественных родов учат роженицу относиться к родам как к процедуре, требующей ее активного участия, концентрации внимания и доверия, а не как к пассив-

ному и болезненному процессу. Доза обезболивающих лекарств сведена к минимуму или вовсе отсутствует. Женщина активно участвует в родовом процессе, обходясь без наркотических лекарственных препаратов. Для нее рождение ребенка является праздником.

Применение гипноза, вместе с упражнениями для беременных женщин, вдвое повышает эффект от физических занятий. Обе подготовительные методики помогают:

- уменьшить страх или полностью от него избавиться;
- добиться всеобъемлющего расслабления;
- значительно снизить потребность в медицинских препаратах или совсем отказаться от лекарств;
- полностью контролировать схватки;
- сократить время родов;
- уменьшить боль;
- быстрее восстановиться после родов;
- сохранять положительные эмоции в течение всего процесса родов, включая дородовой и послеродовой периоды;
- воспринимать роды как важный духовный опыт;
- стимулировать и поддерживать высокий энергетический уровень в послеродовой период.

Важно понимать, что гипноз работает *вместе* с методикой естественных родов. Наиболее эффективным считается совмещение гипноза с методом Брэдли и Ламэйза. (Если вы еще не знакомы с особенностями естественных родов, вы найдете большое количество литературы по этой теме в книжных магазинах и библиотеках.) Если кратко, то методика естественных родов позволяет использовать техники правильного дыхания и расслабления. Упражнения, рекомендованные в любой методике естественных родов, нужно применять, следуя описанным там правилам. Они разработаны специально для того, чтобы помочь вам развить мускулатуру, на которую ложится основная нагрузка в период беременности и во время схваток. Кроме того, благодаря этим упражнениям после родов вы будете находиться в здоровом мышечном тонусе. Контроль над мыш-

цами в ходе родов обеспечивается размеренным, регулируемым дыханием, что весьма важно. Дыхательные техники, которым вы обучитесь до начала родов, помогут вам реагировать на схватки при помощи дыхания. Эти полезные упражнения отвлекут ваши мысли от неприятных ощущений, связанных со схватками, поддержат в организме нужный баланс кислорода и углекислого газа. Правильно дыша и контролируя мышцы, вы принимаете *активное* участие в родах, вместо того чтобы просто подчиняться указаниям врачей.

Методика естественных родов может вам очень помочь, если у вас найдутся желание, время и силы для того, чтобы подготовиться к ее использованию. Вам нужно:

Правильно питаться. Нельзя забывать о том, что вещества, содержащиеся в пище, которую вы едите, получает ваш ребенок. Ваш ребенок становится *тем*, что вы едите.

Кроме того, правильное питание во время беременности не только обеспечивает вашего малыша необходимыми витаминами и минералами, но и служит достижению других целей. Оно также:

- снабжает вас энергией, необходимой для поддержания сил;
- способствует быстрой регенерации клеток тела;
- содействует регулярной работе почек и кишок;
- сохраняет или улучшает состояние кожи;
- подготавливает организм к кормлению.

Важно повысить содержание в вашем организме протеинов и питаться продуктами с высоким содержанием кислот (свежие овощи, зелень, листовые овощи). Недостаток кислот приводит к возникновению анемии.

Вам также следует употреблять в пищу больше продуктов, содержащих кальций (молоко и йогурты). Поскольку кости вашего ребенка отвердевают, начиная с последних четырех с половиной месяцев беременности, то потребность в кальции именно в этот период возрастает. Если его потребление будет недостаточным для обеспечения нужд вашего ребенка, то кальция будет заимствоваться из ваших собственных костей и зубов. Некоторые врачи даже утверждают, что большое количе-

ство кальция в организме способствует низкой восприимчивости к боли. Например, старые учебники по медицине советуют вводить инъекции кальция, чтобы тот излечивал плеврит.

Пища, богатая железом (говядина, печень, устрицы, шпинат), важна, но даже если вы часто употребляете в пищу эти продукты, вы не обеспечите необходимого количества этого химического элемента в вашем организме. Целесообразно периодически проверять его уровень и попросить у своего доктора или другого профессионального врача посоветовать вам дополнительный источник железа, а также витамины для будущих матерей.

Защитите себя от стрессовых воздействий. Стресс, испытываемый во время беременности, может навредить вам и вашему ребенку. Он вызывает множество затруднений во время беременности, родов и в послеродовой период. Доказано также, что стресс наносит удар по иммунной системе и ослабляет естественную защиту от инфекций и болезней.

Гипнотическое расслабляющее наведение из главы 2 поможет вам почувствовать себя уравновешенно и спокойно. Расслабление, которое достигается благодаря применению данной методики, действует столь же благотворно, как один или два часа сна.

Возможно, что вам не удастся избежать чрезмерных физических или психологических нагрузок, способных серьезно навредить вашему здоровью. В таком случае вам следует заняться причинами, вызывающим стресс, используя приемы, описанные в главе 6.

Отдохните и выспитесь. Как правило, ощущение усталости в течение нескольких первых месяцев беременности сильнее, чем в последующие месяцы. Поскольку ваше тело подвергается кардинальным изменениям, регулярный отдых вам просто необходим. Эту потребность можно восполнить послеобеденным отдыхом или восьмью часами сна каждую ночь. Если вы подойдете к родам отдохнувшей, с большим запасом жизненных сил, то вам будет легче управлять своими эмоциями.

Сохраняйте позитивный настрой. От вашего настроения во многом зависит то, как будет проходить беременность, а также длительность и степень тяжести родов. Вас можно считать

исключительной женщиной, если во время беременности вы не будете ощущать изменений в эмоциональной сфере или внезапных скачков настроения. Вместо того чтобы винить себя, попытайтесь понять, что раздражительность, нервное напряжение и частые слезы в большинстве случаев вызваны гормональными изменениями. Примите это как должное. Когда вас будут одолевать негативные эмоции, дайте себе волю поплакать или покапризничать какое-то время, а потом отгоните переживания, вспомнив о том хорошем, что имеется в вашей жизни.

Болевой фактор

Все вышеперечисленные действия и условия должны способствовать успешным родам. Если вы выполнили все действия и соблюли все условия, то гипноз и упражнения для будущих матерей помогут вам:

- обеспечить благоприятно протекающую беременность;
- уменьшить или полностью устранить болевые ощущения;
- обеспечить успешность родов;
- насладиться приятным послеродовым периодом.

Все эти цели равны по своей значимости. Они заслуживают специального рассмотрения, так как их важность велика.

У большинства людей роды ассоциируются с болью. Когда женщина начинает рожать, эти ассоциации заставляют ее болезненно воспринимать свои ощущения, однако мозг может регистрировать болезненные ощущения, только когда получает их от одного сильного раздражителя за единицу времени. Это означает, что сигналы, передаваемые несколькими раздражителями сразу, действуют отвлекающим образом, что уменьшит болевые ощущения или устранил их. Этот эффект демонстрирует упражнение, приведенное ниже.

Ущипните себя за руку. Ущипните себя с такой силой, чтобы почувствовать легкую боль. Сконцентрируйтесь на болевом ощущении. Не думайте ни о чем другом, кроме боли.

Теперь прервитесь на минуту. Сконцентрируйте внимание на картине, которая висит на стене. Смотрите на картину и в то

же самое время снова ущипните себя за руку с той же силой. Не размыкая пальцев, продолжайте концентрироваться только на картине. Изучите ее содержание, цвет, расположение изображенных на ней объектов, их детали. Если вы сумеете сосредоточиться не на своей руке, а на чем-то другом, то заметите, что боль чувствуется слабее. Возможно, вы вообще не заметите неприятных ощущений. И хотя боль, которую испытывает женщина при родах, естественно, сильнее, гипноз позволяет использовать ту же самую технику переключения внимания во время родов. Вы можете потренироваться переключать внимание и таким образом успешно уменьшать болевые ощущения или же не замечать их.

В ходе родов происходят сокращения матки. Сообщения об этом раздражителе посылаются в мозг, и он выбирает, как ему реагировать. Обычная реакция на боль — это напряженность, которая усиливает нежелательные ощущения. Женщина, не прошедшая тренировку, не может по-другому реагировать. Если она не научилась переключать свое внимание с боли, то ей не на чем больше сосредоточиваться, кроме схваток.

Но у вас есть альтернатива: вы можете переключиться с болевых ощущений. Когда во время родов сообщение о схватках поступит в головной мозг, попробуйте управлять этими новыми ощущениями при помощи расслабления и правильного дыхания, как указано в методике естественных родов. Дополнительно можно применить гипнотическую расслабляющую методику, а также использовать позитивные зрительные образы, с которыми вы познакомитесь в методике для будущих матерей из этой главы. Вы в состоянии успешно выдержать это испытание.

Что нужно делать для того, чтобы добиться результатов

Задача методики для будущих матерей — научить вас думать, чувствовать и действовать определенным образом. С помощью предложенных внушений методика программирует

ваше подсознание. Ниже перечислены цели, которых вы достигнете.

Вы расслабитесь. Первая часть методики посвящена физическому и эмоциональному расслаблению, что поможет вам освободиться от повседневного стресса и оставаться спокойной на протяжении всего периода беременности, а также после родов. Внушение методики: «Примите удобное положение и расслабьте все мускулы своего тела, от макушки до кончиков пальцев».

Сможете общаться со своим еще не рожденным ребенком. Некоторые верят в то, что женщина и ребенок в ее лоне связаны не только физически, но и эмоционально. Если вы думаете так же, то используйте эту эмоциональную и духовную связь. Дайте понять своему ребенку, что он любим и желанен. Внушение методики: «Подумайте о том, как сильно вы желаете рождения своего ребенка и как много любви вы можете ему подарить. Теперь представьте, как вы посылаете эту любовь ребенку, представьте, как эта любовь окутывает вашего ребенка мягким нежным светом».

Проконтролируете свою боль. Как было сказано выше, вы можете «отсоединить» себя от боли, переключив внимание на что-то другое, совершенно не относящееся к нынешней ситуации и неприятным ощущениям, вызванным схватками. Методика поможет вам перенестись в особое, уединенное и спокойное, место и оказаться на океанском побережье, в лесу, на лугу — где угодно, лишь бы вы там чувствовали себя умиротворенно. Не обязательно, чтобы такое место существовало в реальности, оно может быть придумано вами (см. рекомендацию для внушений, развивающих воображение, в главе 3). Внушение методики: «Почувствовав дискомфорт, мысленно перенеситесь в свое особое место; дышите ровно, вы хорошо знаете, что вам нужно делать. Вы тужитесь, вы дышите, вам комфортно, вы все делаете правильно».

Успешно родите. Шансы родить легко и быстро увеличатся, если вы сможете вообразить себе успешное разрешение от бремени. Внушение методики: «Ваши роды будут успешными во всех отношениях, во всех отношениях, ребенок появится на свет здоровым и сильным».

Получите удовольствие от послеродового периода. Потеря сил, гормональный дисбаланс, неуверенность в себе, низкая самооценка или даже нормальная потребность в материнстве могут стать причиной послеродовой депрессии. Последняя часть методики должна помочь вам обрести радостный настрой после рождения ребенка и повысить самооценку. Внушение методики: «Представьте себя дома вместе со своим ребенком. Вы — мать, ваши инстинкты подсказывают вам, как заботиться о малыше. Вы принимаете перемены в своей жизни с энтузиазмом, вы относитесь к трудностям как к вызову, просто улыбайтесь себе, почувствуйте себя привлекательной, уверенной в себе и любящей женщиной, какой вы являетесь на самом деле».

Общая методика

Теперь вы знаете, как работает методика, и готовы ее использовать. Методика для будущих матерей применяется вместе с методикой расслабляющего гипнотического наведения из главы 2. Как вы, наверное, помните, методика расслабляющего гипнотического наведения состоит из двух частей. Методика для будущих матерей должна помещаться между этими двумя частями. Не следует делать промежутков между тремя разделами. Наоборот, они должны плавно переходить один в другой. Помня об этом, выполните следующее:

1. Вернитесь к главе 2. Используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Используйте Методику для будущих матерей.
3. Вернитесь к главе 2. Используйте текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие»).

МЕТОДИКА ДЛЯ БУДУЩИХ МАТЕРЕЙ

Представьте себе свое особое место и почувствуйте, как по вашему телу растекается волна спокойствия и безмятежности. Вы расслаблены, ваша спина расслаблена, ваш живот расслаблен, ваш ребенок спо-

коен и расслаблен, и сейчас вы отправляетесь в плавание по волнам спокойствия, вы впускаете в свое сознание огромную любовь, которую испытываете к своему ребенку. (Пауза.) Подумайте о том, как сильно вы желаете рождения своего ребенка и как много любви вы можете ему подарить. (Пауза.) Теперь представьте, как вы посылаете эту любовь ребенку, окружая любовью лоно, где он находится, представьте, как эта любовь окутывает вашего ребенка мягким нежным светом (Пауза.) Теперь скажите тихо, про себя, и устремите эти слова к ребенку: «Я люблю тебя, и я (или мы) беспокоимся о твоём появлении на свет». (Пауза.) Теперь скажите тихо, про себя: «Ты желанен». (Пауза.) И снова: «Ты желанен». (Пауза.) Теперь представьте, что ваш ребенок улыбается, что он услышал ваши слова. Продолжайте расслабляться. Расслабьте свое тело. Продолжая расслабляться, представьте, как приближается день рождения... *(вставьте срок, основываясь на предполагаемой дате, например: «через шесть месяцев», «17 июня» или «завтра»)*. Вы чувствуете первые признаки схваток, и для вас не составляет труда контролировать дыхание и мышцы. Вы спокойны и расслаблены, вы правильно дышите; почувствовав дискомфорт, мысленно перенеситесь в свое особое место, дышите ровно, вы хорошо знаете, что вам нужно делать. Вы знаете, что вам нужно делать, когда почувствуете дискомфорт, вы хорошо знаете, что вам нужно делать. Представьте, как рождается ваш ребенок, тужьтесь, когда нужно, дышите правильно и чувствуйте себя комфортно; ваши мысли уносятся туда, где вам спокойно и уютно, вы чувствуете, как появляется на свет ваш ребенок, вы чувствуете, как вы тужитесь, вы дышите, и вам комфортно, вы все делаете правильно, вы расслаблены. Вам комфортно, вы контролируете ситуацию, вы расслаблены; вам комфортно, вы контролируете ситуацию, вы расслаблены. Ваши роды пройдут успешно во всех отношениях, во всех отношениях, ребенок появится

на свет здоровым и сильным. (Пауза.) Теперь представьте себя дома со своим ребенком, вы — мать, ваши инстинкты подсказывают вам, как заботиться о малыше. Вы наслаждаетесь своим материнством, вы принимаете изменения в своей жизни с энтузиазмом, вы относитесь к трудностям как к вызову и готовы встретить новые заботы как часть семейных обязанностей. Просто улыбнитесь себе, почувствуйте себя привлекательной, уверенной в себе и любящей женщиной, какой вы являетесь на самом деле. (Пауза.) Теперь улыбнитесь себе, почувствуйте себя привлекательной, уверенной в себе и любящей женщиной, какой вы являетесь на самом деле. (Пауза.) Просто улыбнитесь себе, почувствуйте себя привлекательной, уверенной в себе и любящей женщиной, какой вы являетесь на самом деле. Теперь ненадолго расслабьтесь, находясь в своем особом месте, и начните возвращение в полное сознание, ощущая себя расслабленной и набравшейся сил.

Закрепление и ожидаемые результаты

Выполняя специальные упражнения, вы можете рассчитывать на то, что обеспечите нормальное протекание беременности, сможете контролировать роды, уменьшите болевые ощущения или вовсе избавитесь от них. После рождения ребенка вы будете пребывать в хорошем расположении духа, сохраняя радостный настрой. В случае, рассказанном ниже, Лаура пережила все приятные моменты, связанные с рождением ребенка, представленные в предыдущем материале.

Случай из практики

Лаура, двадцати шести лет, и Камерон, тридцати лет, ожидали второго ребенка. Первые роды Лауры прошли трудно и болезненно, поэтому она предполагала, что рождение второго

ребенка окажется столь же нелегким делом. Поэтому Лаура решила обратиться к гипнозу, полагая, что он окажет ей дополнительную помощь, увеличит эффективность упражнений для естественных родов, а также уменьшит болевые ощущения или вовсе избавит от них. В течение всей беременности Лаура применяла методику расслабляющего гипнотического наведения, представляла успешные роды, а также использовала методику для будущих матерей. Кроме того, она выполняла дыхательные и расслабляющие упражнения Ламэйза, которые дают навыки контроля над мышцами.

Когда наступил день родов, и Лаура почувствовала приближение схваток, она принялась делать дыхательные упражнения. Ее муж взял на себя роль тренера, напоминая ей о том, как правильно выполнять дыхательные и расслабляющие упражнения. После того как Лауру привезли в больницу и проводили в родильное отделение, она переключила свое сознание и мысленно перенеслась в свое особое место, которое она представляла на протяжении семи месяцев, используя методику для будущих матерей. В качестве такого места она выбрала лес на Олимпийском острове в Вашингтоне.

Во время родов Лаура не чувствовала ни малейшего дискомфорта. Она контролировала ситуацию, она дышала, тужилась и была расслаблена. Часть ее сознания активно участвовала в родах, в то время как другая часть — та, которая регистрировала боль, — находилась далеко, в залитом солнцем лесу, в котором Лаура провела однажды чудесные каникулы.

В какой-то момент она расслабилась настолько, что врачу пришлось попросить ее вернуться из трансового состояния, чтобы она смогла напрячься во время очередных схваток. Лаура подчинилась, не испытав при этом никаких болевых ощущений.

Во время беременности Лаура часто мысленно общалась со своим будущим ребенком и говорила ему, что родители его любят и ждут не дождутся того момента, когда смогут взять его на руки. Вероятно, ребенок внял ее словам, так как родился вовремя, и роды прошли быстро. Так Лаура стала мамой здоровой девочки. В послеродовой палате Камерон включил диск с приятной музыкой и они выпили шампанского в честь новорожденной Лизы Марии.

Глава 9

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Аллен плотно поужинал, уложившись в восемь минут, сел перед телевизором, зажег сигарету, налил себе выпить и расслабился. Вскоре он почувствовал острую боль в груди. Эти болевые ощущения повторялись время от времени на протяжении нескольких месяцев. Доктор обнаружил у него начальную стадию сердечного заболевания. Аллен ожидал такого диагноза, так как данным недугом страдал и его отец. Тогда Аллен для себя решил, что не в его силах справиться с этой проблемой, и продолжал вести привычный образ жизни.

Кэти приехала на работу, опоздав на пятнадцать минут. Всю дорогу она ощущала легкую головную боль и тошноту. Кэти отказалась от идеи отправиться домой, так как после обеда ее ждала важная встреча. Но ближе к обеду ее самочувствие ухудшилось и ей пришлось уйти из офиса. В тот же вечер признаки недомогания полностью исчезли. На следующей неделе Кэти планировала провести презентацию для коллег в 15:30. В 13:30 у нее начался астматический приступ, и она была вынуждена пойти домой. Вскоре Кэти посетила доктора, который не обнаружил у нее астмы.

Дэн проснулся с сильной болью, которая локализовалась на участке от уха до основания шеи. Он не мог поворачивать

голову. После двух недель периодических приступов Дэн обратился к врачу, который не обнаружил никакого заболевания, посоветовав держать шею в тепле и делать массаж. Дэн последовал рекомендациям доктора, и в результате ему стало немного лучше, однако боль возвращалась снова и снова на протяжении последующих месяцев, и каждый приступ длился несколько дней. Дэн решил, что его болезнь носит хронический характер и ему придется теперь научиться жить с ней.

Эти три человека схожи между собой по следующим основаниям: 1) все они имеют проблемы со здоровьем; 2) им не совсем ясна или совсем не ясна причина их заболевания; 3) они не контролируют состояние своего здоровья.

Аллену, Кэти и Дэну необходимо составить отчетливое представление о состоянии своего физического и психического здоровья. Когда они установят причины своих болезней, а также соответствующие способы их лечения, тогда они смогут держать под контролем собственное здоровье и общее самочувствие.

Основные причины проблем со здоровьем

Несмотря на то что истоки болезней могут казаться таинственными, причины заболеваний обычно типичны и лежат на поверхности. Большинство проблем со здоровьем развиваются по вине одной из трех ситуаций, описанных ниже.

Заболевания могут возникнуть на почве стресса. Нервное напряжение стало почти синоним современной жизни, и даже само слово «напряжение» вошло в лексикон ежедневного разговорника: «Напряжение в отношениях разрушает наш брак»; «Он так напряжен, что готов взорваться»; «Я не против самой работы, но меня убивает нервное напряжение».

Никто не застрахован от стресса. Однако, превратившись в постоянный негативный фактор, он способен разрушить естественную защиту организма, в результате чего снижается сопротивляемость болезням, в том числе хроническим, а также повышается риск возникновения психических расстройств.

Стрессовые ситуации провоцируют появление реакций, которые могут проявляться по-разному у разных людей и даже у противоположных полов. Например, исследования показали, что психика мужчин и женщины неодинаково реагирует на стрессовые стимулы. Так, доказано, что простой разговор с любым собеседником является причиной возникновения нервного напряжения: у мужчин повышается кровяное давление, у женщин в первую очередь изменяется не давление, а частота сердцебиения.

Естественно, интенсивность реакции на стресс зависит от раздражителя. В одном случае причина может быть незначительной, вроде разговора с начальником, в другом — возможно получение серьезной травмы, если взять, к примеру, смерть супруга. «Шкала стресса» была разработана Томасом Х. Холмсем, профессором Института медицины при Вашингтонском университете в Сиэтле. Эта шкала устанавливает соответствия между значимостью событий жизни человека и физическими или эмоциональными расстройствами.

Приведем примеры таких соответствий: смерть супруга оценивается в 100 баллов, развод — в 73, раздельное жительство супругов — в 65, уход на пенсию — в 45, беременность — в 40, сексуальные расстройства — в 39, переход в другую школу — в 20, отпуск — в 13 баллов. Из тех людей, которые набрали больше 300 баллов за прошедший год, почти 80% заболеют в ближайшем будущем; из тех, кто набрал меньше 150, — заболевает только около 30%. Итак, чем больше жизненных изменений вы претерпеваете, тем больше вам нужно постараться для того, чтобы остаться здоровым.

Если в жизни человека присутствуют не только жизненные передряги, но и свободное время, то он имеет больше возможностей для того, чтобы заботиться о своем физическом состоянии. У пенсионеров и домохозяек, чьи дети работают или учатся, проблемы со здоровьем, как правило, подразделяются на два основных типа: 1) это проблемы, которых раньше не замечали или которым не придавали значения, так как обычно уделяли внимание «явным недугам»; 2) недавние проблемы, которые появились в результате личных тревог.

Ваше окружение и ваш организм являются главными виновниками стрессового синдрома. Внешние импульсы могут действовать как вредные раздражители, о чем вы даже не догадываетесь. Ими могут быть частое пребывание в местах скопления людей, неблагоприятные жилищные условия, плохая погода или шум.

Окружающая обстановка может оказывать различное влияние в зависимости от отношения к ней. К примеру, было проведено исследование среди людей, живущих неподалеку от аэропортов Хитроу в Лондоне и им. Кеннеди в Нью-Йорке. Те, кто полагал, что официальные власти безразлично относятся к их неудобствам, возникающим вследствие шумовых эффектов аэропортов, были крайне раздражены. Более того, люди, которые думали, что шума можно избежать, что он пагубно влияет на их здоровье или воображавшие, что на них может упасть терпящий аварию самолет, страдали от стресса еще сильнее. Напротив, верившие в то, что кто-то предпринимает меры для устранения или смягчения негативных факторов, были подвержены стрессу в меньшей степени.

Стрессы, возникающие из-за проблем физиологии, бывают двух видов: преодолеваемые и неизбежные. В первую категорию попадают те из них, которые появляются в результате, к примеру, неправильного питания или бессонницы. Во второй группе ключевую роль играют такие факторы, как старение и переходный возраст.

Независимо от типа стресса физические болезни, возникающие по его вине, могут быть различными: головные боли, язва желудка, колики, диарея, астма, сердечная аритмия, сексуальные расстройства, проблемы с кровообращением, мышечное напряжение и даже рак.

В книге «Стресс в нашей жизни» Хэнс Сейли утверждает, что источник всех болезней кроится в стрессе. Некоторые сочтут, что Сейли преувеличивает. Однако то, что предрасположенность к заболеванию увеличивается из-за нервного напряжения, которое испытывает человек, даже если связь между стрессом и причиной недуга не очевидна, является неоспоримым фактом.

Хронические заболевания, возникающие из-за стресса, часто очень индивидуальны и даже уникальны. Так было с Этель, шестидесятидвухлетней домохозяйкой, которая на протяжении двух лет страдала от судорог окологлазных мышц и век, в результате чего ее глаза непроизвольно закрывались. Несмотря на то что Этель не болела нарколепсией, ее глаза почти всегда были закрыты.

Когда начинались судороги, веки женщины плотно сжимались. Гипнотерапевт заметила, что веки Элен были открыты, когда та увлекалась разговором, но только до тех пор, пока говорила она. Пока Этель говорила, ее веки оставались открытыми. Этель не замечала этой особенности и думала, что глаза открываются случайно. Врачи дали ей только две рекомендации, не предложив других альтернатив: зашить веки таким образом, чтобы они не закрывались, а также использовать капли, дабы увлажнять глаза, во избежание атрофии нервов. Этель обратилась к гипнотерапевту в надежде, что с ее проблемой удастся справиться без хирургического вмешательства. Программа, которая была разработана для Этель, состояла из методики снижения стресса, общерасслабляющего гипнотического наведения и постгипнотического внушения, в которое входило создание положительного зрительного образа. Методика внушала: «Каждый день ваши глаза остаются открытыми все дольше и дольше». Когда Этель была введена в гипнотический транс, ей предложили нормальным голосом поведать о чем-то, что ей нравится делать (о ее таланте или умении, углубляясь в мельчайшие детали). И Этель рассказала об одном из своих самых больших достижений, когда она вышла костюмы для труппы современного танца, состоявшей из десяти человек. Женщина светилась от удовольствия, рассказывая об этом.

Пока Этель говорила, гипнотерапевт внушил ей, чтобы она продолжала расслабляться. Этель легко входила в трансовое состояние, и ее глаза оставались открытыми, пока она была увлечена разговором. На следующем этапе методики гипнотерапевт приказал Этель говорить тише. Она выполнила приказ, и всякий раз после внушения ее глаза продолжали оставаться открытыми. Вскоре она шептала, не закрывая глаз. Наконец, она только проговаривала губами слова, совсем не используя

голос, и ее глаза по-прежнему не закрывались. В таком состоянии ей произнесли следующее гипнотическое внушение: «Так как ваши глаза открыты, даже когда вы не говорите вслух, то теперь они будут всегда оставаться открытыми, несмотря на то что вы не говорите; ваши глаза будут оставаться открытыми долгое и долгое время каждый день».

Сеансы проводились дважды в неделю в течение шести недель. На третьей неделе Этель заметила значительные улучшения. Она не закрывала глаза целый день впервые за два года. Но на завтра ее глаза снова плотно замкнулись и не открывались в течении всего дня. Это ухудшение было вызвано временным сопротивлением организма, так как Этель в некоторой степени сама хотела отгораживаться от мира и дальше. В оставшееся время Этель применяла расслабляющие внушения, внушения для повышения самооценки, а также для создания положительного зрительного образа. В конце концов глаза Этель больше не закрывались без ее желания, и она смогла вернуться к нормальной жизни. Этель порекомендовали подобрать психотерапию, для того чтобы установить причину стресса и понять, почему он воздействовал на нее с такой силой.

Проблемы со здоровьем могут иметь наследственный характер. Некоторые распространенные заболевания, такие как аллергия, астма, диабет и болезни сердца, зачастую передаются по наследству. Следовательно, вы можете быть предрасположены к появлению этих недугов. В таком случае существуют три возможных варианта развития событий: 1) они могут проявиться в сравнительно раннем возрасте или даже сразу после рождения; 2) они могут дать о себе знать в период сильного нервного напряжения, вызванный резкими изменениями в образе жизни или серьезными и длительными проблемами; 3) они могут оставаться в скрытом состоянии всю жизнь.

В случае третьего варианта, у вас нет причин для беспокойства. Однако если вы стали жертвой наследственного заболевания в раннем возрасте, то можно попытаться побороть недуг или облегчить его симптомы. Аналогично, если проблема всплыла на поверхность в период сильнейшего стресса, вам следует сначала избавиться от стрессовых явлений, а потом сосредоточить внимание на своем недуге.

Мать и бабушка Джейн, инвестиционного брокера, в свое время страдали раком груди. Джейн было сорок, и она недавно развелась с мужем. В это время у нее тоже обнаружилась небольшая опухоль в области груди. Джейн успешно избавилась от нее, пройдя курс химиотерапии, течение болезни затормозилось.

К счастью, Джейн была убеждена в том, что ее эмоциональный настрой может повлиять на состояние ее организма. Она решила избавиться от стресса, который она испытывала из-за развода, двух несовершеннолетних детей, оставшихся на руках, а также повышенного напряжения на работе. Она пообещала себе, а также гипнотерапевту, что будет активно заботиться о своем здоровье. Джейн воспользовалась методикой уменьшения стресса, а также методикой общего оздоровления. Она также создала собственные положительные образы, которые включила в методику общего оздоровления. Например, она использовала такой зрительный образ: мягкая шелковая щетка соскребает и вычищает рак у нее из груди. Она применяла методику каждый день в течение двух недель, а потом дважды в неделю в течение восьми недель. Прошло уже восемь лет, как Джейн здорова.

Проблемы со здоровьем могут возникнуть в результате травмы или несчастного случая. Когда вы испытываете шок от травмы, ваше тело реагирует на него несколькими способами. Три главные реакции таковы: 1) понижается кровяное давление; 2) замедляется пульс; 3) температура тела опускается ниже нормы. В крайних случаях шок приводит к смерти. В каждом случае шок от травмы пробивает брешь в естественной защите организма. Если быть более точным — он ослабляет или блокирует воздействие нервной системы на другие важные функции тела, главным образом на кровообращение и дыхание.

Таким образом, вредные последствия травмы могут вскоре исчезнуть, а могут остаться, вылившись в хроническое заболевание. В шоковом состоянии ваша иммунная система ослаблена, и потому вы в большей степени рискуете заболеть или просто подорвать здоровье. Например, у некоторых людей начинается аллергия на вещи, которые раньше не вызывали никаких аллергических реакций.

Естественно, вы можете заболеть или получить хроническое расстройство в результате прямого воздействия травмы. В число таких заболеваний входят боли в позвоночнике и суставах, тендинит (воспаление внутри или вокруг сухожилия), онемение или дрожание конечностей, сердечная аритмия, колит, а также проблемы с дыханием и др.

Дэйв, двадцати семи лет, в прошлом серфингист, получил травму, упав с малярных лесов. На короткое время он был госпитализирован, так как повредил спину, но вскоре поправился.

До происшествия у Дейва никогда не было мышечных конвульсий. Но после случившегося несколько раз в год Дэйв испытывал спазмы спинных мышц. Каждый раз, когда это повторялось, молодой человек в течение трех или четырех дней принимал таблетки для расслабления мышц, а также болеутоляющие средства, до тех пор, пока мог снова вернуться к работе.

Во время первой беседы гипнотерапевт, наблюдая походку Дэйва, предположила что, возможно, он старается не напрягать спину, поскольку надеется таким образом нейтрализовать возникающие последствия давнишней травмы. Дэйв оказался очень впечатлительным человеком, остро воспринимающим свои проблемы. Его лечение состояло из методики снижения стресса, а также специального оздоровительного внушения, которое фокусировалось на его спине, позвоночнике и осанке. Применялась также методика общего оздоровления, входящая в эту главу. В ходе применения методики Дэйву внушили, что у него сильная, гибкая спина, благодаря которой он может поддерживать прямую осанку, а также работать маляром. Ему сказали: «Ты можешь хорошо выполнять свою работу, потому что у тебя надежная спина, хороший мышечный тонус, ты полон сил и жизненной энергии».

Вместе с гипнотерапией Дэйв выполнял упражнения, которые ему рекомендовал врач для укрепления мышц спины. Во время прохождения курса он ощутил перемены в общем самочувствии. До настоящего времени у него не было больше ни одного приступа мышечных спазмов, а ведь с тех пор, как Дэйв начал применять программу гипнотерапии и заниматься физи-

ческими упражнениями, прошло два года. Сейчас он снова занимается спортом, регулярно плавает в бассейне и утверждает, что чувствует себя лучше, чем до несчастного случая.

Проблемы со здоровьем могут быть связаны с ВИЧ/СПИДом. ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — это вирус, который может вызвать СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). ВИЧ разрушает ряд клеток организма, ослабляет иммунную систему, в результате чего человек становится беззащитным перед воздействием оппортунистических инфекций¹, таких как:

- саркома Капоши (СК) — разновидность рака кожи;
- легочный пневмоцистоз — форма пневмонии;
- опоясывающий лишай — острая инфекция, в результате которой на коже появляются болезненные волдыри;
- туберкулез — заболевание, которое сначала поражает легкие, а затем может поразить любую часть тела.

Исследования показали, что эмоциональный настрой сильно влияет на состояние иммунной системы. Страх, злость, депрессия и стресс наносят тяжелый удар эмоциональному и физическому здоровью. А поскольку человек, зараженный ВИЧ/СПИДом, сталкивается с множеством сложностей, такие негативные чувства он может испытывать часто.

Джерри и Марк больны СПИДом и сражаются с множеством оппортунистических инфекций уже более семи лет. Оба они считают, что продолжают жить благодаря тому, что имеют позитивное мировоззрение, а также сводят к минимуму стрессовые воздействия. Им посоветовали гипнотерапию в качестве средства для уменьшения влияния стресса и повышения иммунитета.

Для Джерри и Марка проводили общие сеансы гипнотерапии один раз в неделю в течение шести недель. В некоторых случаях такое совместное лечение дает дополнительный поло-

¹ Такие инфекции вызываются микроорганизмами, которые в норме присутствуют в человеческом организме, но только в условиях сниженного иммунитета начинают проявлять свои патогенные свойства.

жительный эффект. Курс начался с методики снятия стресса, за которой последовала методика общего оздоровления. В ходе курса Джерри и Марк получили задание разработать постгипнотические внушения, приспособленные к их индивидуальным потребностям. Кроме того, гипнотерапевт придумала положительные зрительные образы, чтобы улучшить действие иммунной системы, которые она включила в методику общего оздоровления. Образы-внушения позволяли представить себе, как выглядит и работает иммунная система. В данном случае визуализировалось восстановление клеток, проплывающих через иммунную систему, где они наполнялись силой и повышали свой иммунитет. Методика записывалась на каждом сеансе и практиковалась ежедневно. В первые четыре недели Джерри и Марк рассказывали, что чувствовали себя спокойней. К концу шестинедельного курса каждый ощутил, что методика (вместе со зрительными образами, укрепляющими иммунную систему) помогла им ослабить стресс и поддерживать позитивное настроение.

Проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за того, что в данный момент вы лечите рак. Гипноз можно использовать на многих фазах лечения рака. Симптомы этого заболевания разнообразны: от сильных эмоциональных расстройств до боли, вызванной медицинским лечением и хирургическим вмешательством. Гипноз может быть использован для того, чтобы благотворно воздействовать на боль, связанную с конкретным органом, усталость, анализ крови, инфекционные заболевания, бессонницу, а также побочные эффекты от химиотерапии и облучения, такие как тошнота и рвота.

Внушение, сделанное во время гипнотического транса, может снизить интенсивность болевых ощущений, установив над ними контроль, а иногда помочь и вовсе избавиться от них. Однако боль является важным индикатором, позволяющим назначить курс лечения, и поэтому медицинское обследование должно быть проведено до того, как боль будет полностью устранена. С помощью другого внушения можно дистанцировать пациента от болевых ощущений, что позволяет смягчить чувство дискомфорта.

Глубокое расслабление, наступающее во время гипнотической методики, может автоматически снизить усталость, раздраженность и устранить бессонницу. Двадцать минут гипнотического расслабления равносильны двум часам сна. Примененное совместно со специальными внушениями, такими как «успокойтесь и расслабьтесь, а теперь погрузитесь в глубокий сон», оно произведет незамедлительный результат. (Обратитесь к главе 15, чтобы узнать больше о бессоннице.)

Вегетативная нервная система отвечает за контроль над произвольными функциями организма, такими как потоотделение, пищеварение, сердцебиение. Гипнотические внушения нормализуют эти процессы, успокаивают сердцебиение и содействуют пищеварению.

Мысленные образы нормальной крови и здоровых клеток позволяют укрепить иммунную систему и способствуют усилению борьбы с инфекциями. Вы можете представлять, как красные и белые кровяные тельца путешествуют по организму вместе со здоровыми, сильными клетками, борясь с инфекциями на пред- и постоперационных этапах.

Составьте план на всю жизнь

Независимо от специфики заболевания, вам нужно реализовать одну из этих целей: 1) ослабить боль, причиняемую хроническим недугом; 2) быстро вылечиться и сохранить здоровье.

Вы сможете добиться желаемого только в том случае, если сумеете заложить прочные основы для исцеления и улучшения своего здоровья. Эти основания заключаются в следующем:

- 1) правильное питание;
- 2) отказ от употребления вредных веществ, таких как сигареты, алкоголь и другие наркотические субстанции, а также от лекарств, которые вам больше не нужны;
- 3) уменьшение количества стимуляторов;
- 4) повышение уровня личной безопасности;

- 5) обнаружение болезни на раннем этапе; самообследование;
- 6) избегание стрессовых воздействий, ситуаций, вызывающих нервное напряжение;
- 7) отдых, если чувствуете, что вам это необходимо.

Что нужно делать для того, чтобы получить результаты

Методики, включенные в эту главу, разработаны для того, чтобы помочь вам думать, чувствовать, а также действовать определенным образом. Они программируют ваше подсознание, предлагая логичные и эффективные внушения, а также позитивные зрительные образы. Ниже перечислены специальные задачи, выполнив которые вы сможете контролировать свое здоровье, а также вести новый образ жизни.

Расслабляйтесь, чтобы снизить стресс. Расслабляющая методика, которая является одним из компонентов методики общего оздоровления, внушает: «Освободитесь от всяческого напряжения, от всяческого напряжения во всем теле, уме и мыслях; пусть оно уходит. Почувствуйте, как плохие мысли уходят из вашей головы, почувствуйте, как они улечиваются, улечиваются, улечиваются, и расслабьтесь. Почувствуйте, как комфортно вашему телу, просто плывите, пусть вас уносит течением, глубже, глубже, продолжайте расслабляться...»

Визуализируйте и фокусируйте позитивные зрительные образы, которые борются с вашим заболеванием. Зрительный образ будет зависеть от вашего заболевания. Раздел «Решение проблем вашего здоровья», включенный в эту главу, содержит множество внушений, которые следует использовать вместе с главной методикой. Например, если вы больны раком, ваше самовнушение может звучать так: «Сосредоточьте свое внимание на области, пораженной раком, затем представьте, как может выглядеть рак; он может выглядеть как угодно, например как косяк мелкой рыбешки, который проглотила большая хищная рыба. Вы можете использовать любой образ: напри-

мер, красный цвет, который переходит в голубой, означает выздоровление. И когда голубой полностью заменит красный и тот исчезнет, то и рак исчезнет, совсем исчезнет. А теперь представьте, как рак иссушается и съеживается, уменьшается до размеров маленькой точки, и вы избавляетесь от этого незваного гостя. Клетки целы и здоровы, совершенно целы и здоровы, потому что вы излечились от болезни».

Визуализируйте позитивные зрительные образы, стимулирующие выздоровление, и сосредоточивайтесь на них. Методика общего оздоровления внушает: «Глубоко вздохните. А теперь представьте, как исцеляющий белый свет загорается на макушке головы и окутывает все ваше тело; посмотрите, как он растекается по вашей коже, а теперь почувствуйте, как он пропитывает ваше тело. Почувствуйте, как он циркулирует по всему вашему телу, исцеляя и очищая каждый орган, каждый нерв, каждый мускул и каждую клетку вашего тела. Почувствуйте, как его теплый поток мягко струится вниз по вашей голове, омывая глаза и стекая к вам на плечи...»

Запрограммируйте свое сознание на поддержание крепкого здоровья. Общая оздоровительная методика советует: «Представьте себя здоровым, сильным и энергичным. Этот жизнеутверждающий образ крепнет день ото дня».

План лечения

Вам нужно использовать две главные методики, каждая из которых включает в себя несколько составляющих. Первую методику следует применять, если вы испытываете недомогание, связанное с болезнью, вторую — когда хотите улучшить свое здоровье и общее самочувствие.

Для записи первой методики следуйте рекомендациям из пунктов 1, 2 и 4, приведенных ниже. Чтобы записать вторую, общеоздоровительную, методику, сосредоточьтесь на пунктах 1, 3 и 4.

1. Вернитесь к главе 2 и используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).

2. Откройте раздел «Решение проблем вашего здоровья» из этой главы. Найдите недуг, от которого вы хотите избавиться. Прочитайте соответствующее внушение. Следуя дальнейшим указаниям, индивидуализируйте внушение и запишите его сразу после методики начального гипнотического наведения. Записав внушение, повторите его ключевые фразы, затем повторите все внушение еще раз.
3. Запишите методику общего оздоровления из этой главы, сразу после методики начального гипнотического наведения.
4. Окончите запись завершающим гипнотическим наведением из главы 2 («Всплытие»).

Эти компоненты следует записать таким образом, чтобы они плавно переходили один в другой, составляя две общие лечебные методики. Они будут работать вместе, удовлетворяя ваши индивидуальные потребности. Пункт 1 обеспечивает расслабление. Пункт 2 борется с вашим недугом. Пункт 3 укрепляет здоровье, улучшая общее самочувствие. Пункт 4 выводит вас из-под действия методики, и вы чувствуете себя расслабленно, вам хорошо.

Внушения из раздела «Решение проблем вашего здоровья» являются образцами. Выберете подходящие внушения и разверните их содержание таким образом, чтобы они могли послужить основой для построения результативной постгипнотической методики. Содержание, которым вы наполните свое внушение, должно определяться особенностями вашего заболевания. Работая над индивидуализацией внушений, не забывайте использовать основные приемы эффективного внушения, которые описаны в главе 2. Употребляйте *синонимы* для усиления гипнотического воздействия, *перефразируйте* внушение, используйте *соединительные слова*, чтобы не прерывалось течение речи, а также применяйте временные маркеры («Всего через несколько секунд вы...», «А сейчас вы...») для обозначения начала или конца гипнотического наведения. (*Примечание.* Если ваш недуг не включен в текущий раздел, найдите сходное заболевание и прочитайте внушение для этого заболевания. Затем, используя его как образец, запишите собственное вну-

шение, обращаясь к руководству для эффективного внушения из главы 3.)

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Следуйте руководствам, представленным в разделе «План лечения» из этой главы, чтобы индивидуализировать и записать специальное постгипнотическое внушение для решения вашей проблемы.

АЛЛЕРГИИ

Глубоко вздохните, а теперь дышите легко, легче, чем обычно. (Пауза.) Сделайте следующий вздох и почувствуйте, как открываются пазухи (пауза), как воздух проходит сквозь них и опускается в легкие, выдохните и почувствуйте, как из вашего тела уходит все напряжение. (Пауза.) Представьте, что вы вдыхаете чистый и свежий воздух, такой чистый и свежий, какой он бывает на покрытой снегом горной вершине или на океанском побережье. Воздух такой освежающий, такой бодрящий и свежий, им так легко дышать, и теперь и всегда, когда вы будете видеть или обонять вещество, вызывающее у вас аллергию, представляйте снежную вершину или широкий прохладный океан и начинайте дышать спокойно и медленно, чувствуя, как открываются ваши пазухи, впуская легкий воздух. Дышите легко, расслабьтесь, вдыхайте чистый, свежий воздух. (Повторите.)

АСТМА И БРОНХИТ

Расслабьтесь, дышите медленно и ровно (пауза), дышите медленно и ровно (пауза), почувствуйте, как воздух легко проходит сквозь ваши ноздри, вниз, в ваше дыхательное горло и опускается в легкие (пауза); вы контролируете свое дыхание, полностью контролируете, и теперь и всегда, когда вы почувствуете приближение приступа астмы, вы сможете быстро

его погасить, расслабив все мускулы своего тела. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, дышите спокойно. Представьте, что вы находитесь в красивой пустынной местности, дышите чистым осенним воздухом, чувствуете, как он глубоко проникает в ваши легкие. Когда вы представите, как чистый осенний воздух глубоко проникает в ваши легкие, ваше дыхание станет нормальным, станет нормальным. (Повторите.)

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Полностью расслабьтесь, попробуйте представить, как выглядит ваша иммунная система; она может иметь любую форму, любой размер, цвет, может принять облик любого предмета, пришедшего вам на ум. Пусть этот образ станет отчетливым и детализированным. Хорошее состояние иммунной системы обеспечивается правильным функционированием многих систем организма, например тех, в которые входят кровяные тельца и железы. Все, что вам нужно, — это представить, что все системы работают замечательно, укрепляя вашу иммунную систему. Каждая система вашего организма работает прекрасно, как хорошо настроенный музыкальный инструмент, укрепляя ваш иммунитет. Теперь представьте, что иммунная система работает самым наилучшим образом, что она стала сильнее, что она защищает ваш организм, защищает каждый орган вашего тела. Теперь вообразите, что ваш иммунитет становится все сильнее и сильнее, становится крепче, представьте, что он работает на пике возможностей. (Повторите.)

РАК

Сосредоточьтесь на области, пораженной раком, затем представьте, как может выглядеть ваш рак; он может выглядеть как угодно: например, как косяк мелкой рыбешки, который проглотила большая хищ-

ная рыба, или он может быть в виде агрессивного красного цвета, который сменяется мягким, спокойным голубым. Вы можете использовать любой образ, какой захотите. (Пауза.) А теперь представьте, как рак иссушается и съеживается, уменьшаясь до размеров маленькой точки. Рак исчезает где-то далеко, так далеко, что никто не сможет его найти, далеко, очень далеко. Представьте, что ваши клетки целы и здоровы, и вы излечиваетесь от болезни, вы выздоравливаете, становитесь сильнее, сильнее, вы выздоравливаете. (Повторите.)

РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Расслабьте грудную клетку, вздохните. После вдоха сосредоточьте внимание на ритме своего сердца. (Пауза.) Медленно выдохните (пауза) и почувствуйте ритм, спокойный и ровный, почувствуйте, как кровь размеренно течет по венам и артериям; ваша сердечная мышца качает кровь, она работает хорошо, и с каждым ударом сердца становится сильнее, становится крепче. Почувствуйте ровный и спокойный ритм вашего сильного сердца, спокойный и ровный, спокойный и ровный. У вас сильное и надежное сердце, оно работает так, как ему полагается. Сердце бьется ровно, спокойно, энергично, у вас крепкое сердце. (Повторите.)

ПРОСТУДА И ГРИПП

Расслабьтесь, отбросьте все чувства, которые доставляют вам дискомфорт, и сосредоточьтесь на полном расслаблении, на здоровье и выздоровлении. Представьте, как все ваше тело от кончиков пальцев до макушки наполняется оранжевым светом, словно стакан апельсинового сока. Теперь вообразите, что вы выдергиваете крышку из собственных нижних конечностей, и весь оранжевый цвет вытекает из вашего тела, унося с собой все инфекции, вирусы и мик-

робы, которые причиняли вред вашему здоровью. Почувствуйте, как они вытекают, как если бы вы пролили стакан апельсинового сока, представьте, как они исчезают, вытекая, потому что вы полностью вылили оранжевый цвет из вашего тела, от макушки до кончиков пальцев. Теперь наполните свое тело от кончиков пальцев до макушки мягким золотым цветом, который исцеляет ваш организм и дарит ему новую здоровую энергию. Ощутите живительный и исцеляющий золотой цвет и почувствуйте, как его целебная энергия наполняет ваше тело. (Повторите.)

КОЛИТ

Расслабьте мышцы живота, сфокусируйте на нем внимание и почувствуйте, как успокаивающая теплая струя проникает в область кишечника, которая находится под пупком. Представьте, как теплая целебная субстанция проникает в кишечник, толстую кишку, успокаивая и расслабляя, успокаивая и расслабляя. Вообразите, что область кишечника обновилась, полностью обновилась, и она теперь здорова, она работает превосходно, спокойно и медленно, вы контролируете ее работу, всецело контролируете. (Повторите.)

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Расслабьтесь и представьте, что ваше давление должно быть (вставьте цифры). Представьте, что давление нормализовалось, полностью нормализовалось, словно вы приняли лекарство от давления, и что эти лекарства подействовали быстро и результативно. Если давление повысилось из-за стресса, вообразите, что вы избавились от стресса, изменив реакции на прошлые стимулы. Представьте, что вы спокойны и расслаблены, что ваше давление остается нормальным, вне зависимости от стрессовых ситуаций; а теперь снова обратитесь к вашему давлению

(вставьте цифры). Убедитесь, что у вас нормальное давление, что вы спокойны и расслаблены, что вы чувствуете себя здоровым и сильным, что вы отгоняете от себя вредоносный стресс, наслаждаясь жизнью. Вы спокойны и расслаблены, спокойны и расслаблены. (Повторите. Обратитесь к главе 6, чтобы прочитать о специальном лечении при сильных стрессах.)

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Расслабьтесь, отдавая себе отчет в том, что у вас есть право выбора: вы можете находиться под влиянием стресса, нервничать, или же быть спокойным, расслабленным и наслаждаться жизнью. А теперь сделайте выбор в пользу той возможности, которая позволяет вам жить спокойно, без тревог. Представьте себе такую ситуацию, которая обычно вызывает у вас стресс, а вы тем не менее реагируете на нее спокойно и расслабленно, ваш живот расслаблен, вы дышите легко и ровно. Если вы воображаете себя находящимся среди людей, то испытайте ощущение комфорта, говорите спокойно и мягко, вы спокойны и расслаблены. На работе напряжение может возрастать, но вы и там остаетесь спокойным, вам комфортно, вы расслаблены, вы дышите спокойно и ровно, отныне вы можете расслабиться в любой ситуации, вы ощутите, как легко и ровно вы дышите, а теперь пусть избранные вами мир и спокойствие разольются по всем клеткам вашего тела. *(Повторите. Обратитесь к главе 6, чтобы прочитать о специальном лечении при сильных стрессах.)*

МИГРЕНИ И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Почувствуйте, как расслабляются мышцы на висках, сфокусируйте внимание на мышцах лба и ощутите, как расслабляются и эти мышцы, расслабьте глазные мышцы и глубоко вдохните. *(Пауза.)* Выдохните и ощу-

тите, как расслабляются все мышцы головы. *(Пауза.)* Теперь прочувствуйте все мышцы вашего лба, сосредоточьтесь на этих мышцах, сосредоточьтесь на мышцах, которые располагаются вокруг головы, над ушами и у основания черепа. Теперь расслабьте эту область, перейдите к мышцам вашего лба, расслабьте их, расслабьте мышцы, которые охватывают голову, находятся над ушами и у основания шеи, представьте, как прохладный ветерок обдувает ваше лицо, охлаждая вашу голову, ваше лицо, ваши глаза; как прохладное, мягкое облако обволакивает ваш лоб чуть выше глаз. Вообразите, что вы гуляете по снежной тропе в горах. Вы держите руки в карманах, они горячие, они горячие. Вашим рукам тепло и уютно, а в это время прохладный ветерок и морозный воздух охлаждают вашу голову, успокаивая и расслабляя каждый мускул, избавляя вас от чувств напряжения и скованности. Почувствуйте, как мягкое облако касается глаз и лба, вы спокойны и расслаблены, вам хорошо.

(Примечание. Ощущение теплых рук во время действия этого внушения играет важную роль. Когда расширяются кровеносные сосуды рук — понижается давление в расширенных сосудах головы.)

МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ

Сфокусируйте внимание на напряженных мышцах, теперь расслабьте эти мышцы, расслабьте их, пусть ваш ум сконцентрируется на этих мышцах, думайте о том, как эти мышцы расслабляются; когда вы представляете себе, как расслабляются эти мышцы, вы начинаете ощущать их расслабление, расслабьте все мышцы и сухожилия, прилегающие к зоне напряжения. Почувствовав дискомфорт, представьте, как приятная пульсирующая струя, мягкая и теплая, расслабляет эту область. *(Впишите ту часть тела, в которой случился спазм.)* Почувствуйте, как напряжение и скованность уходят из мышц, словно вы выпустили воз-

дух из воздушного шарика, и все напряжение, которое он в себе заключал, исчезло, и шарик стал мягким, мягким и податливым, таким же, как и ваши скованные мышцы, когда вы их освободили и расслабили, — мягким и расслабленным, мягким и расслабленным. Когда вы снова расслабите эти мышцы, они снова наполнятся энергией, силой и мощностью. Почувствуйте, какими мягкими и расслабленными стали ваши мышцы. (Повторите.)

ЖЕЛУДОЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Сделайте глубокий вдох (*пауза*), теперь медленно выдохните. Когда вы будете выдыхать, то почувствуете, как расслабляется ваш живот (*пауза*). Расслабляются все мышцы живота. С каждым коротким вздохом ощущайте, как ваш живот все более и более расслабляется. Теперь дайте приказ своему подсознанию оберегать эту область от стрессовых воздействий, и ваш желудок теперь будет переваривать пищу так, как надо, будет хорошо работать. Почувствуйте, как расслабляется ваш живот каждый раз, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, расслабьте живот, представьте, как мягкое прикосновение успокаивает поверхность вашего живота, успокаивает ваш живот, почувствуйте, как ваш живот расслабляется, расслабляется, успокаивается и расслабляется. (Повторите.)

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Расслабьтесь, расслабьте каждый мускул, расслабьтесь, теперь представьте, как вы берете все свои тревоги и проблемы и убираете их в обувную коробку, затем вы закрываете коробку крышкой, относите ее в чулан и кладете на самую верхнюю полку. (*Пауза.*) Вы всегда сможете достать их позже, когда они вам понадобятся, но сейчас спрячьте подальше эти тревоги и наслаждайтесь свободной жизнью, в которой их

нет. Теперь освободитесь от эмоционального и телесного напряжения и ощутите, как мир и спокойствие снисходят на вас, они образуют щит, оберегающий вас от серьезных стрессов, связанных с работой, семьей или любой другой ситуацией, вызывающей у вас нервное напряжение, — теперь вы защищены, и стресс рикошетирует от него и отбрасывается прочь; вы ощущаете, как спокойствие разливается по вашему телу, даря приятное тепло. Почувствуйте, как оно сейчас растекается по животу, почувствуйте, как оно успокаивает и излечивает вашу язву, успокаивает вашу язву, потому что вы спокойны и расслаблены, и ваша язва быстро вылечится. Теперь ваше подсознание запрограммировано таким образом, что оно будет оберегать ваш желудок от всяческих негативных воздействий и защищать от стрессов ваше тело, ум и душу. И когда вы будете продолжать наслаждаться этим приятным чувством, вы будете заряжаться новой здоровой энергией, а теперь продолжайте расслабляться, почувствуйте, как приятное тепло разливается по вашему телу, исцеляя, исцеляя, успокаивая, успокаивая. (Повторите.)

МЕТОДИКА ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Дышите глубоко и ровно, пусть ваше тело и ум отдохнут, отложите в сторону все заботы, все заботы, и думайте только о расслаблении, о полном расслаблении, а теперь представьте, как на вашей макушке загорается белый исцеляющий свет. Он усиливается и охватывает все ваше тело, охватывает все ваше тело, посмотрите, как он растекается по вашей коже, а теперь почувствуйте, как он циркулирует по вашему телу, по всему вашему телу, исцеляя и очищая его, исцеляя и очищая каждый миллиметр вашего тела, каждый орган, каждый нерв, каждый мускул и каждую клетку вашего тела, каждый орган, каждый нерв, каж-

дый мускул и каждую клетку вашего тела, почувствуйте, как он циркулирует по вашему телу. А теперь почувствуйте, как его мягкое тепло разливается по вашей голове, почувствуйте, как оно разливается по вашей голове, по вашей голове, и проходит сквозь глаза, почувствуйте, как оно стекает к вам на плечи, циркулируя вниз по вашей шее, опускается по спине, теперь поднимается вверх и снова окутывает плечи и перемещается вниз, на грудь, почувствуйте, как оно циркулирует вокруг сердца, проходит сквозь легкие и просачивается в живот, в кишечник, очищая и исцеляя, очищая и исцеляя. Мягкое тепло снова и снова очищает и исцеляет все ваше тело. Теперь представьте, что вы полны здоровья и сил, полны здоровья, сил и жизненной энергии. Вы улыбаетесь, вы чувствуете себя прекрасно, вы здоровы и сильны, и этот жизнеутверждающий образ крепнет день ото дня.

Закрепление и ожидаемые результаты

В случае необходимости используйте методику со специальными внушениями для лечения заболеваний. Применяйте методику общего оздоровления каждый день в течение первой недели и три раза в неделю в последующие две или три недели. Когда заметите, что вам стало лучше, можете снова начать использовать методику общего оздоровления каждый день в течение недели. Продолжайте применять методику, постепенно сокращая количество сеансов, пока симптомы не исчезнут (либо недуг станет вас так мало беспокоить, что вы почти не будете испытывать дискомфорта). Частоту сеансов следует изменять для того, чтобы ваше подсознание усваивало внушения и реагировало на них. Если вы внезапно подвергнете свое подсознание длительной «бомбардировке» внушениями, не дав ему времени привыкнуть к методике, то ваши на шансы на выздоровление уменьшатся.

Специальные рекомендации

Исследования, проведенные в 1984 году, установили, что приблизительно 15 тысяч врачей, стоматологов, а также представителей других профессий, связанных с лечением, используют в своей клинической практике гипноз. Важно понять, что гипноз является признанным методом лечения. Однако, невзирая на это, прежде чем начать применять гипнотерапию, обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы получить консультацию.

Вы также не должны забывать о том, что курс общего оздоровления состоит из множества элементов, которые, как уже было сказано, вместе борются с вашим недугом. Вы можете использовать гипнотерапию на протяжении двадцати лет, но если вы выкуриваете три пачки сигарет в день и не делаете физических упражнений, то не ждите, что легко избавитесь от хронического бронхита. Кроме того, помните о том, что гипноз не действует, если его применять в изоляции от других методов лечения, он должен стать дополнительным, а не самостоятельным средством борьбы с заболеванием.

КОНТРОЛИРОВАНИЕ БОЛИ

Теплой июльской ночью в маленькой горной деревне среди зарослей кипарисов собрались семьдесят человек. С первого взгляда их можно было принять за туристов, сидящих у костра, но это было не так. Многие из этих людей, обступивших настил из тлеющих углей, собирались по нему ходить до восхода солнца.

В описанную группу, как и во многие, подобные ей, входят «йоги», которые способны погружаться в состояние, позволяющее им ходить по углям, температура которых достигает от 300 до 600 градусов по Цельсию. Большинство из них не чувствуют при этом ни малейшей боли.

И хотя существуют разнообразные описания и объяснение состояний, благодаря которым йоги запросто прогуливаются по раскаленным углям, все они имеют один общий элемент: их основой является транс. Трансовое состояние очень похоже на гипнотическое состояние, которое переживают шаманы традиционных культур. Многие составляющие этих практик совпадают. Они включают в себя тщательную подготовку, монотонное пение, повторение ключевого слова или фразы и визуализацию.

В эту ночь в Северной Калифорнии несколько человек из группы — студенты, медицинский технолог, пожилой горожа-

нин, а также профессор из Англии — разгуливали по кострищу, время от времени вытирая ноги о дерн, чтобы удалить остатки тлеющих углей с кожи до того, как выйдут из транса.

Эта история была рассказана не для того, чтобы воодушевить вас стать йогами. Она представляет собой яркий пример из жизни, демонстрирующий, как человек может управлять своей психикой, чтобы контролировать болевые ощущения или препятствовать их возникновению.

Боль: ее происхождение и «пособники»

Обычно боль воспринимается как физические ощущения, причиняющие дискомфорт. Чтобы понять, что представляет собой боль как физический процесс, спроектируем простую житейскую ситуацию. Вы находитесь в толпе людей. Человек, который стоит впереди вас, вдруг пятится назад и сильно наступает вам на ногу. В этот миг ваши нервные окончания подвергаются воздействию некоторых химических веществ. Они резко повышают чувствительность нервных окончаний, в результате чего сигнал о боли передается из ноги в мозг. Химические вещества также способствуют усилению кровообращения в поврежденной части тела, что приводит к покраснению и образованию припухлости. Этот процесс естествен, он способствует заживлению и борьбе с бактериями.

Затем болевой сигнал отправляется в спинной мозг, потом в сенсорный центр головного мозга и в кору головного мозга, где дешифровывается местонахождение боли. В этот момент вы говорите про себя (или кричите вслух): «Эй, поосторожней! Вы наступили мне на ногу!»

Потом вы получаете некоторую помощь от своего организма: головной и спинной мозг выделяют химические вещества, которые ослабляют боль, и вам кажется, что нога стала болеть меньше, чем секунду назад.

Этот пример показывает, как возникает боль в результате травмы. Однако основные болевые процессы одинаковы, независимо от причины. Болевые ощущения могут вызываться множеством причин — от хронических болезненных состояний

до острой формы заболеваний, но процесс их протекания всегда одинаков, как и основные психические реакции на боль.

Боль бывает слабой и сильной. На степень восприятия болевых ощущений влияют четыре фактора: ваши эмоции, предыдущий опыт или ассоциации, связанные с болью, ваши личные качества, а также представление о том, что означает боль. Каждый из четырех факторов стоит того, чтобы его кратко рассмотреть.

Ваши эмоции. Если болевые ощущения возникли в результате длительной болезни или хронического заболевания (в противоположность временной боли, например вызванной прищемленным пальцем), тревога и собственно боль неотделимы друг от друга. В зависимости от ситуации смятение может быть даже сильнее боли. Люди, страдающие от хронического заболевания, часто становятся жертвами цикличности негативных эмоциональных и физических симптомов: тревоги, депрессии, потери аппетита, сильной усталости и бессонницы. Из-за продолжающейся боли цикл повторяется раз от раза, что часто приводит к полному истощению организма, которое, таким образом, является «побочным продуктом» боли.

Исследования эмоциональных реакций людей, больных раком, показали, что многие из них испытывают ужас перед продолжительной болью, переживают отчаяние, чувствуют себя несчастными по вине изменившейся самооценки, неуверенности в себе, подавленности, их терзает страх — стать полностью недееспособными, нищими, изолированными от общества, страх смерти.

Как боль может вызвать эмоции, так и эмоции могут привести к появлению болевых ощущений. Иногда боль возникает как средство, мешающее человеку стать агрессивным. Боль зачастую является реакцией на чувство вины, испытываемой или из-за поведения в настоящем, или из-за проблемы, уходящей корнями в глубокое прошлое. Например, она может служить самонаказанием, которое человек накладывает на себя за сексуальные удовольствия, воспринимаемые им как «безнравственные» или нетрадиционные. Важно отметить, что большинство таких людей не догадываются о том, что источник их боли имеет психологический характер.

Предыдущий опыт или ассоциации, связанные с болью.

Доказано, что люди часто реагируют на боль в соответствии с моделями поведения, привитыми в детстве, или, до некоторой степени, принятыми в их этнической традиции. Эту точку зрения подтверждают два независимых исследования. В первом случае было установлено, что дети из многодетных семей чаще упоминают о своей боли по сравнению с детьми из маленьких семей. Возможно, что дети, имеющие несколько братьев и сестер, вынуждены громко и внятно говорить о своем недомогании, чтобы привлечь внимание к тому, что им кажется важным. Второй пример взят из исследования, в котором принимали участие янки («коренные американцы»), ирландцы, евреи и итальянцы. В группе, склонной к нескрываемым реакциям на боль, оказались еврейки и итальянки, благо традиции обоих этносов не осуждают публичные реакции.

Аналогичным образом, если человек, служит для кого-то моделью поведения, то, вероятнее всего, с него скопируют и его реакции на боль. Как зачастую «перенимаются» фобии в процессе наблюдения за чьими-то страхами (лифтов, пауков, мостов) — так же, извне, может приобретаться и реакция на боль.

Если вы связываете боль с чем-то приятным, то, скорее всего, она протекает слабее, чем во взаимосвязи с негативным фактором или неблагоприятным исходом. Например, от мысли, что боль указывает на возвращение болезни, от которой вы вроде бы уже избавились, она, вероятнее всего, будет более интенсивной, чем в том случае, когда вы знаете, что боль является нормальным «побочным продуктом» текущего выздоровления.

К примеру, женщины, которые однажды стали жертвами редкого синдрома Джулиана-Барре — болезненного расстройства, — видят во всех повторяющихся болевых ощущениях предвестник этого страшного заболевания.

Напротив, исследования, проведенные среди солдат, принимавших участие во Второй мировой войне, показали, что они нуждались в меньшем количестве медикаментов, чем гражданские лица с такими же ранами. Почему? Да потому, что солдаты связывали боль с возвращением домой.

Личные качества. Некоторые личностные характеристики могут повысить вашу болевую чувствительность. Например,

низкая мотивация, заниженная самооценка, отсутствие гордости за достижения и зависимость от других людей. У перечисленных факторов есть объединяющий элемент — слабый самоконтроль. Человек с низкой самооценкой становится уязвимым по вине такого рода восприятия самого себя, а уязвимому человеку редко удастся управлять ситуацией. Второй фактор — низкая мотивация — указывает на его пассивность, которая, в свою очередь, говорит о том, что этот человек не властен над своими временем и силами. Наконец, зависимость от других свидетельствует об отказе от самоуправления. Все эти качества формируют человека, который постоянно колеблется, а не действует.

Человек, для которого характерны несколько из перечисленных черт, скорее всего, будет воспринимать боль сильнее, чем тот человек, который борется с заболеванием и оказывает ей естественное противодействие. Такой человек имеет средний или чуть завышенный уровень мотивации, гордится своими достижениями и вполне независим.

Представление о том, что означает боль. Ваше представление о том, что означает боль, связано с факторами, которые были рассмотрены выше. Однако для того, чтобы подробнее остановиться на этом важном элементе, выделим его в отдельный раздел.

Классический пример, показывающий, как работает данное обстоятельство, приводит доктор Хоуд, который в настоящее время возглавляет исследования в области проблем болевых ощущений в Нью-Йоркском центре раковых заболеваний. Он ссылается на случай молодого солдата Дж. И., который во время Второй мировой войны служил на военной базе в Тихом океане. Во время очередной мощной атаки один за другим погибли его друзья. Вдруг рядом с солдатом прогремел взрыв. Он ощутил острую боль, ему казалось, что вниз по его ноге стекает струя крови. Солдат позвал на помощь, его отнесли в медицинский пункт, где врач обнаружил «рану» и источник «крови». У солдата разбилась фляга и пролилось ее содержимое. Ничего больше.

Он вернулся на передовую. Вскоре Дж. И. получил еще одну травму. На этот раз он почувствовал пронзительную боль в голове. Солдат поднес руку ко лбу, и его пальцы испачкались

кровью. Когда его доставили на медицинский пункт во второй раз, доктор нашел несколько фрагментов металла, застрявших в лице. Он извлек их пинцетом, перевязал голову, и солдат снова вступил в бой.

На этот момент он был одним из немногих оставшихся в живых солдат его роты. Когда же рядом с ним взорвалась бомба и Дж. И. потерял ногу, он ровным счетом ничего не почувствовал.

Солдат, рассказавший эту историю, признался, что самую сильную боль он ощутил тогда, когда разбилась его фляга. Когда он поранил лицо, боль была куда меньше. Когда же ему оторвало ногу, боли не было вовсе. Доктор Хоуд объясняет: «Между тем, что для человека означает боль, и тем, как он эту боль ощущает, существует большая разница».

В вышеописанном случае первый взрыв означал для солдата смерть. Все, кто сражался рядом с ним, погибали, следовательно, он тоже должен был умереть. Он ожидал несчастья. Его реакции были обусловлены эмоциональными факторами, такими как стресс, тревога и страх.

Прямую связь между значением, которое придают боли, и интенсивностью болевого ощущения подтверждает другой опыт. Участникам эксперимента предложили вытянуть по жребию лоты с указанной на них ценой: ноль, один, два, четыре или восемь долларов. Затем им причинили боль. После проведения опыта оказалось, что испытуемые оценили интенсивность своих болевых ощущений согласно доставшейся им цене. Больше всего было тем, кто вытащил лоты с ценой четыре и восемь долларов.

Два приведенных нами примера доказывают тот факт, что психический компонент боли имеет огромное значение. Именно поэтому методы борьбы с ней, основанные на свойствах психики, такие как гипноз, могут с большим успехом применяться на практике.

Устранение боли

Вы испытываете боль по одной из следующих причин: хроническая болезнь, хирургическое вмешательство, травма или

временное заболевание. Вы — жертва боли, как и миллионы других несчастных. Боль является главным мотивом, побуждающим людей обращаться за медицинской помощью, и в нашей стране врачи чаще всего прописывают своим пациентам именно болеутоляющие средства.

Количество страдающих от болевых ощущений, согласно статистике, ошеломляюще велико. Боль, вызванную раком, испытывают 800 тысяч американцев и 18 миллионов людей в других регионах мира, 70 миллионов мучаются от болей в спине, 36 миллионов борются с сильными артритами, 20 миллионов страдают от закупорки сосудов, по вине которых возникают головные боли, сопровождаемые тошнотой. Возможно, вы, как и одна треть жителей Америки, являетесь жертвой хронической болезни, например подагры, ишиаса или другого еще не выявленного недуга.

Ваша главная задача, независимо от того, что служит источником болевых ощущений, состоит в том, чтобы ослабить или устранить боль. Несмотря на то что существует множество разнообразных причин, по вине которых она возникает, результаты, которых можно достичь, применяя гипноз для лечения боли, во многом схожи.

Хроническая боль. У Марты, вдовы 50 лет, появилась необходимость восстановить силы, чтобы вернуться к работе. Она окончила курсы менеджеров по туризму, открыла собственную небольшую фирму и стала работать по 12–14 часов в день. Через восемь лет у Марты было три собственные сети фирм в стране. Она считалась авторитетным специалистом, знающим все о популярных туристических направлениях, и к ней часто обращались за консультациями по вопросам туристического бизнеса.

Марта добралась до вершины успеха, а так как она еще одна воспитывала троих детей, студентов колледжа, то несла на себе дополнительное финансовое бремя. Все эти обстоятельства привели к появлению повторяющейся боли в спине. Чем интенсивнее Марта работала, чем большее нервное напряжение испытывала, чем более значимых успехов достигала, тем сильнее болела у нее спина. Проблема Марты имела физиологическое происхождение, усугубленное постоянным стрессом. Когда Марта обратилась в больницу с жалобами на боли в спине,

ей прописали лекарственные препараты, в которые входили болеутоляющие средства и мышечные релаксанты. В дополнение к этому ей порекомендовали комплекс специальных упражнений. Но когда Марта начала избавляться от боли с помощью лекарств, работоспособность ее упала, она стала быстрее уставать, что, в свою очередь, вызывало ее чрезвычайное огорчение. И тогда она решила прибегнуть к гипнотерапии.

Врач научил Марту, как управлять стрессом, регулярно используя общерасслабляющую методику. Кроме того, она применяла специальную методику контроля над болью вместе с общей методикой контроля над болью. Марта дополнила свои методики позитивной визуализацией, которая отражала ее самооценку. Через несколько недель Марта почувствовала себя увереннее и в результате стала спокойнее относиться к гонке за новыми достижениями. Она научилась расслабляться и контролировать мышцы спины. Она ослабила боль и уменьшила частоту повторения приступов. Марта стала подвижнее, радостнее, ее самочувствие улучшилось. Оставаясь хорошим менеджером, Марта прекрасно работает, не причиняя при этом ущерба своему организму.

Боль как результат операции. Гипноз может играть важную роль до, во время и после операции. Используя гипнотерапию перед хирургическим вмешательством, можно ослабить тревогу и избавиться от неприятных ощущений, связанных с анестезией или с самой операцией. Во время операции гипноз может повысить действие анестетиков, а в некоторых случаях вполне успешно послужить в качестве единственной формы анестезии.

Гипноз также способен облегчить послеоперационный период. Вы почувствуете себя спокойнее, боль уменьшится, и вам не придется принимать много лекарств. Побочные эффекты, такие как головная боль, тошнота и рвота, станут менее выраженными или исчезнут совсем. Вы активно включитесь в процесс выздоровления, ускорите его, ваше самочувствие и настроение улучшатся.

Эрик, владелец ресторана в округе Вашингтон, имел очень негативный опыт лечения зубов. К несчастью, Эрик по-преж-

нему нуждался в лечении, в том числе и в хирургической операции. Ему пришлось пережить длительный период страха между двумя посещениями дантиста. Тревога и дискомфорт Эрика увеличивались оттого, что он ощущал себя жертвой, так как, находясь в стоматологическом кресле, он был лишен возможности влиять на ситуацию. Проблема усложнялась тем, что он плохо переносил новокаин.

Когда Эрик обратился к гипнотерапевту, он пребывал в отчаянии. После беседы с ним гипнотерапевт разработала курс, состоящий из следующих пунктов: 1) ослабить страх Эрика; 2) научить его контролировать ситуацию; 3) полностью контролировать боль. Эрик использовал методику противодействия (из главы 7), которая содержит внушения для снижения страха и взятия его под свой контроль. Он также использовал общую методику контроля над болью и методику для операций. Позитивная визуализация Эрика переносила его на Гавайи, на пляж рядом с Вэйли. Он научился наводить онемение на те участки, над которыми работал врач, избавился от сильного страха, и, что было важнее всего для Эрика, мог теперь контролировать ситуацию и больше не чувствовать себя жертвой. Откройте главу 19, если хотите прочесть больше об операциях.

Боль, вызванная травмой или временным заболеванием. Не существует четких границ между устранением различных болевых ощущений. Поэтому техника, используемая для исцеления от хронической боли, может также применяться при лечении ожога второй степени.

Типичная методика для контроля над болью советует использовать позитивную визуализацию и представлять себе, как боль из символа дискомфорта (красный мяч, пылающий, словно солнце) превращается в образ, не причиняющий вреда (маленький мяч, который постепенно становится светло-голубым и исчезает). Данная техника — один из самых эффективных приемов, устраняющих болевые ощущения. В данной ситуации могут также помочь техники, описанные в предыдущих абзацах, для других типов боли. Важно помнить, что данной процедуре должны предшествовать расслабление и снижение уровня тревожности.

Ларри, молодой продавец из Нью-Джерси, ехал на машине в дождливую ночь. Видимость на дороге была очень плохой, и во время крутого поворота его машина перевернулась. Ларри потерял сознание. Придя в себя, он обнаружил, что зажат в машине и в его животе зияет рана, из которой течет кровь. В первую очередь Ларри применил гипноз, чтобы снизить стресс. Потом он использовал гипноз для того, чтобы прекратить кровотечение. Он сконцентрировался на поврежденной области тела, представил, как он закрывает клапан, и остановил поток крови. Вскоре прибыла помощь, и Ларри увезли в больницу, но благодаря тому, что он сделал, последствия его травмы оказались не фатальными.

Как контролировать боль

Для того чтобы ослабить или устранить боль, сделайте следующее:

- 1) преобразуйте, видоизмените или заместите боль;
- 2) сконцентрируйтесь на боли и внушите себе, что она уменьшается;
- 3) переместите внимание с боли и представляйте себе спокойные, умиротворяющие образы.

Что нужно делать для получения результатов

Перечисленных выше целей можно достичь множеством способов. Данная методика, разработанная для избавления от боли, поможет вам чувствовать, думать и действовать определенным образом. Используя методику, вы сможете:

Глубоко расслабиться, чтобы снизить стресс и тревожность. Расслабляющая методика, первый элемент вашей методики контроля над болью, внушает: «Подумайте о том, как все мышцы вашего тела расслабляются — начиная от головы и до кончиков пальцев. Почувствуйте, как уходят все тревожные мысли, почув-

ствуйте, как они рассеиваются, рассеиваются, расслабьтесь. Почувствуйте, как хорошо вашему телу, оно плывет, ощутите, как ваше тело парит, оно расслаблено все больше и больше...»

Превратить боль в «видимый» образ. Применяя общую методику контроля над болью, представляйте свою боль имеющей определенную форму. Благодаря этому образу она перестанет быть чем-то неясным, неопределенным и недостижимым. Внушение методики: «Придайте боли форму, представьте ее в виде туннеля, в которой вы можете войти и из которого можно выйти».

Овладеть своей болью и установить над ней контроль. Продолжение внушения: «Боль становится на несколько секунд сильнее». Это необходимо для того, чтобы осознать боль и овладеть ею. Теперь, когда боль принадлежит вам, вы можете контролировать ее, увеличивая ее интенсивность. Вы можете усиливать боль, а значит, можете и устранить ее.

Дальнейшее внушение: «Когда вы идете по туннелю, вы видите впереди свет». Оборвите боль, представив конец туннеля. Установка методики: «Каждый шаг, который вы делаете, удаляет вас от неприятных ощущений».

Представить себя излечившимся и полным сил. Общая методика контроля над болью оканчивается внушением: «Отныне и каждый раз, входя в туннель и выходя из него, вы становитесь сильнее, вы выздоравливаете, чувствуете себя все лучше и лучше». Данное внушение программирует ваше подсознание на быстрее излечение и восстановление сил.

Сконцентрируйтесь на больной части тела и исцелите ее. Методика для хронического заболевания внушает: «Представьте, как пылающий огонь раны начинает затухать, рана охлаждается и заживает. Теперь почувствуйте, как неприятные ощущения оставляют (*впишите поврежденную область*) и ваше тело. Словно по вашему (*вставьте область*) и телу протекает прохладная вода, словно по вашему (*вставьте область*) протекает прохладная вода и вытекает наружу.

Наведите онемение на ту часть тела, которая болит. Наведите онемение на свою руку и положите ее на больную часть тела (такая техника называется «перчаточная анестезия»). Методика

для операций внушает: «Ваша рука полностью онемела. Теперь положите руку на *(впишите область тела, например «мое левое колено»)*, которую хотите обезболить. Теперь пусть онемение из вашей руки перетечет в ваш *(впишите пораженный орган)*. Большая часть тела онемела, одеревенела, стала тяжелой...»

Представляйте позитивные зрительные образы и концентрируйтесь на них, чтобы отвлечь свое внимание от боли. Расслабляющая методика внушает: «Вы в *(перенеситесь свое особенное место, в котором вам комфортно, например в лес, горы или на озеро)*. Вы одни, и никто не может побеспокоить вас. Это особое место, оно самое тихое и спокойное во всем мире. Представьте себя там и почувствуйте, как по вашему телу растекается ощущение умиротворенности и здоровья, вы наслаждаетесь этими приятными чувствами».

Составление методики контролирования боли

Вам понадобится применить две главные методики, каждая из которых состоит из нескольких компонентов. Первую методику следует использовать в тех случаях, когда у вас начнутся боли, связанные с травмой, временным заболеванием или хирургической операцией, вторую можно применять постоянно, так как она укрепляет вас во мнении, что вы можете контролировать любую боль.

Для того чтобы записать первую методику, которую вы будете использовать при появлении боли, следуйте рекомендациям пунктов 1, 2 и 4. Чтобы записать вторую методику для борьбы с болью вообще, следуйте рекомендациям пунктов 1, 3 и 4.

1. Вернитесь к главе 2 и примените начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Найдите методику, которая, на ваш взгляд, больше всего подходит для нейтрализации ваших болевых стимулов. Выберете одну из методик из следующего перечня: методика для хронических заболеваний, методика для операций, методика для травм и временных заболеваний. Используйте их внушения, индивидуализируйте свою методику и запи-

шите ее сразу после методики начального гипнотического наведения. Если глава 9 содержит методику для борьбы с вашим заболеванием (таким, как рак, колит, сердечно-сосудистые расстройства, головные боли или мышечные спазмы), то ее можно включить в общую методику для получения лучшего результата.

3. Сразу после методики начального гипнотического наведения запишите общую методику контролирования боли из этой главы.
4. Примените завершающее гипнотическое наведение из главы 2 («Всплытие»).

Эти компоненты следует записать таким образом, чтобы они плавно переходили один в другой, составляя две общие методики. Они будут работать вместе, устраняя вашу проблему.

Специальные методики для контроля над болью являются образцами. Выберите внушения и разверните их содержание таким образом, чтобы они могли послужить фундаментом, на котором вы построите результативную постгипнотическую методику. Содержание, которым вы наполните свое внушение, должно определяться причиной возникновения и особенностями ваших болевых ощущений. Работая над индивидуализацией внушений, не забывайте использовать основные приемы эффективного внушения, которые описаны в главе 2. Употребляйте *синонимы* для усиления гипнотического воздействия, *перефразируйте* внушение, используйте *соединительные слова*, чтобы не прерывалось течение речи, а также применяйте временные маркеры («Всего через несколько секунд вы...», «А сейчас вы...») для обозначения начала или конца гипнотического наведения.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ КОНТРОЛИРОВАНИЯ БОЛИ

Мы рассмотрим три специальные методики для контролирования боли. Каждая из них была разработана для борьбы с разного рода причинами, вызывающими боль. Тем не менее не существует строгого правила, устанавливающего, какую именно

методику следует использовать в случае конкретных болезни, травмы или хронического заболевания. Например, если вы чувствуете, что при лечении больного колена вам лучше помогает методика для хронических заболеваний, то не ограничивайте себя методикой для травм и временных заболеваний. Цель любой методики — устранить вашу проблему. Если одна методика действует на вас лучше другой, то применяйте ту методику, которая действует на вас лучше. Результат важнее типологии.

МЕТОДИКА ДЛЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сконцентрируйтесь на болезненной части тела (*впишите эту часть тела, например «мое плечо», «моя челюсть» и т. д.*). Теперь осознайте боль и расслабьте мышцы, окружающие эту часть тела, расслабьте мышцы вокруг этой области, полностью расслабьте эту часть тела. Почувствуйте, как расслабляются мускулы, и представьте, как пылающий, болезненный огонь раны начинает затухать, она охлаждается и заживает. Пылающая болезненная область охлаждается, заживает, вы чувствуете, что она больше не болит, совсем не болит. Теперь почувствуйте, как неприятные ощущения вытекают из (*впишите поврежденную область*) и из вашего тела. Почувствуйте, как они вытекают, вытекают наружу, теперь представьте, как прохладное прикосновение, словно струя прохладной воды протекает по (*вставьте область*) и вытекает прочь. Прохладная вода протекает по больной части тела и вымывает неприятные ощущения, вымывает неприятные ощущения, вымывает все неприятные ощущения, успокаивая и расслабляя больную область, успокаивая и расслабляя больную область. Теперь вы можете почувствовать облегчение, расслабиться и снова обрести подвижность. Ваш (*вставьте часть тела*) теперь в порядке, он снова здоров, расслаблен и подвижен. Отныне ваше подсознание будет сохранять ваш (*вставьте часть тела*) расслабленным и свободным от напряжения.

МЕТОДИКА ДЛЯ ОПЕРАЦИЙ

Сконцентрируйтесь на одной из ваших рук, сосредоточьте все внимание на этой руке и начните представлять, как она немеет, вспомните моменты, когда рука находилась в покое и какой одеревенелой тогда была. Наведя онемение на руку, представьте, что в кончиках ваших пальцев появляется дрожь, по вашей руке растекается теплая волна, а через несколько мгновений все ощущения вытекут из вашей руки, через несколько мгновений все ощущения начнут вытекать из вашей руки, все ощущения вытекают из вашей руки, и вам приятно чувствовать, как это происходит. Теперь пусть рука онемееет, полностью онемееет. Пусть из кончиков ваших пальцев исчезнут все ощущения, исчезнут все ощущения, от кончиков пальцев до запястья, пусть они вытекут из вашей руки, пусть они вытекут из вашей руки, пусть они вытекут из руки, а затем представьте, что ваша рука ничего не чувствует, совсем ничего не чувствует, она онемела, полностью онемела. Возможно, вы начинаете чувствовать тепло в ладони этой руки, дрожь в кончиках пальцев, ваша рука стала тяжелой, ваша рука словно сделана из дерева, пусть все ощущения вытекут из руки и пусть рука онемееет, совсем онемееет, полностью онемееет. Концентрируясь на том, как немеет рука, почувствуйте, как вы мягко и легко скользите, погружаясь глубже и глубже в состояние полного расслабления. Поддайтесь этому чувству и расслабьте руку. Почувствуйте, как она дрожит, онемев. Пусть она сейчас же онемееет, совсем онемееет, полностью онемееет. Она так сильно онемела, словно сделана из дерева. Почувствуйте, как онемела ваша рука, она совершенно онемела. Теперь положите свою руку на ту часть тела (*впишите часть тела, например «мое колено», «моя челюсть»*), на которую вы хотите навести онемение, положите руку на свой (*впишите часть тела*), а теперь пусть онемение перетечет из вашей руки

в (впишите область). Почувствуйте, как ваша (впишите часть тела) немеет, деревенеет, становится тяжелой, онемелой, онемелой, толстой, словно сделана из дерева. Когда онемение полностью уйдет из вашей руки, верните ее в удобное положение. Вы можете сохранять ваш (впишите часть тела) онемелым так долго, сколько это вам необходимо, так долго, сколько это вам необходимо. Когда потребность в онемении пройдет, просто отпустите его, почувствуйте, как оно вытекает, вытекает прочь и ваш (вставьте часть тела) возвращается в обычное состояние, и остается в таком состоянии до тех пор, пока вам снова не понадобится его заморозить.

МЕТОДИКА ДЛЯ ТРАВМ И ВРЕМЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сосредоточьтесь на своей боли и вообразите, что неприятные ощущения, которые вы испытываете, — это красный пульсирующий шар, похожий на солнце. Теперь представьте, что этот яркий красный шар уменьшается в размерах, представьте, что цвет шара тускнеет, становится бледно-розовым, и шар съеживается. Вы смотрите на шар, и он становится все меньше и меньше, как и ваши неприятные ощущения. Шар уменьшается в размерах, и ваши неприятные ощущения теряют свою силу, и вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вам становится лучше, когда вы наблюдаете за тем, как уменьшается шар. Теперь вы видите, как бледно-розовый шар превращается в крошечную точку, совсем крошечную точку, видите, как его цвет меняется от светло-розового до светло-голубого, теперь он стал маленьким голубым пятнышком, маленьким голубым пятнышком, а теперь посмотрите, как пятнышко исчезает, и когда оно исчезает, вам становится лучше, значительно лучше, вы чувствуете себя намного лучше, вы чувствуете себя очень хорошо, просто прекрасно. Вы чувствуете себя великолепно.

ОБЩАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛИРОВАНИЯ БОЛИ

Придайте боли форму и представьте ее в виде образа, придайте боли форму и представьте ее в виде образа. Превратите боль в туннель, в туннель, в которой вы можете войти и из которого можете выйти. Вы входите в туннель, и на несколько секунд боль становится сильнее. Когда вы идете по туннелю, вы видите впереди свет, каждый шаг, который вы делаете, удаляет вас от неприятных ощущений, чем дальше вы проходите по туннелю, тем слабее становится ваша боль. Свет в конце тоннеля приближается, и вы чувствуете себя все лучше и лучше, каждый шаг уменьшает боль, каждый шаг исцеляет ваше тело и делает его сильнее. С каждым шагом вы чувствуете себя все лучше и лучше, вы чувствуете себя очень хорошо, и когда вы выходите на свет, то ощущаете, что освободились от боли, вы расслаблены, вы наполнились силой, вы чувствуете себя великолепно. Отныне и каждый раз, входя в тоннель и проходя по нему, вы будете видеть в конце свет, и тогда вам будет становиться лучше, а выйдя из тоннеля, вы станете сильнее, вы исцелитесь, почувствуете себя здоровым и крепким. Туннель принадлежит вам, он в вашей власти, вы можете войти в него, когда захотите, когда захотите. Всякий раз, пройдя по туннелю, вы начинаете чувствовать себя лучше.

Закрепление и ожидаемые результаты

Если ваша боль носит хронический характер, то ежедневное применение расслабляющей методики поможет вам предотвратить стресс, который ослабляет естественную защиту организма от боли. Если вы прошли лечебный курс и используете внушения методик, вы можете сократить интенсивность хронической боли или вовсе от нее избавиться. В том случае, если вам предстоит операция, применяйте методику каждый день

в течение нескольких недель до операции и, конечно же, в обязательном порядке в день проведения операции. В постоперационный период следует использовать общую методику контроля над болью. Если боль возникла в результате травмы или временного заболевания, используйте в том числе методику для контролирования конкретной боли, если в этом возникла необходимость, добавьте методики, упомянутые в главе 9. То, как часто использовать методики, решать вам. Однако общую методику контроля над болью рекомендуется применять ежедневно в течение недели, затем два или три раза в неделю, пока вы не заметите значительных изменений. Затем снова начните использовать методику каждый день на протяжении недели. И наконец, сократите число сеансов, когда почувствуете, что боль уменьшилась или исчезла совсем.

Специальные рекомендации

Боль — это естественный и необходимый процесс жизнедеятельности. Если бы боли не существовало, то мы бы не смогли узнать о том, что получили травму или заболели, и своевременно принять необходимые контрмеры. Боль — это сигнал о том, что нужно обездвижить поврежденную часть тела, она посылает сообщение о начале недуга.

Для того чтобы понять, что пытается сказать вам ваша боль, необходимо поставить правильный диагноз. Поэтому, прежде чем принимать решение о том, какую методику контролирования боли выбрать, всегда консультируйтесь с профессиональным врачом. Если у вас болят мышцы или суставы, а вы заблокируете боль, то вы только усугубите свое состояние. Вы ничего не добьетесь, если, к примеру, выйдете на теннисный корт после того, как наводили онемение на свое плечо.

Доктор должен поставить вам точный диагноз, и, возможно, порекомендует физиотерапию, иглоукалывание, массаж биологически активных точек, а в некоторых случаях психотерапию.

Необходимо прежде всего выяснить, что именно способствовало возникновению болевых ощущений: физические причины, беспокойство, страх или игра воображения.

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

Арт постоянно говорил своей жене: «Джону везет», «Джон удачлив, только и всего». Таким образом он объяснял череду успехов своего коллеги и оправдывал собственные провалы.

Однажды во время завтрака Арт листал утреннюю газету, в которой наткнулся на обширную статью о кризисе на рынке недвижимости. Арт не смог читать дальше, потому что за последние четыре месяца он не совершил ни одной сделки.

Продолжая листать газету, он подумал, что было бы неплохо выпить еще одну чашку кофе. Было десять часов, когда Арт наконец-то приехал в офис, хотя планировал приехать на час раньше. Арт прослушал телефонные сообщения — один человек хотел посмотреть квартиру, потом он встретился с партнером, просмотрел письма и с тяжелым сердцем открыл большую папку с документами. Часы показывали 11:30, и Арт решил, что перезвонит единственному возможному клиенту уже после обеда. Он рассуждал следующим образом: вдруг позвонит кто-то еще, и тогда он ответит всем сразу во второй половине дня. В 15:45 Арт наконец-то набрал телефонный номер, но на другом конце провода никто не снял трубку. Подождав до следующего дня и повторив попытку, он дозвонился до потенциального клиента. Мужчина рассерженным голосом сообщил Арту, что

больше не нуждается в его услугах, так как связался с другим агентом. Арт проклял кризис на рынке и отправился домой, где провел остаток дня.

Сейчас Арт ходит в офис через день. Упав духом, он забыл, что в прошлом у него были успехи. Во время телефонных переговоров Арт рассеян, его голос звучит без энтузиазма. В результате клиенты теряют интерес к его предложениям. У Арта заканчиваются деньги, и чем хуже становится его положение, тем с большим нежеланием он отправляется на работу.

Джон, другой агент, работающий вместе с Артом, хорошо зарабатывает. У него много клиентов, и, судя по всему, ему легко удается находить для них выгодные с финансовой точки зрения предложения. И, как вы уже знаете, Арт считает, что «Джон удачлив, только и всего».

Арту кажется, что он запрограммирован на провал. У него не хватает уверенности в себе, чтобы решить свои проблемы. В конечном итоге, он считает себя жертвой обстоятельств. Арт не рассматривает кризис как дополнительный стимул, побуждающий еще больше работать. У него полностью отсутствует мотивация.

Джон, напротив, считает себя победителем. Он хватается за каждый случай, который может завершиться совершением сделки.

Главное отличие между двумя мужчинами заключается в их отношении к себе. У Джона высокая самооценка, у Арта низкая.

Самооценка оказывает влияние практически на все, что мы делаем. При низкой самооценке возникают проблемы во всех сферах жизни — на работе, в общении, в личных отношениях. Прочитав эту главу, вы сможете повысить самооценку, а кроме того, усилить мотивацию, чтобы запрограммировать себя на успех. Вы также получите рекомендации, которые помогут вам сформировать позитивную установку и достичь желаемых целей.

Причины низкой самооценки

Считается, что понижение уровня самооценки происходит в возрасте 21, 34 и 56 лет, однако даже в этих случаях падение

самооценки не случайно. Возможно, вы излишне самокритичны. Не исключено, что вы боитесь перемен. Может быть, вы объясняете свой успех словами: «Мне просто повезло» или «Любой мог сделать это».

В этом случае недооценка собственных достоинств имеет причину. Она возникла из-за проблемы, которая коренится в прошлом. Низкая самооценка развивается в первую очередь из-за недоброжелательной родительской критики, которая играет роль негативной установки.

Следует определить, какая именно критика приводит к возникновению проблем, так как большинство родителей в той или иной степени критикуют своих детей. Речь идет о тех папах и мамах, которые слишком категоричны, не различают полутонов и потому оценивают поступки своих отпрысков только по двум параметрам: только *хорошо* или только *плохо*. Вы получили за четверть восемь «четверок», одну «тройку» и ни одной «пятерки», значит, вы *плохо* учитесь. Ваша команда выиграла футбольный матч, но лично вы не забили ни одного гола, следовательно, вы *не умеете* играть. В офисе отца вы ответили на телефонный звонок, записали сообщение, проявив хорошие навыки телефонного общения, но не уточнили, в котором часу должны перезвонить: в 15:00 по калифорнийскому или по нью-йоркскому времени, из чего делается вывод, что вы являетесь *некомпетентным* специалистом.

Родители, которые постоянно выносят о вас однобокие суждения, занимаются *навешиванием ярлыков*. Приведем такой пример. Вы, вернувшись из школы, отправились играть с друзьями в баскетбол. Придя домой на обед, отец интересуется у вас готовностью домашних заданий. Получив отрицательный ответ, он безапелляционно заявляет: «Ты самый ленивый ребенок из всех детей, которых я знаю, ты самый настоящий *лентяй*». Отец мог бы сказать: «Я волнуюсь за твою успеваемость. Вместо того, чтобы делать уроки, ты играешь с друзьями в баскетбол». Но нет, он вас обвинил и унизил. В этот раз вы *лентяй*. В других случаях вас называют *глупым, неповоротливым, проглотившим язык, ни к чему не пригодным* и т. д.

Естественно, к разным людям приклеивают разные ярлыки. Иногда вы думаете, что самые обидные определения глубоко

похоронены и забыты. Но они находятся где-то в вашем подсознании, влияя на вашу самооценку.

Вы наследуете «стиль мышления» критиковавших вас родителей, то есть приобретаете «внутреннего критика», который способствует возникновению страхов. Возможно, вы боитесь всего нового, перемен, или же ваш страх связан с конкретным действием, которое вы вынуждены совершать ежедневно. Случай Сандры как раз иллюстрирует пример такого страха. Сандра, 29-летняя мать, работала учителем английского языка в городской школе. После работы ей приходилось возвращаться домой по вечернему шоссе.

Так совпало, что в один из непростых периодов в своей жизни Сандра вдруг стала бояться ездить одна на машине в вечернее время, несмотря на то что делала это годами. Она ездила одна по вечерам, когда училась в колледже, когда работала в ночную смену на железнодорожном вокзале и уже три месяца, поступив на новую работу. Рассказывая о своем страхе другу, Сандра услышала собственные слова: «Я чувствую себя так, словно делаю что-то *плохое*». Тогда Сандра связала свои ощущения с предостережением, которое постоянно повторяли ее родители, когда она училась в старших классах и в колледже: «Будет лучше, если ты прекратишь разъезжать по ночам, юная леди. Иначе ты закончишь свои дни, лежа в канаве с перерезанным горлом. Ты ищешь проблем на свою голову».

Казалось бы, Сандра успешно похоронила эту установку в своем прошлом. Она окончила колледж, не сталкиваясь с проблемами. Но когда Сандра оказалась в стрессовой ситуации, ее старый, переданный родителями страх вернулся, причинив вред эмоциональному здоровью. По его вине Сандра потеряла уверенность в себе.

Страх неудачи ограничивает ваши возможности. Зачастую он возникает по вине негативной установки. Вы боитесь, что не справитесь с каким-то делом, потому что оно под силу только лучшим. Далее, вы убеждаете себя в том, что даже в случае достижения локального успеха его развитие может быть вам не по силам. Кроме того, внушаете вы себе, чем больше успех, тем больнее удар от поражения. В конце концов вы решаете проблему просто: «Лучше провалиться сейчас и покончить с этим».

Трудно жить с ощущением необходимости непрерывных успехов. Итак, как видите: *страх успеха* подобен *страху неудачи*. Он мешает личностному развитию.

Наконец, причиной заниженной самооценки может быть негативное восприятие собственной физической внешности. Например, вы считаете себя непривлекательным. Это отражается в вашем поведении, в самоуничижительных словах, а также в суждениях, которые вы высказываете (или боитесь высказать). «Я скажу то же самое, что и Дженнет, потому что она уверена в себе и популярна» или: «Я чужой в этом коллективе, поэтому мое мнение никому не интересно».

Вместо того чтобы признать свои физические недостатки и психологически побороть собственные комплексы, вы воспринимаете негативно свою личность в целом. Рассмотрим случаи Мартина и Барбары.

Мартин страдает от избыточного веса, но он опрятен и приветлив. И хотя Мартин не переедает, ему никак не удастся сбросить вес. Врач определил, что у Мартина редкое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Как бы там ни было, он чувствует себя заложником своего тела и очень застенчив. Мартин работает профессором социологии и ему трудно общаться с коллегами. Получив приглашение провести время в компании, он придумывает причины, чтобы не идти туда, так как думает, что на самом деле его зовут только из вежливости. Мартин хотел бы назначить свидание, но ему кажется, что он слишком некрасив и не сможет понравиться женщине.

Барбара воспринимает себя негативно из-за возраста. Она работает ведущим редактором в небольшом нью-йоркском издательстве и презирает свою работу. В 48 лет, как ей кажется, все попытки найти лучшую работу обречены на провал. Уволившись из издательства, она останется без места. Барбара спрашивает у своего друга: «Как я заявлюсь на собеседование с такими морщинами?» Она чувствует себя уставшей женщиной средних лет, неудачницей, потому что у нее нет собственного дела. Несмотря на то что Барбара высококомпетентная, симпатичная, обаятельная женщина, она не может взять себя в руки и прийти на собеседование в компанию, которая способна предоставить ей более достойную работу.

И Мартину, и Барбаре нужно пересмотреть свое отношение к себе. Жизнь Мартина могла бы улучшиться, если бы он сказал себе: «Я чуткий человек, который может подарить другим душевную теплоту и понимание. Многие люди могут стать моими друзьями, если я пойду им навстречу. Тогда они будут обращать внимание не столько на мой вес, сколько на меня как на личность».

Барбара смогла бы найти лучшую работу, если бы уверила себя: «Компании нужны мои знания и опыт. За сорок восемь лет я приобрела умения, развила навыки общения и организаторские способности, которые никогда меня не подведут».

Позитивное отношение к себе появится в том случае, если вы принимаете себя таким, какой вы есть. Мартину и Барбаре следует принять свое физическое «я», чтобы сфокусировать внимание окружающих на своих интеллектуальных и душевных качествах.

Приведенные примеры иллюстрируют те случаи, когда неприятие себя происходит из-за внешности. Формировать отношение к себе нужно лишь на основании того, что вы сделали в жизни. Исследуя этот аспект своей личности, скажите себе: «Что бы я ни сделал, мои поступки отражали мою личность, какой она была в тот промежуток времени».

Линия вашего поведения была обусловлена вашим прошлым, культурной средой, привычками. Тогда вы могли поступить только так, а не иначе. Вы принимаете то или иное решения на основании определенной суммы знаний, которой обладаете в определенный момент жизни. Такой способ формирования отношения к себе соответствует представлению о том, что значит быть человеком.

Научившись воспринимать себя на основании своего психологического портрета, вы избавитесь от негативной установки. Вы больше не будете заниматься самоуничтожением. Перед вами откроются новые возможности.

Программирование новой самооценки

Ваша главная цель — научиться себя уважать. Не сегодня, не на следующей неделе, а всегда. Это можно сделать единст-

венным способом — перепрограммировав подсознание. В этом вам поможет гипнотическая методика. В первую очередь, вам нужно сделать следующее:

- 1) избавиться от негативной установки;
- 2) научиться преподносить себя;
- 3) стать уверенней в себе, принять себя таким, какой (какая) вы есть;
- 4) изменить свое отношение к возникающим проблемам.

Избавьтесь от негативной установки. Снимите с себя ярлыки «глупца», «лентяя» и тому подобные, которыми наградили вас ваши излишне критичные родители. Выбросьте из головы (или сотрите из подсознания) критику, станьте «нормальным» человеком. Методика повышения самооценки внушает: «Представьте себе альбомный лист, на котором нарисованы ярлыки, наклеенные на вас в прошлом. А теперь возьмите ластик и сотрите эти ярлыки один за другим — они потеряли для вас всякое значение...»

Научитесь преподносить себя. Методика повышения самооценки внушает: «Люди видят в вас хорошего друга, работника и просто хорошего человека. Представьте, как вы разговариваете с сослуживцами, с начальниками или подчиненными. Вы с легкостью подбираете нужные слова, люди слушают вас с интересом. Вы яркая и интересная личность. Вы умеете себя преподнести, вы уверены в себе».

Станьте уверенней в себе, примите себя таким, какой (какая) вы есть. Методика внушает: «Вы гордитесь собой. Подумайте о своих достоинствах. Вы умный, изобретательный и талантливый человек. Вы уверены в себе, в своих способностях, в своей компетентности, в своих талантах, уверены в своем обаянии».

Изменить свое отношение к возникающим проблемам. Прекратите возводить на собственном пути преграды. Измените свое отношение к проблемам. Например, не говорите больше: «У меня не получится это сделать», «Мне не хватит ума, чтобы это понять», «У меня не хватит энергии», «Мне слишком много лет», «Я не способен измениться». Методика советует, чтобы вы подходили к решению проблем совсем

с другими мыслями: «Я смогу это сделать!», «У меня хватит энергии», «Я создан для этой работе», «Я могу взять на себя такую ответственность».

Применение методики

Теперь, когда вы знаете, как достичь своих целей, запишите собственную полную методику. Используйте методику повышения самооценки вместе с начальным гипнотическим наведением и завершающим гипнотическим наведением из главы 2. Сначала используйте начальное гипнотическое наведение, затем данную методику, потом завершающее гипнотическое наведение. Следуя рекомендациям, написанным ниже, не забывайте о том, что одна часть методики должна плавно переходить в другую и вместе они должны составлять единое целое.

1. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»),
2. Используйте Методику повышения самооценки, которую вы найдете ниже;
3. Вернитесь к главе 2 и примените завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Представьте себе альбомный лист, где нарисованы ярлыки, которыми награждали вас в прошлом, ярлыки, которые мешают вам жить, и заслоняют ваши достоинства, посмотрите на эти ярлыки, посмотрите поочередно на каждый из них, а теперь возьмите ластик и сотрите их с листа, сотрите все ярлыки один за другим — они потеряли для вас всякое значение, теперь лист чист, и вы можете написать на нем все что хотите. Вы берете карандаш и пишете слова, которые вас характеризуют: «уверенный в себе», «ценный», «способный» и «умелый». Теперь напишите другие слова,

которое вас характеризуют. (Пауза.) Посмотрите на эти слова. (Пауза.) Теперь представьте, как вы управляете плечи, вы горды собой, вы великолепны. Вы великолепно выглядите, ваши мысли и поступки вызывают восхищение. Вы замечательный человек. Представьте, что вы полны сил и энергии, которые помогут вам справиться с любой задачей. Подумайте о своих достоинствах. Вы умный, изобретательный и талантливый. Люди видят в вас хорошего друга, работника и просто хорошего человека. Вы уверены в себе. Представьте, как вы разговариваете с сослуживцами, с начальниками или подчиненными. Вы уверены в себе, очень уверены, вы уверены в своих способностях, очень уверены, вы уверены в своей компетентности, в том, что талантливы и обаятельны, вы легки в общении, люди слушают вас с интересом. Вы яркая и интересная личность. Вы умеете себя преподнести, вы уверены в себе. Представьте, как хорошо вы себя преподносите. Вы подходите к проблеме с мыслями: «Я смогу это сделать», «У меня хватит сил и энергии», «Я создан для этой работы», «Я могу взять на себя эту ответственность», «Я смогу взять на себя такую ответственность». Вы уверенный в себе, способный, талантливый и обаятельный человек. Вы себя уважаете, вы себя уважаете, у вас больше нет времени на плохие мысли и чувства, ваша душа переполнена интересными идеями, перспективными целями, вы относитесь к жизни как к приключению.

Ожидаемый результат и дальнейшие действия

Применяйте методику ежедневно в течение четырех недель. Когда ваша самооценка заметно повысится, используйте методику по мере необходимости для закрепления полученного результата.

Уровни мотивации

Улучшив самооценку, можно приступать к повышению мотивации. Заметьте, что выражение «уровень мотивации» предполагает, что вы уже обладаете какой-то степенью мотивации. И это действительно так. Психолог Абрахам Маслоу составил иерархию человеческих потребностей, связанных с мотивацией. На нижних уровнях «пирамиды Маслоу» располагаются физиологические потребности, на верхних — психологические:

- уровень 1: физиологические потребности -- еда, сон и секс;
- уровень 2: личная безопасность — потребность в защите, в свободе от страха, потребность в структурной иерархии и порядке;
- уровень 3: потребность в принадлежности к социальному сообществу и в любви — потребность в обществе, в друзьях, семье и близком человеке;
- уровень 4: уважение — потребность уважать других людей, а также быть уважаемым, ценным и значимым;
- уровень 5: самореализация — потребность в личностном росте, в применении собственных способностей и талантов.

Должно быть, вы отметили для себя, что уже обладаете какими-то потребностями. Вы наверняка имеете потребности первого уровня. Нет сомнения в том, что вы нуждаетесь в личной безопасности, иными словами, вам знакомы потребности второго уровня. Третий уровень является переходным от базовых потребностей к самым сложным. В первой части этой главы мы говорили о четвертом уровне, то есть о самооценке и самоуважении, поэтому сейчас мы сосредоточим внимание на уровне номер пять, который связан с личностными достижениями и успехом.

Для того чтобы повысить мотивацию и в конечном итоге добиться успеха, нужно перестать бояться неудач. О том, как избавиться от страха неудач, мы говорили выше. Кроме того, необходимо ставить перед собой цели. Как известно, когда появляется цель, появляется и стимул. К тому же выбор цели

поможет: 1) установить последовательность шагов на пути к успеху; 2) обозначить пределы совершаемого деяния. Давайте рассмотрим эти функции более подробно.

Установление последовательности шагов на пути к успеху. Возможно, вы знаете о том, что эффективность ваших действий уменьшается, когда вы пытаетесь выполнять работу разных уровней сложности одновременно. Например, вы параллельно разрабатываете новую компьютерную программу, пишете лекцию для студентов и наводите порядок в программном отделе. Но будет намного лучше, если вы сделаете все это последовательным образом, по порядку. Любая систематизация предполагает установление порядка действий, согласно которому вы будете достигать нового уровня личностного роста или переходить к следующему этапу выполнения проекта после завершения предшествующей фазы

Порядок необходим. Представим, что вы начинающий гончар. Ваша цель на ближайшее будущее — поступить в ученики к мастеру. Будет смешно, если до того, как чему-то научиться, вы запланируете проведение персональной выставки. Поэтому порядок достижения вашей цели будет таков: 1) изучение соответствующей литературы и практические занятия для получения необходимых знаний и навыков; 2) самостоятельная работа, консультации с экспертами из этой области, осмысление их критики; 3) установление контактов с директорами и владельцами галерей; 4) демонстрация фотографии своих работ организаторам выставок; 5) выставка собственных произведений; 6) становление в качестве мастера и набор учеников.

Подведение финальной черты. Вам нужно понять, что движение вперед не может быть бесконечным, у него должен быть финал. Если бы мы думали, что жизнь никогда не закончится, она стала бы еще сложнее. Вы сделаете работу более эффективно, если обозначите для себя временные рамки или границы.

Теперь, когда вы познакомились с функциями цели, самое время определиться со своими собственными, личными целями.

Постановка целей

Чтобы повысить мотивацию к успеху, определитесь, что означает для вас успех как таковой. Для этого обрисуйте свою цель. Ниже приведены примеры целей, описанные людьми — представителями различных профессий.

Помощник казначея в финансовой компании: «Моя цель — устроиться на работу в крупную финансовую компанию, где у меня будет возможность стать казначеем и спустя время занять должность заместителя директора».

Гипнотерапевт: «Моя цель — работать преимущественно на групповых семинарах, посвященных здоровью и бизнесу, на которых я бы читал лекции и устраивал презентации».

Художник-оформитель: «Моя цель — нанять работника, который бы занимался разработкой макетов, а самому — сосредоточиться на дизайне афиш и упаковок».

Менеджер по продажам в компании, занимающейся производством одежды: Моя цель — работая в этой известной компании, многому здесь научиться, а затем открыть свой бутик, в котором бы продавалась одежда, сшитая по моему дизайну. Когда-нибудь я буду продавать вещи собственной линии в другие магазины».

Кандидат наук: «Моя цель — через шесть месяцев написать докторскую диссертацию, получить степень доктора философских наук и стать профессором».

Обратите внимание на то, что все вышеперечисленные цели имеют определенный вектор движения. *Помощник казначея* стремится к более высокой должности, *гипнотерапевт* — к более узкой специализации, *художник-оформитель* хочет сосредоточиться на конкретной работе за счет отказа от другой, *менеджер по продажам* строит планы по развитию своего бизнеса, а *кандидат* жаждет стать доктором наук.

Теперь подумайте о своих целях. Точно сформулируйте, чего вы хотели бы достичь. Затем запишите их.

Моя цель состоит в том, чтобы: _____

Вознаграждение за достижение цели

Если цель достигнута, за ней следует вознаграждение. Помимо ощущения успеха награда может быть такой:

- гордость;
- чувство удовлетворения;
- денежная прибыль;
- личностный рост;
- развитие врожденных или приобретенных навыков и талантов.

Посмотрите еще раз на список. Спросите себя, какой тип (или типы) вознаграждения вы бы желали получить. Ваше вознаграждение принадлежит к одной из перечисленных категорий или нет? Награда, которую вы ожидаете, так же индивидуальна, как и ваша цель, и пока она сохраняет для вас значение, к ней следует стремиться. Для того чтобы прояснить для себя связь между своей целью и вознаграждением за достижение цели, сформулируйте ниже свои пожелания:

Если я достигну поставленной цели, то хочу получить

Эти формулировки, а также формулировки целей помогут вам осуществить задуманное. Они входят в методику достижения успеха.

Конечно, достижение успеха и реализация цели невозможны без позитивного отношения к себе. Вы уже прочитали о позитивном программировании и о двух связанных с ним факторах — высокой самооценке и принятии самого себя.

Чтобы оценить, готовы ли вы к тому, чтобы бороться за успех, проверьте свое отношение к себе, ответив на следующие вопросы:

- Заслуживаю ли я премии?
- Заслуживаю ли я более специализированной работы?
- Заслуживаю ли я престижного звания?
- Заслуживаю ли я того, чтобы мои таланты использовались и поощрялись?

- Может ли удача быть ко мне особенно благосклонной?
- Способен ли я осуществлять управленческие функции?
- Заслуживаю ли я лучшей жизни?
- Заслуживаю ли я большего дохода?
- Способен ли я воодушевить других людей?
- Способен ли я стать лучше?

Для того чтобы к вам пришел успех, нужно ответить утвердительно на все вопросы. Методика повышения самооценки и методика достижения успеха помогут вам поверить в то, что вы достойны самого лучшего, а значит, заслуживаете достижения поставленных вами целей.

Программирование на успех

Рассмотрим подробнее, как методика достижения целей поможет вам осуществить следующие задачи: 1) настроиться на успех; 2) достигнуть успеха; 3) использовать свои достижения.

Сформируйте позитивное отношение к себе. Методика повышения самооценки, которая является частью общей методики, направлена на формирования позитивного отношения к себе. Уверенности в своих силах вам также придаст методика достижения успеха, которая внушает: «Представьте, что ничто не мешает вам достичь цели, стать успешным человеком, таким, каким вы и хотели быть всегда. Вы свободны от груза прошлого, вы уверены в себе, вы чувствуете себя сильным и решительным...»

Запрограммируйте себя на реализацию заветных целей. Методика достижения успеха внушает: «Представьте себе свою цель или проект, который вы бы хотели осуществить (*впишите цель*). Представьте, как вы составляете цепочку промежуточных целей, а теперь сосредоточьтесь на главной цели или проекте. Представьте, как вы вкладываете в работу всю свою энергию, представьте, что цель достигнута».

Встройте успех в свою жизнь и используйте его. Методика достижения успеха советует: «Вы счастливы, вы внимательны

к окружающим, вы готовы прийти на помощь другим, ваш успех приятен всем. Вы не тяготитесь своим успехом, вы используете свой успех в самых благих целях. Любой выбор, который вы сделаете, и любой путь, по которому вы пойдете, сейчас будут абсолютно правильными. Представьте себя успешным, перед вами лежит множество дорог, и вы знаете, что вы в силах сделать еще больше, и тогда перед вами откроются новые возможности, способные улучшить вашу жизнь».

Запись методики

Общая методика состоит из нескольких частей. Каждая часть должна плавно переходить в последующую. Запишите свою методику, следуя данному плану:

1. Вернитесь к главе 2 и примените начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Используйте методику повышения самооценки из этой главы.
3. Используйте методику достижения успеха, которую вы найдете ниже. Впишите там, где указано, свои цели и желаемое вознаграждение за их достижение.
4. Вернитесь к главе 2 и запишите завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Представьте, что ничто не мешает вам достичь цели, стать успешным человеком, таким, каким вы хотели быть всегда. Представьте себе замечательный день, чудесный день, когда у вас все получается, все встает на свои места. Вы чувствуете себя великолепно, вы умиротворены и наполнены радостью. Вам комфортно и покойно в тех границах, которые вы сами для себя очертили. А теперь представьте, что вы преодолеваете эти границы, вы преодолеваете границы, которые создали сами, и расширяете горизонт своих

возможностей, умножаете свои цели, продвигаетесь вперед все дальше и дальше, вам нравятся ваши цели, нравится новый горизонт возможностей. Вы чувствуете себя в безопасности, вам нравится, что вы в силах изменить ситуацию, вам нравится, что вы можете избавиться от ограничений и стать успешным человеком, каким вы всегда хотели быть. Вы великолепно себя чувствуете, вы умиротворены и наполнены радостью. А теперь вообразите, что тот замечательный день продолжается еще один день, неделю, месяц, представьте, что вы уладили много конфликтов, решили много проблем, что все плохое осталось в прошлом. Вы улыбаетесь, вы умиротворены и наполнены радостью, вы нашли решения для всех проблем и решили их. Вы свободны от груза прошлого, вы уверены в себе, сосредоточены и сильны. А теперь представьте цель или проект, которые вы бы хотели осуществить. Ваша цель (*впишите цель*). Представьте, как вы составляете цепочку промежуточных целей, а теперь сосредоточьтесь на главной цели или проекте. Представьте, как вы вкладываете в работу всю свою энергию, и вообразите, что цель достигнута. Перед вами распахнулись новые возможности, возникли новые задачи, куда интереснее прежних. У вас появились новые идеи, вы сконцентрированы, энергичны и успешны. Вы достигаете своей цели (*сформулируйте: «Если я достигну поставленной цели, то получу...»*). Представьте, что вы достойны самого лучшего, что есть в жизни. Достигнутая цель очень полезна для вас, относитесь к реализованным целям как к приятным этапам, приятным для вас, для вашей семьи, друзей и коллег по работе. Представьте, как вы вкладываете в достижение цели свою энергию и становитесь успешным человеком, таким, каким вы хотели быть всегда, подумайте о других целях, которых вы уже достигли, их реализация принесла пользу вам и вашим близким. Теперь представьте себя успешным человеком. Вы счастливы, вы вниматель-

ны к окружающим, вы готовы прийти на помощь, ваш успех приятен всем. Вы не тяготитесь своим успехом, вы используете его в самых благих целях. Вы заслуживаете успеха, поверьте в это, и успех к вам придет. Ваши мысли ясны, вы умны и полны идей. У вас много возможностей, перед вами лежит много дорог, и каждая из них приведет вас к успеху. Ваш успех доставляет радость вам и вашим близким. Любой выбор, который вы сделаете, и любой путь, по которому вы пойдете, сейчас будут абсолютно правильными. А теперь представьте, что в ближайшем будущем перед вами открыто множество дорог, у вас много возможностей. Перенесите этот образ в сегодняшний день, представьте, как вы решаете проблемы, вообразите себя уверенным и успешным человеком, перед которым лежит множество дорог, и вы знаете, что вы в силах сделать еще больше, и тогда перед вами откроются новые возможности, способные улучшить вашу жизнь.

Закрепление и ожидаемые результаты

Применяйте методику ежедневно в течение месяца. Заметив улучшение, используйте ее несколько раз в неделю. У большинства людей прогресс появляется на второй месяц занятий. Окончив курс, применяйте методику по мере необходимости.

На начальном этапе ведите «Дневник успеха», в котором записывайте каждый свой успех во всех областях жизни. Отмечайте даже самую маленькую победу, завоеванную благодаря улучшенной самооценке и веры в себя. Например, вписывайте в дневник случаи, когда кто-то спрашивает у вас мнения, следует вашему совету, когда у вас появился повод гордиться собой, вписывайте те случаи, когда вы были особенно уверены в себе. Большие победы приходят только после совокупности малых побед. Сосредоточьте внимание на своих достижениях и не осуждайте себя за те цели, реализовать которые вам пока не удалось.

Случай из практики

Сисилия, медсестра 38 лет, всегда была тихой и замкнутой особой. Она считала, что если будет хорошо исполнять свои обязанности и профессионально заботиться о пациентах, то автоматически получит повышение. Она не принимала участия в собраниях, на которых обсуждались вопросы управления больницей, не дружила с администрацией. Начальником Сисилии был человек, разбирающийся в медицине хуже, чем она. Больница являлась для Сисилии джунглями, а работа — битвой, которую она вела для достижения лучшего медицинского обслуживания больных, так как начальство часто пренебрегало ее просьбами.

Сисилия решила, что, став начальником, она сможет добиться лучших условий содержания и лечения пациентов. Она подала заявление на повышение по службе, но ее просьба осталась нерассмотренной. Сисилия знала, что она хороший профессионал, но не была уверена в том, что сможет руководить другими людьми. Она видела себя лишь в роли подчиненной, при том что была хорошей медсестрой, прекрасно выполняющей свою работу. Сисилия специально изучила гипноз, чтобы облегчать боль пациентам и избавлять их от стресса. Теперь она решила, что гипноз может быть полезен и для нее самой.

Сисилии требовалось сделать три вещи: 1) повысить самооценку, поверить в то, что она хороший профессионал; 2) перепрограммировать свое поведение, то есть стать уверенным в себе человеком, который знает, о чем говорит и способен отстаивать свою точку зрения; 3) использовать позитивные зрительные образы, представляя себя начальником, который хорошо справляется с новыми обязанностями.

После применения методики повышения самооценки и методики достижения успеха Сисилия почувствовала себя гораздо увереннее, стала держаться с чувством собственного достоинства. Теперь она разговаривала спокойным, но твердым голосом, чем производила хорошее впечатление на работавших с ней докторов. Она снова попросила о повышении, ссылаясь на свой профессионализм и объяснив свой взгляд на ситуацию. Несмотря на то что на должность начальника претендовало

еще три конкурента, место получила Сисилия. Ее считают хорошим начальником, который успешно взаимодействует как с подчиненными, так и с администрацией больницы.

Специальные рекомендации

Используя методики, соблюдайте также несколько простых правил, которые помогут вам повысить самооценку и добиться успеха.

1. Ложась спать, проговорите позитивную установку.
2. Относитесь к проблемам как к возможностям проявить себя.
3. Занимайтесь спортом и правильно питайтесь.
4. Говорите себе, что вы здоровы и полны сил.
5. Общайтесь с теми, кто смотрит на жизнь оптимистично.
6. Найдите себе наставника — успешного человека из вашего окружения, который мог бы помочь советом и поддержать морально.

Изучите себя, и если вы обнаружите, что причиной низкой самооценки является плохое самочувствие, усталость, депрессивное состояние, проверьте свое физическое и эмоциональное здоровье и обратите внимание на то, чем питаетесь. Возможно, вам понадобится пройти осмотр у профессионального врача.

Глава 12

УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ

Бил, 47 лет, служащий банка, решил поменять сферу деятельности. В данный момент он учится, чтобы стать фондовым брокером. Получив лицензию, Бил сможет устроиться в брокерскую фирму.

После первой недели обучения Бил запланировал посвятить занятиям всю субботу. Позавтракав, он устроился в удобном кресле в гостиной и открыл книгу. Через десять минут пришел его сын Питер и попросил включить популярную телевизионную игру, чтобы узнать счет. Бил на пятнадцать секунд «прилип» к экрану вместе с Питером.

Вскоре Бил, прислушавшись к голосу совести, снова взял книгу и вышел во двор, оставив сына наедине с телевизором. Прочитав несколько страниц, Бил окинул взглядом сад и решил, что его нужно полить. Окончив поливку, он зашел в дом, где взял банку пива, а затем вернулся в сад и сел в плетеное кресло. В общем итоге он потерял сорок минут субботнего времени, отведенного на учебу.

Билл умен, но если он не изменит подход к учебе, то не сможет сдать экзамен. Проблемы Била происходят оттого, что у него нет постоянного места для занятий, он не установил временные рамки для своих занятий и недостаточно уверен в себе, поэтому не нацелен на успех.

Все эти проблемы могут быть сглажены или устранены с помощью гипнотерапии.

Факторы, понижающие эффективность обучения

Теорий, объясняющих, почему одним людям обучение дается легко, а другим тяжело, почти так же много, как и людей, жаждущих учиться. Вспомним такие различные примеры, как сложные формулы Толмана и идея Платона о том, что обучение — это припоминание уже имеющихся у нас знаний. В этой главе речь пойдет о том, как повысить эффективность обучения. Мы также рассмотрим факторы, которые могут помешать учебе.

В предыдущей главе мы подробно обсудили низкую самооценку и отсутствие мотивации — два фактора, которые являются мощным препятствием на пути к усвоению знаний. Перечислим остальные:

- плохая организация учебного процесса;
- плохая память;
- отсутствие вознаграждения;
- лекарства;
- страх.

Для того чтобы выявить причины имеющихся у вас проблем, подумайте, какой из этих факторов может негативно влиять на ваш учебный процесс.

Плохая организация учебного процесса определяется внутренними и внешними обстоятельствами. Внутренняя сторона дела заключается в собственном неумении распоряжаться временем и распределять нагрузки. В результате вы подрываете свои силы и истощаете эмоции. Откладывая осуществление какого-либо действия, например подготовку к экзамену, составление рабочего отчета, написание лекции и т. п., вы, скорее всего, нанесете себе душевную травму и в итоге корить будете только себя.

Управлять временем легко. Просто разделите свой проект на небольшие части. Вы можете проделать это с любым материалом — информацией, которую нужно выучить к экзамену, или исследованием, которое необходимо выполнить для напи-

сания ежегодного отчета. Объем материала, предназначенный для усвоения, можно сравнить с куском льда, который лучше глотать не целиком, а разбив на мелкие кусочки.

Внешние обстоятельства связаны с местом, за которым вы занимаетесь, и с вашими *ассоциациями* с этим местом. Психолог, изучавший студентов с низкой мотивацией к обучению, обнаружил, что она заметно повысилась у тех из них, кто соблюдал следующие правила:

- 1) определить и использовать для своих занятий конкретное рабочее место;
- 2) избавиться от внешних раздражителей;
- 3) прекращать занятия, почувствовав истощение сил.

Гипноз может помочь вам с выполнением пунктов 2 и 3, хотя от некоторых отвлекающих факторов избавиться порой трудно или даже невозможно — например, от таких, как громкое пение соседского попугая или доносящаяся с улицы музыка. (Но вы можете научиться приглушать звуки с помощью гипноза.)

Естественно, если раздражающим факторам является ваш ребенок, супруг или другой близкий человек, то вам придется составить такой график обучения, который позволял бы заниматься беспрепятственно. Но и это не гарантирует того, что ваши домашние не придут и не потревожат вас. Вам следует иметь «план действий» для пресечения попыток близких людей помешать вашему обучению.

Соблюдать последнее правило, в котором говорится, что нужно прекращать занятия, когда внимание рассеивается, вам поможет установление временных рамок. Определите время начала и время окончания занятий. Этот промежуток должен совпадать с вашим естественным интервалом концентрации внимания. Работайте в течение обозначенных временных границ. Если, например, вы можете заниматься по утрам, проговорите в своем постгипнотическом внушении, что начинаете учиться в 8:30 и заканчиваете в 12:00. Работая без временных границ, вы рискуете переутомиться.

С другой стороны, почувствовав, что больше не можете сосредоточиться, не ориентируйтесь на время окончания занятий. Если вы больше не в состоянии удерживать внимание,

значит, пришла пора прерваться и встать из-за стола. Поступая таким образом, вы не приобретете неприятных ассоциаций, связанных со своим рабочим местом. Напротив, рабочий стол будет ассоциироваться у вас с продуктивной деятельностью.

Плохая память. Профессор, обедавший у коллеги, задержался *у него допоздна*. Хозяин и его супруга устали слушать гостя, однако тот продолжал разглагольствовать. Наконец хозяин дома сказал: «Уже поздно, завтра в первой половине дня у меня занятия, поэтому я вынужден просить вас уйти».

«О боже, — ответил рассеянный профессор. — Я-то думал, что мы находимся у меня дома, и уже хотел просить уйти *вас*».

Вряд ли ваша память так же плоха, как память у того профессора. Но если вы быстро забываете выученное, то, вероятно, у вас проблемы с запоминанием.

Существуют три типа памяти, за которые отвечают разные отделы головного мозга. Первый тип — сенсорная память, фиксирующая образы, запахи и ощущения. Второй — это моторная память, благодаря которой мы запоминаем движения: например, такие навыки, как катание на лыжах, езда на велосипеде, плавание или танец. Третий тип отвечает за запоминание слов, идей и понятий. Этот тип памяти охватывает все, что мы когда-либо обдумывали, слышали или прочитали.

Первые два типа памяти удерживают информацию лучше, чем третий, работающий со словами, идеями и понятиями, но именно он играет самую важную роль в процессе обучения. Для того чтобы этот «отдел» вашей памяти работал в полную мощь, выполняйте следующие рекомендации, которые помогут вам лучше запомнить материал независимо от его качественной специфики.

1. *Проверяйте себя.* Прочитав, обдумав или прослушав материал, перескажите его содержание, выделив главные мысли и идеи. Если вы не можете этого сделать, «пробегите глазами» по ключевым фрагментам. Гораздо эффективней это сделать сразу же после первого прочтения, чем читать (слушать) весь текст заново.
2. *Периодически возвращайтесь к выученному материалу.* Спустя некоторое время после того, как закончите работать с текстом, просмотрите его от начала до конца еще раз. Но-

вые знания лучше откладываются в памяти, если часто повторять выученный материал через короткие промежутки времени. Долгая зубрежка менее эффективна, она не способствует прочному запоминанию.

3. *Делайте паузы между занятиями.* Доказано, что две «порции» материала лучше усвоятся, если, вместо того чтобы пытаться выучить все сразу, вовремя сделать паузу и отдохнуть между занятиями. Дело в том, что уже усвоенные знания могут помешать восприятию новых. Мозг нуждается в переработке предыдущего материала, прежде чем он будет готов к получению новой информации. К примеру, после подготовки к экзамену по психологии не стоит пытаться разучивать роли для социальной коммуникации.
4. *Используйте сон в качестве «закрепителя».* На первый взгляд это правило кажется подарком для тех, кто хочет с легким сердцем закрыть учебник и немного поспать. Однако доказано, что информация лучше усваивается вечером, перед сном, чем утром, в начале полного забот дня. Некоторые теории устанавливают связь между сном и хорошей памятью. Предполагается, что сон действует как фильтр, который отсеивает ненужную для человека информацию.

За время от рождения до смерти человек накапливает миллиарды единиц информации, как малого, так и большого объема. Например, ваш словарный запас насчитывает более 50 тысяч слов. Некоторые из них вы извлекаете из памяти легко, для того, чтобы достать другие, нужно потрудиться, но все они хранятся в вашей памяти.

Вы облегчите процесс запоминания, если будете осознавать, что материал, который вы изучаете, вам *нужен*. Исследования показали, что лучше запоминаются новые слова, используемые в общении, чем списки произвольных слов. Этот эксперимент подтверждает, что вы можете выучить любой материал, если будете думать, что он вам пригодится.

Знакомясь с новым заданием, в первую очередь разбейте его на части (в уме или на бумаге) таким образом, чтобы, освоив каждую из них, вы приобрели полезный для себя навык или

знание. Например, если вы собираетесь научиться работать по дереву, ремонтировать машину, изготавливать цветное стекло или шить одежду, организуйте процесс усвоения новых знаний таким образом: 1) необходимые материалы и инструменты; 2) основная техника; 3) желаемые результаты; 4) особые приемы, помогающие работать быстро и эффективно.

Если вы собираетесь пройти курс базового разговорного испанского, вы можете организовать свой учебный процесс, ориентируясь на умение объясниться в простых жизненных ситуациях: «приветствие», «еда», «сон», «туалетная комната» и «дорога». Позже вы начнете работать над такими темами, как «социально-бытовое обслуживание», «высказывание собственного мнения» и т. д.

Еще один способ лучшего усвоения знаний — запоминать материал, руководствуясь определенной логикой. Если вы пересказываете близко к тексту повесть или учите роль в пьесе, не сосредоточивайтесь на запоминании каждой детали в ущерб главному лейтмотиву и сюжету. Напротив, лучше запомните общую идею, затем сконцентрируйтесь на событиях, из которых складывается сюжет, а потом переходите к другим элементам, вытекающим из сюжета, таким как характеры, диалоги, окружающая обстановка или символика.

Отсутствие вознаграждения (поощрения). Трудно делать что-то по собственному желанию, не ожидая получить вознаграждения, хотя бы самого незначительного. Вы стали пробегать по пять километров в день — и почувствовали себя лучше, чем прежде. Вы хорошо выступили с докладом или с успехом прочли лекцию — и сорвали аплодисменты. Вы потратили время и силы на программу по оказанию помощи детям-сиротам — и были вознаграждены улыбкой ребенка.

С точки зрения теории вознаграждения неважно, с каким родом деятельности связана награда. Если вы считаете, что обучение не принесет вам никаких дивидендов, новые знания будут даваться вам трудней. Ожидание награды стимулирует учебный процесс. Таким образом, если вы еще не придумали для себя вознаграждение, сделайте это, и вы удивитесь результату.

Учительница, работающая над докторской диссертацией, пообещала себе, что, закончив тезисы, отправится в турпоход. За неделю упорной учебы вы можете наградить себя вечером отдыха с другом или билетом на концерт. Не надо специально выдумывать награду, которая могла бы втянуть вас в учебный процесс. Возможно, вы еще не осознали, что такая награда уже «маячит на горизонте» — возросшая конкурентоспособность на рынке труда, чувство гордости, новые полезные навыки или возможность улучшить чью-то жизнь.

Вы сами знаете, какая награда может заставить вас действовать. Назначьте ее для себя, но только не жульничайте.

Таблетки и лекарственные препараты. Ваша способность к обучению может быть ослаблена по причине употребления разного рода лекарств. Лучший способ определить, действительно ли источником ваших проблем являются принимаемые препараты, — это обратиться с подобным вопросом к лечащему врачу или получить у фармацевта точную информацию о приобретаемом лекарственном средстве. Сделать это также можно, изучив прилагаемую к лекарству инструкцию по применению.

Страх — это невидимая сила, способная, стереть большие объемы информации, как вам казалось, прочно закрепившейся в вашей памяти. Мы уже обсуждали страх в главе, посвященной самооценке и мотивации. Страх, мешающий обучению, необходимо лечить с помощью гипноза. Научившись расслабляться, чувствовать себя уверенно и настраивать себя на успех, вы сможете «разрядить» любую ситуацию, вызывающую страх. Ключом к спасению могут быть слова или фраза, дающие вам моральную поддержку. Например, скажите себе: «Совершенство — единственная возможность» или: «Я достоин высшей оценки». Имея в своем подсознании такие внушения, вы будете настроены на успех.

Определение факторов, мешающих учебе

Чтобы добиться оптимальных результатов в учебе, в первую очередь проанализируйте свою самооценку, а также уровень мо-

тивации. Людям с невысокой самооценкой обычно свойственна и низкая мотивация. В свою очередь, такого рода мотивация плохо сказывается на учебном процессе. Прежде чем приступить к работе над повышением эффективности обучения, убедитесь в том, что у вас нет проблем с самооценкой и мотивацией.

Прочитав список факторов, мешающих учебе, вы, скорее всего, сможете определить, что именно является для вас камнем преткновения. В качестве первого шага вам нужно определиться, какая из причин — плохие учебные навыки, плохая память, отсутствие вознаграждения или страх, — отрицательно влияли на ваше обучение в прошлом. Потом точно сформулируйте ее и кратко опишите. Сделайте это по аналогии со следующими примерами:

Мое обучение неэффективно, потому что мне приходится заниматься в самых различных местах: на кухне, в пригородной электричке, а также за столом в офисе.

Курсы по повышению квалификации не имеют никакого смысла, поскольку из прошлого опыта я знаю, что начальник не позволяет мне использовать те методы, которым я обучался. У меня нет возможности извлечь пользу из полученных мной знаний.

Мой доклад о продажах не имел успеха, так как я не запомнил всего, о чем хотел рассказать. Я забыл цифры важной статистики, а также описание новых продуктов.

После того как вы запишете негативные утверждения, преобразуйте их в позитивные внушения. Вот так:

Я буду всегда использовать для занятий конкретное рабочее место. Пусть им будет стол у окна на третьем этаже университетской библиотеки.

Будем считать, что моим вознаграждением за посещение курсов повышения квалификации являются новые навыки и умения, а также опыт, благодаря которому я смогу лучше ориентироваться на рынке. Окончив эти курсы, я запишусь в группу аэробики.

Я смогу выучить наизусть свой доклад, благодаря тому что буду периодически просматривать его от начала до конца. По-

степенно он отложится в моей памяти, так как я буду повторять его вслух по вечерам.

Слева напишите формулировки причин, мешающих вам учиться, а также краткое описание ситуации, как это было сделано в приведенных примерах.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Затем справа изложите положительные внушения для каждого из факторов. Обратите внимание на то, что положительные внушения, использованные в примерах, предельно индивидуализированы и сконструированы так, чтобы их можно было применять в позитивном программировании. Далее в этой главе вы узнаете, как составить собственное позитивное внушение, чтобы оно эффективно работало внутри гипнотической методики.

План действий

Определив факторы, мешающие вам учиться, а также записав позитивные внушения, которые помогут вам изменить ситуацию, сконцентрируйтесь на главных целях. Они одинаковы для каждого и не зависят от источника возникновения проблемы. Вот эти цели:

- 1) понять, что обучение открывает для вас новые перспективы, сформировать позитивное отношение к учебному процессу;
- 2) улучшить учебные навыки и правильно организовать учебный процесс;
- 3) стать увереннее в себе, повысить самооценку.

Перепрограммирование для достижения результатов

Методики, представленные в этой главе, составлены для того, чтобы помочь вам начать думать, чувствовать и действо-

вать определенным образом. Они перепрограммируют ваше подсознание, предлагая позитивные, эффективные внушения, благодаря которым вы достигнете поставленных целей. Итак, вам необходимо:

Сформировать позитивное отношение к учебному процессу. Негативное отношение к обучению может сказаться на качестве процесса. Если вам кажется, что погружаться в учебу нет смысла, что вам не стоит выкладываться и стремиться к высоким результатам, то вы, возможно, являетесь жертвой вредного программирования, укоренившегося в вашем подсознании. В этом случае нужно избавиться от старой установки. Общая методика обучения внушает: «Для того чтобы спортсмен смог выполнить упражнение, он должен выучить движения, должен научиться технике выбранного вида спорта. Вы спортсмен, который начал улучшать свои учебные навыки, чтобы достичь поставленных целей. Вы сконцентрированы, вы занимаетесь каждый день, вы полны энтузиазма, обучение дается вам легко, потому что вы заинтересованы в достижении высоких результатов...»

Перепрограммируйте свое подсознание, чтобы заменить вредные и пагубные привычки новыми, полезными привычками и навыками. Подсознание работает с моделями и привычками. Возможно, вы замечали, что ваше подсознание не склонно подразделять привычки на полезные и вредные. Поэтому существуют четыре специальные методики обучения, которые работают с разными поведенческими моделями. Например, методика совершенствования учебных навыков советует: «Вы начнете учиться в (*укажите время*) и закончите в (*укажите время*). В течение этого периода времени вы будете полностью сосредоточены на учебе». В методике преодоления страха на экзамене используется такое внушение: «Ваш живот расслаблен, ваши грудь и горло расслаблены, вы дышите спокойно, а теперь начните отвечать на экзаменационные вопросы, вы сосредоточены, ваш ум ясен и остер, вы быстро вспоминаете правильные ответы...»

Станьте увереннее в себе и повысьте свою самооценку. Если вам кажется, что вы недостойны успеха, что вы плохой ученик или «недостаточно умный», тогда вам будет непросто достичь своих целей. То есть вы способны их добиться, но это

будет трудный утомительный путь. Вы можете достигнуть своих целей гораздо проще, если укрепите веру в себя и измените представление о себе. Общая методика обучения внушает: «Вы уверены в своих способностях, вы умны и знаете достаточно много, потому что вы все выучили. Вы талантливы. Представьте себя спортсменом, который выступает в своем лучшем матче, приближается первым к финишу или набирает наибольшее количество очков. Представьте себя хорошим спортсменом, успешным, счастливым, вознагражденным за свою работу и упорство. Вы уверены в себе, вы собой довольны».

Составление общей методики

Теперь вы знаете, как действует методика. Вы подготовлены к тому, чтобы составить общую методику, которая поможет вам решить ваши проблемы.

Методика, которую вы будете использовать, состоит из четырех частей. Помните о том, что части следует записать одну за другой, чтобы они представляли собой единое целое. Действуйте по следующему плану:

1. Вернитесь к главе 2. Используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Выберите специальную методику обучения, которая больше всего подходит для решения вашей проблемы. На выбор вам предложены следующие методики: методика совершенствования учебных навыков, методика улучшения памяти, методика вознаграждения и методика преодоления страха на экзамене. В выбранную специальную методику обучения включите позитивные внушения, которые вы для себя написали. Запишите специальную методику обучения (включая свои позитивные внушения) сразу же после методики начального гипнотического наведения. После этого повторите ключевые фразы специальной методики обучения и затем повторите всю методику еще раз.
3. Запишите общую методику обучения из этой главы.
4. И наконец, вернитесь к главе 2 и примените завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Выберете специальную методику обучения, которая лучше всего подходит для решения ваших проблем.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ НАВЫКОВ

Вы готовы как следует поучиться, вы готовы хорошо поучиться, вы (*вставьте свое позитивное внушение, изменив «Я» на «Вы»*. Например: «*Вы сидите за столом у окна на третьем этаже библиотеки*»). Теперь представьте, что вы подготовились к началу занятий, вам очень удобно заниматься. Вы достали необходимые принадлежности, положили перед собой книгу, вы делаете глубокий вдох (*пауза*) и глубокий выдох и расслабляетесь, делаете еще один глубокий вдох (*пауза*) и выдох (*пауза*) и расслабляетесь, и сосредотачиваетесь на работе, которая вам предстоит. Вы начинаете в (*укажите время*) и заканчиваете в (*укажите время*). В течение этого периода времени вы полностью сосредоточены на работе, потому что вы полны энтузиазма, и вам легко усваивать всю необходимую информацию. Вы полностью сконцентрированы, все звуки вокруг вас исчезают, потому что вы поглощены учебой, вы спокойны, расслаблены, ничто не отвлекает ваше внимание, вы работаете с полной самоотдачей, поглощены изучением нужной вам информации, вы запоминаете всю информацию, которая вам нужна. Когда время обучения закончится, вас разбудит сигнал из подсознания и скажет вам, что занятие окончено, и вы глубоко вздохнете, вы расслаблены и полны энергии для других дел.

МЕТОДИКА УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Представьте, что вы отдыхаете в своем особом месте. Представьте, что вы расслаблены, вы улыбаетесь, чувствуете себя хорошо и спокойно, представьте, что все ваши заботы унеслись далеко-далеко, представьте,

что вы лежите, вытянувшись во весь рост. Вы ни о чем не думаете, в этот миг все кажется неважным и незначительным, вы позволили себе немного отдохнуть и расслабиться. Вы безмятежно наблюдаете за тем, как проходит день, вы наслаждаетесь бездельем, вы расслаблены, вы замечаете, что в воздухе покачивается лист бумаги, он медленно опускается рядом с вами, и когда он приземлится подле вас, вы увидите, что на нем написана вся нужная вам информация, вся информация, которую вы выучили. Сейчас вы вспоминаете все, что вы выучили. Вы вспомните все, что вы выучили. *(Впишите позитивное внушение, изменив «Я» на «Вы». Например: «Вы вспомните весь доклад по продажам, потому что будете периодически повторять выученный материал».)* Материал, который вы учите, будет четко написан на белом листе бумаги, и когда вам будет нужно вспомнить его, вы представите эту бумагу и прочитаете, что на ней написано. С этого момента и всегда, когда вам будет нужно вспомнить информацию, которую вы учили, вы сможете прочитать ее на этом большом бумажном листе. Вся информация будет записана на этом листе, потому что вы выучили ее и она вам хорошо знакома, и все, что вам нужно, есть на листе, — все, что вам нужно знать.

МЕТОДИКА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Все, что вы выучили, прибавляется в вашу личную копилку знаний. Эта информация хранится в вашей памяти, и вы можете ее оттуда извлечь, когда захотите. То, что вы выучили сегодня, может оказаться очень полезным, очень ценным завтра, на следующей неделе, в следующем году или даже спустя годы. Важно то, что ваша память может хранить любую информацию, и вы можете воспользоваться ею, когда возникнет необходимость. Когда вы завершите эти занятия, когда вы завершите *(вставьте то, над чем вы сейчас работаете: «докторская диссертация», «курсы медсе-*

стер», «*выпускной экзамен*»), вы вознаградите себя (*вставьте позитивное внушение, изменяя «я» на «вы»*. Например, «*Вы проведете выходные в горах*»). Занимаясь, помните об этой награде, думайте о том, что, завершив проект, сделав хорошую работу, вы получите вознаграждение. Подумайте о том, как вы завершите свой проект, о том, что вы проделаете хорошую работу. Подумайте о том, как вы закончите работу, проделанное вами достойно награды, а теперь подумайте о своих занятиях, помните о том, что все, что вы изучаете, развивает вашу личность, обогащает ваши знания, повышает вашу самооценку.

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА НА ЭКЗАМЕНЕ

Представьте, что до экзамена осталось несколько дней. Вы выучили весь необходимый материал, и он хорошо отложился в вашей памяти. Вы уверены в себе, вы спокойны, почувствуйте свой живот, свое горло, грудь. Если вы чувствуете сжатие или нервную дрожь в одной из этих областей, расслабьтесь, расслабьтесь. Представьте, что экзамен начнется через несколько минут, представьте, что вы хорошо подготовлены, что вы все выучили, вы расслаблены, спокойны, уверены в себе, теперь представьте, что вы входите в аудиторию, в которой проходит экзамен, вы садитесь, делаете несколько глубоких вдохов и произносите ключевое слово или фразу (*вставьте слово или фразу, характеризующую вас, например: «победитель», «хорошо подготовился к экзамену» или «я не сделаю ошибки»*). Произнесите мысленно ключевое слово или фразу, почувствуйте, как расслабляется каждый мускул вашего тела. Расслабляются ваши колени, расслабляется живот, грудь, горло. Дыхание становится спокойным и ровным. А теперь начните отвечать на экзаменационные вопросы. Вы сосредоточены, вы сконцентрированы, ваш ум ясен и остер, вы быстро вспоминаете нужную вам информацию. Ваше тело расслаблено, вы уверены в себе, вы отвечаете

методично, обдумывая каждый вопрос. У вас в запасе много времени. Вы чувствуете себя победителем. А теперь представьте, что вы сдадите экзамен на отлично, что вы горды собой (пауза), а теперь расслабьтесь и успокойтесь.

ОБЩАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Представьте себя хорошим студентом, хорошим учеником, представьте, что обучение дается вам легко, представьте себя спортсменом, который только начал тренироваться. Для того чтобы спортсмен смог выполнить упражнение, он должен выучить движения, должен научиться технике выбранного вида спорта. Вы спортсмен, который начал улучшать свои учебные навыки, чтобы достичь поставленных целей. Представьте, что вы находитесь в месте, которое вы выбрали для занятий. Оно располагает к занятиям. Представьте, что наступил день, который вы выбрали для учебы. Вы начали заниматься, и вы сконцентрировались на работе, и как только вы сконцентрировались на работе, вы перестали замечать все посторонние звуки, вы сосредоточены, вы усваиваете всю нужную вам информацию. Вы запоминаете эту информацию, и вы быстро вспомните ее, когда будет нужно. При необходимости вы легко и быстро извлечете нужную вам информацию из своей памяти, вы уверены в своих способностях, вы умны и знаете достаточно много, потому что вы все выучили. Вы талантливы и легко достигаете своих целей, вы сосредоточены, вы занимаетесь каждый день, вы полны энтузиазма, вы хотите учиться, потому что знания, которые вы получите, понадобятся вам в будущем. Теперь представьте, что вы выучили весь материал, который вам нужен, вы уверены в себе, вы хорошо подготовлены, а далее представьте, как, применяя новые знания, вы дости-

гаете своих целей. Вообразите свою цель, представьте, как чувствует себя спортсмен, который достиг своей цели, отыграл свой лучший матч, достиг первым финиша или набрал наибольшее количество очков. Представьте себя спортсменом, который одержал победу, — успешным, счастливым и награжденным за проделанную работу, вы получили заслуженную награду, вы чувствуете уверенность в себе, вы довольны собой.

Закрепление и ожидаемые результаты

Перед началом обучения используйте методику ежедневно. Когда вы перепрограммируете свои учебные навыки и доведете их до автоматизма, применяйте методику реже. Результаты должны появиться в течение первой недели использования методики.

Применяйте методику, когда готовитесь к экзамену, а также вечером накануне экзамена.

Случай из практики

Тодд, студент Университета Сан-Франциско, всегда посвящал много времени учебе, однако оценки, которые он получал, не соответствовали уровню его знаний. Он конспектировал лекции, принимал участие в семинарских дискуссиях, но стоило ему прийти на экзамен, как на него нападал ступор. Ему казалось, что он не помнит материал, что он неправильно понимает вопросы. Тодд убедил себя в том, что знает меньше, чем любой другой студент в аудитории. Он смотрел на спины впереди сидящих студентов и задавался вопросом: почему другие знают то, чего не знает он?

Тодд с трудом сдал экзамен по вождению, потому что во время экзамена он волновался и испытывал страх. Вскоре ему предстояло сдавать сессию. Он много готовился к первому эк-

замену и с легкостью ответил на вопросы пробного экзаменационного теста, но он очень боялся, что снова впадет в ступор, когда нужно будет писать настоящий тест. Тодд решил использовать самогипноз, чтобы расслабиться перед экзаменом и не волноваться в ходе его. Чтобы быстро вспомнить нужную информацию, он придумал ключевое слово, которое приводило в действие постгипнотические внушения. В день экзамена Тодд вошел в аудиторию, произнес ключевое слово, расслабился и написал тест на «отлично». В дальнейшем Тодд без труда сдал также и остальные экзамены.

Специальные рекомендации

Вы намного быстрее решите проблемы с обучением, если воспользуетесь советами из главы 11, в которой речь идет о повышении самооценки и мотивации. Как уже было сказано, *обучение* будет даваться вам легче, если у вас есть *мотивация*, которая, в свою очередь, связана с *самооценкой*. Поработав над этими компонентами, вы сможете достигнуть лучших результатов.

Перепрограммируя свое подсознание, помните о важном правиле: назначайте не только время начала занятия, но и час его окончания. Если вы не сделаете этого и ваше подсознание не подаст вам сигнал «отбой», вы можете заработать переутомление. В таком случае вы быстро охладите к учебному процессу.

И наконец, есть один «драгоценный секрет», который необходимо знать, если вы всерьез решили чему-то научиться: заведите знакомства с людьми, которые имеют аналогичные цели или хорошо разбираются в интересующей вас области знаний.

Глава 13

КАК УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

На первой странице номера, посвященного Олимпиаде 1984 года, журнал «Таймс» написал:

В ночь перед женским финалом по художественной гимнастике 16-летняя Мэри Лу Реттон легла в постель в своем номере в олимпийской деревне и занялась чем-то вроде колдовства. Это уже стало для нее привычным ритуалом, который она десятки раз совершала на других соревнованиях. «Я вижу себя идеально выполнившей всю программу от начала до конца, — говорила себе Мэри. — Я представляю себе все элементы моего выступления и выполняю их, удерживая в сознании этот идеальный образ».

Сегодня мы знаем, что заслужившая золотую награду Реттон выполнила свою программу блестяще, она получила высшие оценки не только за техническое исполнение, но и за артистизм. Гимнастка держалась на помосте грациозно, уверенно и буквально очаровала публику. Она была поистине звездой.

Если вы занимаетесь спортом, то вы, вероятно, посвящаете много времени тренировкам. Вы нагружаете свое тело до предела его возможностей, развивая выносливость и силу, часами оттачивая технику исполнения отдельных приемов. Однако все эти упорные тренировки могут несколько не развивать в вас *сознание* спортсмена. Один спортивный психолог, работавший с олимпийской сборной США, заметил, что усилия участника олимпийских соревнований на 80, а то и на 90% совершаются в уме. Эта работа предполагает использование воображения, мыслительных процессов и формирование соответствующей установки, служащей побудительным стимулом для развития, закрепления и оттачивания ваших физических навыков. Она также включает визуализацию — технику, которую использовала Мэри Лу Реттон.

Вы можете использовать визуализацию для достижения следующих конкретных целей:

- повышения гибкости и подвижности;
- развития координации;
- улучшения концентрации;
- совершенствования своей техники;
- подавления негативных мыслей в отношении собственных возможностей;
- культивирования в себе способности получать удовольствие от занятий спортом.

Томас Тутко и Умберто Тоси в своей книге «Психологическая подготовка в спорте» (Thomas Tutko & Umberto Tosi, *Sports Psyching*) рассматривают так называемый метод идеомоторной тренировки (Mental Rehearsal). Они рекомендуют спортсменам мысленно отрепетировать свое выступление, достигая точности во всех деталях, так чтобы во время реального выступления или игры выполнить каждый элемент на максимуме своих возможностей.

Визуализация, или мысленная репетиция, эффективна благодаря тому, что когда вы представляете себе совершение неких действий, ваши нейроны активизируются именно в той последовательности, в которой они были бы задействованы, если бы

вы совершали эти действия в реальности. Считается, что эта нейронная активность, наряду с мышечными сокращениями, отвечает за развитие нейромышечной координации.

Помимо физического совершенствования, достигаемого за счет многократного повторения спортивных ударов, бросков, приемов и других элементов, вы обретаете уверенность в своих возможностях, а также получаете эмоциональное подкрепление своих действий. Мысленно визуализируя соответствующие образы, вы убеждаете свое бессознательное, что можете достигнуть желаемого результата. А когда вы чувствуете, что можете успешно выполнить прием, вы испытываете также и эмоциональное удовлетворение.

Сформулировав свою цель, и многократно представляя себе ее достижение, вы утверждаете собственные позитивные формы поведения. Если вы говорите себе: «Я быстрее всех пробегу марафон», «Каждый третий мой бросок попадет в цель» или «Я наберу максимум очков в предстоящем отборочном матче» — эти фразы послужат вам психологической поддержкой и придадут дополнительных сил. Если вы можете *представить* это, *увидеть* это и *сказать* это — вы можете это и *сделать*.

А теперь прервитесь на минутку и решите, какую ближайшую спортивную цель вы поставите перед собой. Выберите только одну область, в которой больше всего хотите добиться прогресса. Убедитесь в том, что вы *даете себе слово* достичь этой цели. Вы можете сформулировать ее в настоящем или в будущем времени, но она обязательно должна быть непосредственно достигаемой, конкретной и выраженной в ясных и позитивных терминах.

Вам предстоит использовать эту цель в самовнушении на высшие достижения — упражнении, которое вы выполните в процессе чтения этой главы.

Препятствия на пути к достижению цели

А теперь давайте рассмотрим препятствия, осложняющие или делающие невозможным достижение поставленной цели. В большинстве случаев они представляют собой те или иные обстоятельства, вызывающие тревогу. К числу наиболее распространенных относятся:

- страх неудачи;
- страх унижения;
- страх соперничества;
- страх перед более сильными соперниками.

Одна мысль о возможной неудаче или о том, что вы можете предстать перед другими в неприглядном свете, способна вызвать страх. Страх оказаться униженным перед толпой или другими спортсменами вызывает напряжение мускулов, учащение дыхания, и мы становимся крайне нервными, а порой испытываем и физическое недомогание. Страх соревнования способен оказать на нас тот же эффект. Его следствием может стать потеря концентрации и ощущение дезориентации — как физической, так и психической. Перед глазами плывут круги, а колени подкашиваются. Кроме того, опасаясь сильных соперников, мы можем прийти в неадекватное состояние, с трудом подавляя приступы гнева. Если вы позволите себя запугать, вы вряд ли сможете продемонстрировать лучшее, на что вы способны. Вы не будете чувствовать себя готовыми противостоять более искусному конкуренту. В качестве примера допустим, что вы учитесь играть в теннис у друзей, которые играют лучше вас; некоторые из них даже стали чемпионами на местных турнирах. И хотя ваша техника постепенно совершенствуется, вы не осознаете, что разрыв между вами и вашими друзьями неуклонно сокращается, — вы все еще воспринимаете себя неуклюжим новичком, не владеющим навыками игры и полагающимся преимущественно на удачу. Поскольку вы не чувствуете уверенности в своих силах и не решаетесь бросить вызов своим партнерам по игре, они тоже не рассматривают вас как равного и продолжают относиться к вам к неумелому новичку.

Устранение препятствий

Независимо от того, какие факторы или обстоятельства мешают вам достичь пика своих возможностей, вы можете попытаться устранить их с помощью гипнотического внушения. Ниже приводится пример внушения, помогающего преодолеть препятствия в достижении спортивных успехов.

ГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ 1

Представьте себя наслаждающимся занятиями спортом, спортивными соревнованиями, получающим максимальное удовольствие от них, и отныне всякий раз, как только вы почувствуете страх или бессилие перед соперником, помните, что эти негативные чувства мешают вам с удовольствием проводить время, упиваться духом соревнования и демонстрировать свои навыки. Возьмите эти негативные чувства одно за другим и поместите их в коробку, просто возьмите каждое из них и положите в коробку, а затем закройте крышку и спрячьте коробку в кладовку. А теперь почувствуйте себя испытывающим удовольствие, борющимся за победу, демонстрирующим свои наивысшие достижения, играющим свою лучшую игру. Вы чувствуете себя в безопасности и уверены в себе, вы с ходу преодолеваете собственные ошибки, вы чемпион, настоящий чемпион, и если только вы представите на мгновение некую стрессовую ситуацию, любую ситуацию, которая отвлекает вас или заставляет почувствовать себя ничтожным, смотрите, как вы справляетесь с этой ситуацией, — легко, эффективно и уверенно. Вы просто отказываетесь испытывать негативные мысли и чувства, они не имеют к вам никакого отношения, ровным счетом никакого, поскольку вы справляетесь с любыми ситуациями легко, эффективно и уверенно. Вы представляете себя проводящим свой лучший матч, борющимся и побеждающим, чувствующим себя в безопасности и уверенным

в себе, испытывающим несказанное удовольствие от встречи с трудностями и преодолевающим их, как чемпион.

Работа с неблагоприятными установками

Помимо рассмотренных выше факторов наши установки также могут служить препятствиями на пути к высоким спортивным достижениям. Вот некоторые наиболее распространенные из них:

- неадекватная агрессия;
- недостаток уверенности;
- недостаток концентрации;
- недостаток настойчивости.

Для преодоления этих специфических проблем предлагаем вам следующее гипнотическое внушение.

ГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ 2

Представьте себя занимающимся спортом, выступающим на соревнованиях, соревнующимся с самим собой и другими; вы высокий профессионал и хороший командный игрок, вам нравится заниматься спортом, нравится тренировать свое тело и испытывать свои силы и способности в соревнованиях, вам нравится социальная сторона спорта, вам нравится дух соревнования и вы исполнены уважительного отношения к самим себе и к сопернику. Вы сильны, жизнерадостны и уверены в себе, а теперь представьте, как вы приступаете к соревнованиям, как вы готовите себя к ним, и, сделав несколько глубоких вдохов, вы расслабляете все тело и сосредоточиваетесь на том, что вам предстоит выполнить на спортивной площадке, вы фокусируете внимание на своих движениях, вы концентрируетесь, концентрируетесь и способны со-

хранять концентрацию столько, сколько нужно. Вы двигаетесь легко и быстро, легко и быстро, вы уверены в своих силах, вы уверены в себе, но не слишком самонадеянны, уверены, но не слишком озабочены победой, не слишком тревожитесь за себя, вы стабильны и сильны, стабильны и сильны, и гордитесь собой. Вы ведете себя, как чемпион, вы и есть чемпион, вы учитесь на своих ошибках, вы реалистично относитесь к себе и к сопернику, реалистичны по отношению к себе и к сопернику, вы знаете, что вы оба всего лишь люди, вы реалистичны, вы видите, где вы можете внести коррективы и усовершенствовать свою технику, и вот эти усовершенствования произведены, и вы готовы принять вызов, вы принимаете вызов, вы готовы к нему и принимаете его, снова и снова, вы каждый раз возвращаетесь на площадку, будучи полностью уверенным в своих силах, и вы побеждаете. Почувствуйте эту победу, почувствуйте как ощущение победы пронизывает все ваше тело и наполняет вас радостью, вы счастливы и исполнены радости, поскольку вы победили, вы провели блестящую игру, превосходную игру, и позволили каждому движению, каждому вашему приему запечатлеться в вашем подсознании, подобно шаблону, который вы сможете воссоздать на каждом соревновании, вы победитель. Вы чемпион, вы чувствуете себя, как чемпион, всеми клетками своего тела.

Избавление от препятствий физического свойства

Вы также можете столкнуться и с другими, чисто физическими препонами, в частности с такими, как:

- затрудненное дыхание;
- потеря остроты зрения;
- мышечная усталость;

- слабость в коленях;
- напряжение;
- нервная дрожь.

В следующем гипнотическом внушении используется специальный сигнал, позволяющий избавиться от физических симптомов, зачастую испытываемых перед началом соревнований и могущих помешать вам продемонстрировать все, на что вы способны.

ГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ 3

Представьте себя готовящимся к выступлению или к соревнованиям. Представьте, что вы расслаблены, представьте улыбку на своем лице, вам легко и свободно, вы здесь, чтобы наслаждаться тем, что вы делаете, наслаждаться тем, что вы делаете, наслаждаться своим выступлением, вы здесь, чтобы состязаться и испытать свою силу и способности и наслаждаться спортом, вы знаете все тонкости своего вида спорта, вы опытни, талантлив, ваше выступление полностью отточено, вы чувствуете, как все ваше тело расслабляется, сделайте глубокий вдох (пауза) и выдох (пауза) и снова сделайте глубокий вдох (пауза) и выдох (пауза), а теперь почувствуйте, что ваши шея и плечи свободны и расслаблены, почувствуйте, что ваши руки свободны и расслаблены, теперь почувствуйте, как ваша грудная клетка расслабляется и вы дышите ровно, а теперь почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте, что ваш живот спокоен и расслаблен, очень спокоен и расслаблен, а теперь почувствуйте, что ваши ноги полностью расслаблены вплоть до самых кончиков пальцев, почувствуйте, что все ваше тело расслаблено, сосредоточьте свое внимание на пальцах ног и почувствуйте, как приятная и могучая энергия берет начало в ваших пальцах, входит в кончики пальцев и течет вверх по вашему телу, укрепляя каждый мускул, укрепляя каждый мускул, действительно укрепляя каждый мускул,

делая каждый мускул сильнее, все ваши мускулы пронизаны могучей здоровой энергией. Представьте себя ощущающим ее, вы расслаблены, вы твердо стоите на ногах, вы свободны и сильны, тверды и свободны, вы полностью контролируете себя и ощущаете свою силу. А теперь поднимите руку и дотроньтесь до своего лба, это ваш особый сигнал, пробуждающий в вас все эти позитивные чувства, поднимающий энергию по всему вашему телу, придающий вам ощущение твердости и устойчивости, дающий вам контроль над собой, полный, безраздельный контроль, этот особый сигнал всегда будет оказывать на вас тот же эффект, всегда будет работать на вас. Отныне всякий раз, когда вам нужно расслабиться, сосредоточиться, почувствовать свою твердость и силу, вы можете просто дотронуться до лба и почувствовать, как эти позитивные ощущения струятся сквозь вас, и они будут струиться сквозь вас, быстро и легко. А теперь снова опустите руку в удобное положение и почувствуйте, как позитивная энергия струится сквозь вас, ваше тело чувствует себя прекрасно, ваше тело чувствует себя сильным и могучим, и вы чувствуете себя абсолютно здоровым.

Мысленные моментальные снимки

Описанные ниже короткие визуализации могут быть использованы и в полностью осознанном, и в гипнотическом состоянии; вы также можете включить их в текст гипнотического внушения.

Чтобы пользоваться этими мини-визуализациями, достаточно сосредоточиться и увидеть избранный вами образ. Вы можете присесть и закрыть глаза или отключиться от реальности, пока смотрите телевизор, читаете, моете посуду, принимаете душ или совершаете любые автоматические действия. Если вы спокойно сядете и закроете глаза, вам будет легче прокручивать в голове эти образы снова и снова. В процессе визуа-

лизации постарайтесь, кроме зрительного ряда, вообразить также звуки, запахи, тактильные ощущения, связанные с деятельностью, в которую вы мысленно вовлечены. Если вы «совершаете пробежку», то прочувствуйте землю, беговую дорожку, мостовую или асфальт под ногами. Сосредоточьте свой взгляд на удаленной точке впереди, как будто вы действительно участвуете в соревнованиях, вдохните воздух стадиона и услышите звуки, которые доносились бы до вас во время реального забега.

В процессе работы с текстом мини-визуализаций адаптируйте их к тому виду спорта, которым вы занимаетесь, так чтобы их описание максимально соответствовало тем впечатлениям, которые вы испытывали в действительности. Используйте этот моментальный «снимок» в качестве толчка, побуждающего к созданию собственной визуализации. Перепишите предлагаемый нами текст, используя зрительные образы, звуки, запахи и тактильные ощущения, воскрешающие переживания, испытанные вами во время соревнований.

ТЕННИС, БАДМИНТОН И ДРУГИЕ ПАРНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Представьте, что вы находитесь на корте и в вашу сторону летит мяч; вы быстро занимаете правильную позицию, ставите ракетку под нужным углом и бьете по мячу самым центром ракетки, ударом точно выверенной силы, направляя его в недостижимую для соперника точку площадки.

ГОЛЬФ

Представьте, что вы заняли положение для удара, вы чувствуете себя совершенно свободно, естественно и комфортно, а теперь представьте себе идеальный замах, точный и выверенный замах; вы полностью контролируете свое движение и совершаете удар, ударяя по мячу как раз в нужной точке. Наблюдайте за тем, как мяч летит по безупречной траектории; следите за полетом мяча, как будто можете своим

взглядом послать его именно туда, куда он должен упасть, и это совсем не трудно, поскольку вы совершили идеальный удар.

БЕЙСБОЛ И ДРУГИЕ КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

Представьте, как вы берете в руки биты, вы совершенно спокойны, расслаблены, вы держите биты совершенно естественно, ваша хватка просто идеальна; вы следите за подачей, вы полностью сосредоточены, делаете замах и наносите удар, мяч летит высоко, очень высоко, вне досягаемости соперников, вы бежите к базе легко, без усилий, ваша радость, как на крыльях, несет вас к конечной цели.

БЕГ И СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, КОНЬКИ, ВЕЛОСИПЕД

Вы получаете удовольствие от тренировок, вы дышите в нужном темпе, ваше тело послушно вам, вы двигаетесь легко, вы сосредоточены на маршруте своего движения, ваше тело и сознание пребывают в полной гармонии друг с другом, вы чувствуете себя комфортно и расслабленно, вы чувствуете, как энергия струится по всему вашему телу.

Общие задачи

Мы рассмотрели гипнотические внушения, призванные помочь вам в преодолении препятствий, и предложили ряд минивизуализаций. Настало время перейти к работе с полным текстом внушения, рассчитанным на выполнение общих задач, не зависящих от конкретного вида спорта. Их можно сформулировать следующим образом:

- 1) преодолеть свои страхи и освободиться от психологического давления;
- 2) запрограммировать себя на идеальное проведение матча или соревнования;

- 3) сформировать установку на победу;
- 4) достичь конкретных целей в спорте.

Преодолеть свои страхи и освободиться от психологического давления. Страхи и психологическое напряжение, которые вы испытываете, представляют собой самые серьезные препятствия на пути к достижению успехов в спорте. Ваша реакция на внешнее давление и меняющиеся обстоятельства непосредственно влияет на способность к сосредоточению и может предопределить исход соревнований или вашего одиночного выступления. Методика высших достижений для работы с данной проблемой звучит следующим образом: «Представьте на минуту стрессовую ситуацию, с которой вы можете столкнуться, к примеру погодные условия, действия соперника, состояние спортивной площадки, и наблюдайте за тем, как хладнокровно и невозмутимо вы реагируете на эти негативные обстоятельства, вы полностью контролируете себя, вы несокрушимы, как скала».

Запрограммировать себя на идеальное проведение матча или соревнования. Помните, что ваше идеальное выступление начинается (а также продолжается и заканчивается) в вашей голове. Если вы думаете: «Я не могу пробежать марафон», «Я не могу бежать в таком темпе три километра» или: «Я не могу ударить с такой силой по мячу», то вы и не сделаете этого. Негативные мысли находят свое отражение в плохом исполнении технических приемов, забывании отработанных навыков и потере концентрации. Начните с того, что замените негативные образы в своем сознании на позитивные. Методика высших достижений внушает: «Представьте себя проводящим свой идеальный матч и наблюдайте за своими действиями и реакциями, за отточенными движениями, за тем как каждый ваш мускул работает в полном согласии с вашими позитивными мыслями, за своей замечательно реализуемой стратегией, за тем, как вы подаете, отходите, атакуете, подмечайте каждый свой шаг и отслеживайте свои чувства; вы чувствуете себя свободно, расслабленно, непринужденно, вы сосредоточены и бдительны, у вас острое зрение и моментальные рефлексy, вы находитесь в идеальной спортивной форме.

Сформировать установку на победу. Если вы считаете себя посредственным игроком, то вам не удастся полностью реализовать свои навыки. Если вам кажется, что вы проиграете, велики шансы, что вы и на самом деле потерпите поражение. Чтобы быть абсолютно уверенным в себе, вам необходимо поработать психологию победителя. Внушение гласит: «Вспомните ситуацию, когда вы провели идеальную игру, и воскресите в памяти свои безукоризненные движения, великолепную стратегию, которую вы использовали; эта идеальная игра может проигрываться вами снова и снова, вы способны всегда играть на таком уровне».

Достичь конкретных целей в спорте. В состав внушения в данном случае должна быть включена поставленная вами ранее цель. Она призвана помочь формированию вашего нового образа. Вы превратитесь в человека, достигшего этой цели. К примеру, если вы поставили себе задачу, чтобы «каждый мой штрафной стал голом», вам предстоит включить ее в текст своего внушения, изменив «я» на «ты»: «ты будешь забивать гол с каждого штрафного».

Запись методики

Вы наверняка захотите использовать полный текст методики, способствующей достижению максимальных результатов в спорте. Чтобы составить внушение, соответствующее вашим индивидуальным потребностям, проделайте следующие шаги. Строго соблюдая их последовательность, вы получите гипнотическое внушение, которое будет полностью отвечать вашим индивидуальным особенностям.

1. Вернитесь к главе 2 и используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»). Это позволит вам достичь состояния полной релаксации, в котором вы будете наиболее восприимчивы к дальнейшим внушениям.
2. Обратитесь к гипнотическим внушениям 1, 2 и 3. Выберите те из них, которые в наибольшей степени ориентированы на преодоление факторов или условий, препятствующих вашим спортивным достижениям. Вы должны включить их

в текст методики высших достижений, который приводится ниже. На данном этапе вы можете использовать мини-визуализацию, соответствующую выбранному виду спорта, и адаптировать ее к вашим конкретным задачам.

3. Запишите на диктофон текст приводимой ниже методики высших достижений. В процессе чтения этого внушения вы найдете места, в которые вам нужно будет вставить: а) выбранное вами гипнотическое внушение 1, 2 или 3; б) вашу мини-визуализацию; в) вашу цель. Эти места выделены в тексте.
4. Запишите на диктофон текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие»), взятый из главы 2.

МЕТОДИКА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

(Вставьте гипнотическое внушение 3, если оно вам подходит.) Представьте себя готовящимися к встрече с трудностями (вам предстоит бросить вызов самому себе, сопернику или команде), ваше спортивное снаряжение в отличном состоянии и полностью готово к использованию, вы сами полностью готовы и физически и психологически, а теперь представьте на минуту стрессовую ситуацию, с которой вы можете столкнуться, к примеру погодные условия, действия вашего соперника или состояние спортивной площадки, и наблюдайте за тем, как вы хладнокровно и невозмутимо реагируете на все эти негативные обстоятельства. *(Вставьте гипнотическое внушение 1, если оно вам подходит.)* Вы полностью контролируете себя, вы несокрушимы, как скала, вы готовы к матчу и вам не терпится вступить в игру. *(Вставьте свою мини-визуализацию.)* А теперь прокрутите в уме всю игру или выступление от начала и до конца и просмотрите ее в замедленном темпе. *(Пауза.)* Представьте ее себе в мельчайших подробностях. *(Вставьте гипнотическое внушение 2, если оно вам подходит.)*

Вы провели свой идеальный матч и теперь просматриваете каждое свое безукоризненное движение. (Пауза.) Это идеальный матч, ваш идеальный матч, и вы можете повторить его снова и снова, представляя себя добившимся своей цели. (Вставьте свою личную цель, поменяв «я» на «ты».) Вы достигли своей цели, вы достигли поставленной цели и теперь когда угодно вы можете добиться чего-то еще большего. Переживите то, что вы чувствовали во время своего идеального матча, представьте, насколько уверенно и легко вы себя чувствовали, насколько вы были сосредоточены и энергичны; представьте, как вы снова вступаете в игру, сделайте несколько глубоких вдохов и в замедленном темпе просмотрите каждый свой шаг, прочувствуйте каждое свое движение в самом позитивном смысле. (Пауза.) Наблюдайте за своими действиями и реакциями, за отточенными движениями, за тем, как каждый ваш мускул работает в полном согласии с вашими позитивными мыслями, за своей замечательно реализуемой стратегией, за тем, как вы подаете, отходите, атакуете, подмечайте каждый свой шаг и отслеживайте свои чувства; вы чувствуете себя свободно, расслабленно, непринужденно, вы сосредоточены и бдительны, у вас острое зрение и моментальные рефлексy, вы находитесь в идеальной спортивной форме, а теперь представьте себя завершающим матч и победившим, довольным собой, представьте, как каждое ваше правильное движение, каждый матч запечатлевается в вашем подсознании, так что вы сможете повторять этот идеальный матч снова и снова, как фильм, а теперь вернитесь назад и снова прокрутите всю последовательность от начала до конца. (Пауза.) Видя ее в мельчайших подробностях, в самых мельчайших подробностях, представьте, как вы проделываете все свои безукоризненные движения и проводите идеальный матч, великолепную игру, лучшую игру в своей жизни.

Закрепление и ожидаемые результаты

Начинайте практиковать методику задолго до начала соревнований. Если ваши состязания начинаются через шесть месяцев, приступайте к гипнотическим сеансам прямо сейчас. Используйте методику ежедневно в течение 20–25 минут. Если вы регулярно занимаетесь спортом, работайте с методикой по три-четыре раза в неделю. Если вы испытываете конкретные проблемы со здоровьем, такие как затрудненное дыхание или слабость коленных суставов, используйте специальный сигнал перед каждым матчем или выступлением. Уже через день-два вы начнете замечать первые признаки прогресса, а в случае регулярного использования методики вы, несомненно, добьетесь радикального улучшения своих спортивных достижений и психологических установок.

Специальные рекомендации

Улучшение спортивных достижений благодаря использованию гипноза гарантировано только в том случае, если вы будете соблюдать ряд следующих требований: 1) регулярные физические тренировки; 2) сбалансированное питание; 3) использование качественного и исправного спортивного инвентаря; 4) отказ от употребления никотина, алкоголя, а также от чрезмерного употребления стимулирующих продуктов, к примеру кофе; 5) поддержание активного и позитивного психологического настроения.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Один пятилетний мальчик очень метко выразил сущность творческого процесса: «Рисовать легко. Просто думаешь о чем-нибудь и рисуешь свою мысль».

Звучит действительно просто. Но что делать, если у вас нет *мысли*? В жизни каждого человека, причастного к творчеству, бывают периоды кризисов, когда воображение идет на спад, а творческие озарения случаются все реже. Иногда художником овладевает сильный страх, который серьезно препятствует творческому процессу, а порой, кажется, и вовсе сводит его на нет. Слово «кажется» имеет здесь ключевое значение, поскольку крайне маловероятно, чтобы поток идей творческой личности когда-либо мог полностью иссякнуть. Творчество происходит из стольких предпосылок, что очень трудно, если вообще возможно, заглушить их всецело.

Чтобы лучше понять, почему уровень творческой активности может снижаться, необходимо для начала проанализиро-

вать качества и условия, способствующие процессу творчества:

- внимательность;
- игривость;
- ощущение тревоги и хаоса;
- наличие ограничений;
- расслабление (релаксация);
- трансовые состояния;
- восприимчивость;
- способность к реагированию;
- поглощенность творческим процессом.

Эти условия вовсе не обязательно должны возникать в строго определенной последовательности, и нередко сразу несколько из них могут иметь место в одно и то же время.

Внимательность. «Оригинальность», по мнению Вудрофа Вильсона, — не что иное, как свежий взгляд на вещи. И хотя это заявление следует признать слишком общим, чтобы оно могло быть точным, ценность участия в творчестве всех органов чувств не вызывает сомнений. Художник смотрит на вещи, как будто видит их впервые, остро воспринимая их внешний вид, звуки и запахи, которые они издают, определяя, каковы они на вкус и на осязание. Как правило, творческие личности отличаются развитой сенсорной памятью: к примеру, они легко могут воскресить во всех подробностях переживания детства. Они различают тончайшие оттенки стиля и текстуры. Все, на что вы обращаете внимание, на чем вы сосредоточиваете свое восприятие — будь то дерево, насекомое, жестикация вашего друга или крики играющих детей, — вызывает в вас отклик, причем не копирующий то, что вы видите, слышите или к чему прикасаетесь, — в нем присутствует как элемент *реакции*, так и *переосмысления*.

Когда вы воспринимаете мир как абсолютно новый, новый во всех своих измерениях, вы испытываете в душе незнакомые, свежие ощущения. Одна тридцатисемилетняя писательница, которой врачи по ошибке сообщили, что ей осталось жить

шесть месяцев, по возвращении из врачебного кабинета домой пережила радикальную перемену в восприятии себя и собственной жизни. Еще два часа тому назад она была совершенно обычным, земным человеком. Теперь же она ощущала себярастающей с этим миром. Самые ничтожные повседневные события стали вызывать у нее острейшую реакцию. Все вокруг нее приобрело некое новое качество: очертания предметов, оттенки цвета, малейшие движения — все вокруг стало восприниматься как дар. «Когда я смотрю на дольки лимона, я вижу его как будто впервые — его бледно-желтый цвет, его поразительную уникальность; сегодня я была поражена невероятной красотой синих рубашек, развешенных сушиться на веревке и свободно развевающихся на ветру. Все вокруг обрело новый смысл. А вечером по небу разогнало тучи, которые текли под луной, словно река, проводя черную линию через все небо — как будто они специально для меня подводили черту под небесами», — так описала она свой опыт.

Дар восприятия, позволяющий нам воссоздавать то, что мы видим, не только важен для повседневной жизни; он побуждает нас к творчеству. Так воспользуйтесь этим даром, старайтесь развить его, позвольте ему обогатить вашу жизнь.

Игривость. «Игра» является многозначным понятием и, будучи употребляемым по отношению к взрослым, почти всегда содержит негативный оттенок. Какой же смысл для взрослого в *игре*? Все дело в том, для творческого процесса, игра является неотъемлемой составляющей; для того чтобы подстегнуть его, нередко нужно начать играть материалами, идеями, точками зрения, то есть абстрагироваться от того, что реально, и начать фантазировать. Как говорил Карл Юнг: «Еще ни одно творение не появилось на свет без игры с фантазией».

Маленькие дети кажутся наделенными врожденной способностью к творчеству, которая проявляется в каждом их слове и действии, отчасти потому, что они так часто пребывают в мире фантазий. Поэтому если вы художник или скульптор, играйте со своими материалами. А если вы писатель, играйте с диалогами, станьте своими собственными персонажами. Если же вы танцор, попытайтесь станцевать свой *сценический образ*, сде-

дайте *видимой* пожарную сирену или *озвучьте* апельсин. Задавайте себе творческие задания и ставьте над собой эксперименты.

Тревога и хаос. Будучи творческой личностью, вы наверняка будете испытывать тревогу. Порой чувство тревоги оказывает дестабилизирующее воздействие, поскольку, вследствие его влияния, мы чувствуем себя опустошенными, беспомощными, разбитыми и дезориентированными. Однако для любого художника, кроме тех немногих, что страдают от тяжелых психических расстройств, эти ощущения — необходимое и временное явление.

Как писал в своей книге «Творческое мировосприятие» Абрахам Маслоу (Abraham Maslow, *The Creative Attitude*): «Если вы попытаетесь быть рациональными, контролируемыми и упорядоченными на ранних стадиях творческого процесса, вы никогда не достигнете состояния творчества». Хаос в творческом процессе занимает свое законное место. Испытываемое вами замешательство является важным условием зарождения новой идеи. Эту стадию можно сравнить с преломлением света в призме. Входящий в призму луч как бы распадается на выходе в ослепительное многообразие форм, меняющихся в зависимости от угла, под которым вы смотрите на призму.

Не пытайтесь придавать ощущение порядка своим мыслям и чувствам в период вынашивания творческих идей. *Абсолютная гармония на начальных стадиях творчества не приводит ни к чему.* Сознательная и бессознательная части психики должны вступить в противоречие, и эта борьба не должна служить для вас предметом беспокойства. Конфликт порождает столь ценное для художника напряжение, не позволяющее ему заходить слишком далеко. Скульптор Генри Мур так объясняет это состояние: «Хотя алогичная, инстинктивная, бессознательная часть психики играет важную роль в работе скульптора, он также обладает рассудком, который при этом не бездействует. Работа художника требует полного напряжения душевных сил, в то время как его сознательная часть разрешает конфликты, вызывает воспоминания и не позволяет ему пытаться двигаться в двух различных направлениях одновременно».

Наличие ограничений. Творческий процесс только выигрывает от того, что на него налагаются некие ограничения. Как сказал поэт Стэнли Кунитц (Stanley Kunitz): «Мы должны смириться с тем жестоким и неизбежным фактом, что мы живем и умираем одновременно. И моя задача — запечатлеть этот диалог». Это и есть ограничение по самому высокому счету.

Если же попытаться несколько сузить рамки, мы увидим ограничения на всех уровнях — от всевозможных форм до размеров. Можете ли вы представить себе бесконечный фортепьянный концерт, танец, в ходе которого танцор *ни разу* не должен касаться пола обеими ногами одновременно, или текст, состоящий исключительно из слов, не имеющих точных определений?

Ролло Мэй утверждает в своей книге «Осмелитесь творить» (Rollo May, *The Courage to Create*), что «творческий акт вырастает из борьбы человека с тем и в условиях того, что его ограничивает». Можно сделать вывод, что чем больше ограничений вы испытываете, тем сильнее развиваются ваши творческие способности. Эту точку зрения превосходно сформулировал Никос Казанзакис (Nikos Kazantzakis): «Человек обзаводится врагом, с которым он вынужден бороться».

Релаксация. Прикладывание чрезмерных усилий с целью форсирования творческого процесса неизбежно заводит в тупик. Рано или поздно наступает момент, когда необходимо передохнуть и (или) расслабиться. Этот период крайне важен. Исследования показывают, что именно смена приоритетов — переход от созидательной работы к стадии релаксации — способствует оформлению той самой идеи, которую художник безуспешно пестовал в себе. Очень важно осознать, что творческий продукт возникает в результате *чередования* интенсивных усилий и расслабления.

Трансовые состояния. Достижение трансовых состояний тесно связано с расслаблением. Вспомните описание различных уровней транса, предложенное нами в первой главе. Легкие формы транса могут иметь место, когда вы сидите за рулем, совершаете спортивные пробежки, моете посуду, принимаете душ, то есть занимаетесь тем, что вы можете делать автомати-

чески. Ваши мысли начинают блуждать, и в игру вступает бессознательная часть психики. В такие моменты зачастую зарождаются самые плодотворные идеи. Как вспоминает в своей книге Ролло Мэй, Альберт Эйнштейн однажды поинтересовался: «Почему это лучшие мысли приходят ко мне по утрам, когда я бреюсь?» Ответ, разумеется, кроется в том, что в тот период, когда человек ничем не озабочен и занимается делом, не требующим осмысленных усилий, новые идеи могут свободно «всплывать» на поверхность.

Многим писателям знакомы случаи, когда фрагменты новых произведений приходили к ним целыми главами, как будто их диктовал голос, раздающийся неведь откуда. Один поэт выразил это переживание в форме вопроса: «Откуда я знаю, что хочу сказать, пока не увижу то, что я написал?»

Первая строчка стихотворения, фрагмент диалога, подходящее название для романа или даже целое произведение могут явиться вам в трансовом, *мечтательном* состоянии. Многие чрезвычайно творческие натуры вспоминали, что идеи, слова и образы приходили к ним в состоянии полусна, то есть в периоды, когда они находились на грани засыпания или пробуждения. Жан Кокто описал один такой опыт в книге «Творческий процесс» (Jean Cocteau, *The Creative Process*): «Пьеса, которую я пишу... визуализация подобного рода. Я чувствовал себя больным и уставшим от собственной писанины, когда однажды утром, после беспокойного сна, я внезапно проснулся и увидел, как будто сидя в театральном кресле, три действия пьесы об эпохе и людях, о которых я не имел никакой документальной информации, но которых я тем не менее считал отталкивающими... Спустя долгое время мне удалось закончить пьесу, где я предугадал обстоятельства, которые, должно быть, послужили для меня толчком».

Восприимчивость. Как уже говорилось, невозможно форсировать творческий процесс или *постановить*, что именно сейчас вы произведете на свет оригинальную мысль или вас постигнет озарение. Тем не менее вы можете осознавать, что поток новых идей неисчерпаем и надо быть готовым воспринять таковые, если они родятся у вас в голове. Для этого требу-

ется бдительное отношение к тому, что с вами происходит, и способность к распознаванию нестандартных решений в случае их возникновения. Открытость неизведанному и готовность принять его — яркое и сильное переживание. Эмили Дикинсон ощущала присутствие этой неведомой силы, незримо стоящей за ее стихами: «Тяга к непознанному — величайшая потребность ума», — написала она.

Способность к реагированию. Как только эта «искра» неведомого наконец воспринимается, на нее естественным образом возникает ответная реакция: поток новых идей и процесс их осмысления. Это означает, что вы занялись отбором. Вы спрашиваете себя: «Что мне оставить, а что выбросить?» Вы доверяетесь своей интуиции, своему прошлому опыту, своему восприятию. Если вы чередуете созидательную работу над проблемой с релаксацией, то этот инкубационный период послужит для вас катализатором новых идей. А затем наступает период развития и совершенствования вашего первоначального замысла, и дальнейший прогресс в этом направлении всецело зависит от вас. Теперь это ваша ответственность.

Поглощенность творческим процессом. Пребывая в восторженном состоянии, которое всегда сопровождает создание чего-то действительно нового и значительного, вы оказываетесь захваченным, *поглощенным* этим процессом. Ваше собственное «я» кажется вам маленьким и ничтожным по сравнению с величиной своего творения. Ваше ощущение реальности может стать искаженным, поскольку вы будете видеть весь мир через призму созданного вами творения. На какое-то время оно может стать для вас центром вселенной.

Как вспоминает Джеймс Лорд в книге «Портрет Джакометти» (James Lord, *Giacometti Portrait*), Джакометти был настолько поглощен своей работой, что не отличал создаваемого им портрета Джеймса Лорда от живого Джеймса Лорда. Однажды, пишет Джеймс, художник задел ногой за ножку мольберта и картина упала на пол примерно с полуметровой высоты: «Ой, простите», — воскликнул Джакометти. Я усмехнулся и заметил, что он извинился так, будто это я сам упал на пол, а не картина. «Но именно это мне и показалось», — ответил художник.

Такое состояние полной поглощенности как раз и доставляет наиболее приятные переживания творческой личности. В этом состоянии вы не чувствуете никакого страха и (по крайней мере, на время) свободны от самокритики, которая так мешает творчеству.

Препятствия для развития творчества

Прочитав эти страницы, вы, возможно, подумаете: «Везло же этому Джакометти, Эмили Дикинсон и Жану Кокто!» и станете спрашивать себя: «Ну почему я не могу пережить тех же ощущений?» На это мы ответим вам: можете.

Творческие способности (равно как и интеллектуальные) могут проявиться не сразу, могут быть до поры не востребова- ными, но все же они наличествуют у всех и рано или поздно обязательно проявляют себя. Отсрочка может быть вызвана одним или несколькими основными препятствующими фак- торами (с которыми как, правило, связаны многочисленные второстепенные сдерживающие факторы): 1) страхом; 2) са- мокритикой; 3) чрезмерной концентрацией, поддерживаемой на протяжении длительного времени, без перерывов на релак- сацию.

Страх. Страх неведомого вторгается в нашу жизнь на каж- дом шагу и всякий раз препятствует дальнейшему развитию. Вам наверняка доводилось слышать столь хорошо знакомые каждому из нас причитания: «Я не могу бросить свою работу, поскольку не знаю, смогу ли устроиться на другую», или: «Я не могу развестись, потому что вряд ли смогу найти себе другого партнера, а я не хочу провести в одиночестве остаток дней», или: «Я не пойду на эту вечеринку — вдруг окажется, что я там ни- кого не знаю, и я буду чувствовать себя белой вороной». Страх повсюду преследует нас — на работе, дома и в обществе.

Наряду с этим страх нередко препятствует осуществлению творческих планов: «А что, если я даже напишу данную книгу, но не смогу ее продать?», «А что, если ни одна галерея не при- мет мою картину?», «А что, если мой фильм потерпит провал?» Невозможно гарантировать успех, но можно быть абсолютно

уверенным, что успеха не будет, если вы не сделаете попытку. Когда Вуди Аллен снял свой первый серьезный фильм, он, размышляя над тем, как люди воспримут его отход от комедийного жанра, заметил: «Если вы периодически не совершаете провалов — значит, вы перестраховываетесь».

Подумайте, стоит ли вам, творческой личности, перестраховываться. Вы, конечно, можете связать себя по рукам и ногам негативом «а что, если...» и ничего более не делать. И напротив, вы можете мобилизовать себя позитивным «что, если...» (что гораздо приятнее и продуктивнее): «Что, если мне удастся разработать новую технику, идеально соответствующую моим задачам?» или: «Что, если моя книга получит множество положительных отзывов?»

Помните, что все творческие люди временами терпят неудачи, поскольку пробы и ошибки — неотъемлемая часть поступательного движения. Любой творческий процесс предполагает: 1) пробы; 2) повторяемость; 3) выбраковку; 4) отбор. Иными словами, когда вы пробуете сделать нечто, вы совершаете попытки. Затем вы повторяете свои усилия, отбрасывая то, что кажется не соответствующим вашей цели, и, наконец, делаете выбор. Если же вы чувствуете, что никого не впечатляет ваш выбор, ваш конечный продукт, не переживайте. Вы сделали то, что хотели сделать, и настолько хорошо, насколько могли. Любой творческий процесс следует рассматривать как серию возможностей, и вам выпало почетное право распоряжаться ими.

Самокритика. Безусловно, страх и самокритика тесно взаимосвязаны, однако мы привыкли рассматривать страх в первую очередь как тормоз творческого процесса. Зачастую его начальная стадия сопровождается тяжелым приступом самокритики. Создается впечатление, будто на плечах сидит маленький критик, нашептывающий на ухо: «То, что ты сейчас делаешь, неинтересно, неоригинально, глупо» или: «Это слишком нетрадиционно, тебя все равно не поймут — так к чему доводить до конца это произведение?»

Этот голос внушает вам: «Ты должен быть более рассудителен... более сдержан... не столь эмоционален», «Если будешь так стараться, надорвешь свое здоровье» или: «Ты не имеешь права

быть столь довольным собой». Результатом подобной самокритики становится измельчание вашего замысла и распыление сил, что может драматически повлиять на творческую продуктивность. Если вы позволите своему критическому началу вступить в борьбу с вашим воображением и победить его, то тем самым вы обречете себя на разочарование и результаты ваших усилий ни в коей мере не будут отражать ваш творческий потенциал.

Победить голос самокритики помогут следующие рекомендации:

- работайте в условиях, свободных от любых внешних влияний, способных усилить ваши сомнения в себе;
- воздержитесь от преждевременных оценок и думайте только о том, как довести работу до конца;
- позвольте себе выглядеть неловким, глупым, «сумасшедшим», слишком эмоциональным или скучным;
- старайтесь быть активным, открытым, экспрессивным, непосредственным, смелым и любопытным.

Что касается последней группы качеств творческой личности, то Эйнштейн как-то заметил в связи с этим: «Человек, чуждый эмоций, разучившийся удивляться и благоговеть, не многим отличается от трупа».

Чрезмерная концентрация в течение длительного времени. Поглощенность своей работой и полное сосредоточение чрезвычайно важны на начальном этапе творческого процесса. Однако в стадии его формирования, то есть когда вы пытаетесь разрешить поставленную вами творческую задачу (передать мотивы своих героев, выбрать жанр для картины, сформулировать свою концепцию), необходимо чередовать созидательную деятельность с непродолжительными периодами релаксации. Как уже отмечалось выше, чрезмерные усилия, без перерывов на отдых, способны привести к обратному эффекту. Ваш первоначальный замысел, схема, зрительный образ, рисунок, мелодия должны сами проявиться, раскрыться, развиваться; их невозможно выдавить из себя, как зубную пасту из тюбика. Сосредоточьтесь на какое-то время, а затем расслабьтесь и сбавьте обороты.

Программирование на результаты

Итак, мы перечислили качества и условия, позволяющие достичь оптимального творческого состояния, и рассмотрели три основные причины, тормозящие развитие творческих процессов. Базируясь на этой информации, вы можете использовать гипноз как средство достижения следующих задач:

- 1) примириться с необходимостью непродуктивных периодов на стадиях формирования творческого процесса;
- 2) рассеять свои страхи и взять под контроль самокритику;
- 3) повысить свою продуктивность и получать удовольствие от творчества.

Каждая из этих задач может быть решена благодаря методике развития творческих способностей.

Примиритесь с необходимостью непродуктивных периодов на стадиях формирования творческого процесса. Методика внушает: «Вам не терпится добраться до пункта своего назначения, и вот вы оказались на перекрестке. Сигнал светофора сменился на красный, и, ожидая зеленого, вы говорите себе, что путь вперед закрыт для вас лишь временно, что можно использовать эту остановку, чтобы перевести дыхание и расслабиться. Вы начинаете замечать, что на улице прекрасная погода, и чувствуете, как поток свежей и целительной энергии разливается по всему вашему телу».

Рассейте свои страхи и возьмите под контроль самокритику. Методика гласит: «Освободитесь от любых сомнений, страхов, запретов, почувствуйте, как все ваши творческие ограничения растворяются и вы можете свободно творить, изобретать, вам становится свободно и легко, и вы готовы реализовать свою творческую энергию».

Повысьте свою продуктивность и получайте удовольствие от творчества. Согласно методике, сделайте следующее внушение: «Представьте располагающую к творчеству обстановку, а затем, оказавшись в условиях, пробуждающих ваши творческие силы, позвольте своим мыслям свободно блуждать и тихо скажите себе: «Это место, где мои новые идеи могут возник-

нута, проявиться и развиваться. Сейчас идеальный момент для того, чтобы они вышли на поверхность; я готов их воспринять, развивать и воплощать».

Запись методики

Методика развития творческих способностей используется наряду с введением в состояние релаксации, приведенным в главе 2. Как вы, вероятно, помните, последнее состояло из двух частей; между этими двумя частями и должен быть вставлен текст методики развития творческих способностей. Во время записи на диктофон все три компонента должны зачитываться как единый текст, без пауз. Учитывая это обстоятельство, процедура работы с методикой выглядит следующим образом:

1. Вернитесь к главе 2 и примените начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Далее используйте текст методики развития творческих способностей.
3. Вернитесь к главе 2 и используйте завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Представьте себя собирающим все сомнения которые препятствуют вашему творчеству. Представьте, как вы собираете их и кладете в мешок. Этот мешок становится сгустком энергии, и вы можете использовать эту энергию, вы можете использовать эту энергию продуктивно и позитивно. Вы принимаете решение использовать эту энергию для достижения своих целей, потратить на творчество и созидание нового. А теперь представьте, как вы открываете мешок и видите, как из него вырывается позитивная энергия. Перед вами возникают яркие цвета, прекрасная ра-

дуга наполняет комнату и окутывает ваше тело. Эта энергия могуча, позитивна. Вы начинаете видеть новые направления, новые идеи. Вы чувствуете, как эта могучая волна прокатывается по вашему телу, ваш ум становится ясным и острым, становится ясным и острым, вы исполнены уверенности в себе, вы уверены в своих силах и способностях, готовы привести в движение свои идеи, и вы контролируете свою жизненную энергию, вы контролируете свою жизненную энергию, вам очень хорошо удается контролировать свою жизненную энергию, и теперь вы можете использовать эту энергию, питая и пробуждая ею свое творчество, питая свое творчество. Вы легко можете взять свои сомнения, положить их в мешок и превратить в сияющую радугу позитивной энергии, которую можете использовать продуктивно и творчески. А теперь просто представьте себя в спектре многоцветной энергии, окутывающей и пронизывающей ваше тело. Представьте себя идущим по шумной улице, полным энергии, намеренным в ближайшее время достичь пункта своего назначения, твердо решившим достичь пункта своего назначения, вы подходите к перекрестку, и свет меняется с зеленого на красный, вы ждете зеленого света, вы говорите себе, что ваша остановка лишь временна, вы пользуетесь этой возможностью, чтобы перевести дыхание и расслабиться, вы делаете несколько глубоких вдохов и расслабляетесь. Вы замечаете прохожих вокруг себя, замечаете на другой стороне улицы прекрасный парк. Вы начинаете замечать, какой погожий сегодня день, вы начинаете чувствовать свежую и здоровую энергию, пронизывающую ваше тело. А теперь подумайте о своих проектах, чтобы увидеть их в самом позитивном свете, зрительно представьте, как вы беретесь за свои проекты с новыми силами, с новой и свежей энергией, которая успокаивает, умиротворяет и расслабляет вас. Чем более спокойным вы себя чувствуете, тем больше энтузиазма и творческой энергии

пробуждается в вас, и в это самое мгновение сигнал светофора сменяется на зеленый. Вы свободны двигаться вперед, все ограничения сняты, все препятствия устранены, и вы свободно продолжаете свой путь. Вы продолжаете свой путь по улице и спустя всего несколько мгновений достигнете пункта своего назначения, где вас ждут ваши творческие замыслы и начинания. Ваш путь займет лишь считанные мгновения, и чем более расслабленным вы себя чувствуете, чем больше вы успокаиваетесь, тем скорее достигнете пункта своего назначения. А теперь представьте себя достигшим пункта своего назначения. Вы полностью расслаблены, вы чувствуете прилив сил, вы уверены в себе, вы свободны. Представьте себя приближающимся к (*вставьте описание своего рабочего места, кабинета, офиса или студии*). Это и есть пункт вашего назначения, пространство для творчества, в котором вы, наконец, оказались, вы полны энтузиазма и свежих сил, ваше воображение активно работает, и вы приступаете к реализации своего проекта. Сделайте глубокий вдох, на мгновение закройте глаза, а затем снова откройте и почувствуйте, как вы начинаете работать — легко, без усилий. Вы полностью поглощены процессом и с улыбкой на лице воплощаете свои творческие замыслы, вы всецело вовлечены в свою работу, и все ваши идеи свежи, все ваши идеи новы и свежи. Ваше тело пребывает в полной гармонии с вашими мыслями и чувствами. Как можно ярче зрительно представьте себе эти позитивные образы (*в течение нескольких мгновений визуализируйте соответствующие сцены, прежде, чем продолжить*). Позвольте этим позитивным чувствам оставаться с вами, и вы легко воскресите их в следующий раз, когда будете приступать к новому творческому проекту, они будут легко всплывать перед вами всякий раз, когда опять придет время творить. В любой момент вы сможете вновь пережить эти позитивные чувства, они наполнят вас и бу-

дут оставаться с вами, и вы сможете продолжить свое поступательное движение, ваши идеи станут ясными, любые направления вашей мысли предстанут перед вами с предельной очевидностью, а любые проблемы легко разрешатся. Отныне, когда бы вы ни испытывали кризис, просто представьте, будто это красный свет, призывающий вас остановиться и сделать небольшую передышку. Представьте, как красный свет сменяется зеленым, сигнализируя вам, что вы можете продолжать наращивать свой творческий потенциал. Вы можете представить себе этот кризис в любом обличье — красным сигналом светофора, который сменяется зеленым, или стеной, которую вы можете легко толкнуть, и она рассыплется перед вами, — вы можете использовать любой образ, какой хотите. Увидев, как преграда исчезает, представьте себя ищущим любимый уголок, где вам легко мечтать, изобретать и совершенствовать свои навыки. Представьте, что вы нашли волшебную тропу, ведущую вас в прекрасный лес, увидите себя на этой тропе идущим в одиночку, вбирающим в себя ароматы сосен и вдыхающим чистый бодрящий воздух, а теперь найдите место, где вы могли бы присесть и отдохнуть. Возможно, вы видите перед собой прохладный, кристально чистый водопад, а может быть, массивный валун, на котором вы можете посидеть, пока солнышко будет греть и нежить ваше тело. А может быть, этим особым уголком станет мягкая пуховая постель, в которой вы сможете поваляться и помечтать. Представьте себе это особое место, комфортно обустройтесь там и теперь, оказавшись в самой располагающей к творчеству обстановке, позвольте своим мыслям блуждать. Не пытайтесь думать, а просто предоставьте свой ум ему самому и тихо скажите себе: сейчас у меня могут возникнуть новые идеи, они могут проявиться, выйти на поверхность. Сейчас самый подходящий момент для того, чтобы они появились, идеальный момент, и я готов воспринять, развить и воплотить их. И пока

ваши мысли блуждают, вы можете ясно увидеть новые направления, новые идеи, новые изобретения и насладиться игрой своего воображения, почувствовать прилив свежей энергии, и теперь, когда вы расслабились, ваша творческая энергия высвобождается, вы чувствуете уверенность в своих силах, свободу и доверяете своим способностям. Вы можете легко призвать вашу творческую энергию в любой момент, поскольку все, что вам нужно, — это расслабиться, вспомнить свой любимый уголок и ощутить творческий импульс, почувствовать, как начинает играть ваша фантазия, легко и свободно, легко и свободно, а теперь просто позвольте мыслям блуждать, блуждать и блуждать, свободно парить, и через несколько мгновений, по завершении внушения, вы почувствуете свободу творчества, вы будете наслаждаться своими творческими способностями, способностью изобретать, придавать форму и порождать новые чудесные творения.

Закрепление и ожидаемые результаты

Методику следует практиковать ежедневно, пока вы не почувствуете, что комфортно себя чувствуете, будучи непосредственно вовлеченным в творческий процесс, и с удовольствием воспринимаете продукты собственного творчества. Как только вы ощутите прогресс в этом направлении, можете сократить количество сеансов до двух в неделю; такой режим послужит вам для закрепления достигнутых результатов на пути к осуществлению ваших творческих целей.

Случай из практики

Однажды мы проводили с учебной группой из шестидесяти музыкантов-гитаристов семидневный семинар, посвященный

композиторскому мастерству. Семинар проводился за городом, посреди прекрасного леса, скалистых водопадов и цветущих лугов. Каждый музыкант приехал с собственным инструментом и нотными тетрадами. Утром первого дня семинара была проведена вступительная беседа, после чего каждый участник должен был исполнить по одному своему сочинению, чтобы услышать мнения о нем своих коллег и инструкторов. Многие стеснялись исполнять свои композиции, а большинство из тех, кто все отважился выступить перед аудиторией, чувствовали себя зажатыми и не смогли достойно продемонстрировать все свои таланты. Оставшаяся часть дня была посвящена лекциям, демонстрациям и упражнениям. Вечером с участниками был проведен гипнотический сеанс, направленный на выработку уверенности в себе и развитие творческих способностей. В частности, музыкантам было внушено, что на следующий день, сразу после завтрака, каждый из них испытает прилив творческого вдохновения и сочинит новую композицию. Участников попросили представить наиболее понравившийся им уголок той местности, где проводился семинар, мысленно отправиться туда и заняться сочинением музыки. Им было сказано, что пребывание в полюбившемся им уголке природы пробудит их творческие силы, и потому музыка будет сочиняться поразительно легко. Также было сказано, что каждый из них с радостью захочет исполнить свое новое сочинение перед остальными музыкантами.

На следующий день участники семинара разбрелись по лесу. Некоторые образовали пары или группы, другие предпочли работать в одиночестве. Спустя несколько часов все снова собрались вместе. Примерно половине музыкантов удалось сочинить новое произведение, остальные же гораздо более охотно готовы были исполнить ранее написанную ими музыку. Все те, кто прежде стеснялся выступить, теперь чувствовали себя более раскованно. Разница между первым и вторым днем семинара была совершенно очевидной; большинство музыкантов испытывали гораздо меньше страха перед выступлением, поскольку им во многом удалось избавиться от сомнений и самокритики.

Специальные рекомендации

Как правило, творческие личности чрезвычайно восприимчивы к ряду обстоятельств, которые могут создавать напряжение или беспокойство. К ним относятся: 1) перепады настроения с ярко выраженными подъемами и спадами; 2) физическое истощение вследствие полной вовлеченности в творческий процесс; 3) депрессия, нередко следующая за периодом повышенной продуктивности; 4) проблемы со здоровьем по причине пренебрежения своим самочувствием и высокого уровня тревожности. Гипноз помогает частично устранить эти проблемы, однако не способен существенно повлиять на привычки, склонности и черты личности, характерные для творческих натур. Кроме того, гипноз не может наделить человека талантом, если таковой у него изначально отсутствует. Тем не менее гипноз способен высвободить, развить, поддержать или пробудить природные задатки и способности человека.

Глава 15

СОН

Сегодня выдался тяжелый денек! Срок сдачи отчета, назначенный на конец месяца, был перенесен на завтра. Да еще позвонила учительница младшего сына Билли — вас вызывают в школу, потому что Билли опять ругался в классе. Харперы, которые уже семь раз подряд приглашали вас на ужин, завтра сами собираются приехать к вам в гости, разумеется, чтобы вкусно поест, еще поест и еще поест. Короче, вам нужно хорошенько выспаться и дать себе отдых перед нелегким завтрашним днем. Вы ложитесь в постель и закрываете глаза. Однако ваш мозг продолжает работать сверхурочно. Время идет, а вы никак не можете заснуть. Вы знаете, что вам нужен отдых, но отдохнуть не получается, и вы начинаете беспокоиться, что опять не выспитесь, встанете утром разбитым, а быть может, и вообще неработоспособным. По мере того как страх нарастает, в вашем организме начинает пульсировать адреналин. Желание спать окончательно улетучивается и тревожные мысли в очередной раз лишают вас ночного сна.

Поскольку глубокое трансовое состояние представляет собой промежуточную стадию между сном и бодрствованием, очевидно, что даже простейшее наведение расслабления способно облегчить переход от активности к ночному отдыху. Однако использование гипноза будет еще более эффективным в том случае, если вы предварительно проанализируете свои привычки, касающиеся сна, и устранили причины, вызывающие

у вас бессонницу. Осознав, каким образом вы сами себе мешаете заснуть, вы можете составить соответствующее внушение, которое окажется действенным в долгосрочном плане.

Определение моделей сна

Связанные с засыпанием и сном привычки могут принимать различные формы у разных людей. К примеру, вы можете лежать в постели без сна по несколько часов каждую ночь, чувствуя себя несчастным и переживая, что опять не выспитесь. В конце концов вам удастся заснуть на оставшиеся от ночи считанные часы. *Или* вы можете засыпать мгновенно, стоит вам лечь в постель, но просыпаетесь посреди ночи и не можете снова заснуть до тех пор, пока не придет время подъема. *Или* вы периодически отключаетесь на несколько минут по много раз за ночь. В любом случае, вы встаете утром разбитым, поскольку количество или качество вашего сна не соответствует норме. Вы чувствуете, что нуждаетесь в более полноценном отдыхе — отдыхе, который позволил бы вам продуктивно использовать дневные часы, не чувствуя усталости.

Как бы то ни было, для того, чтобы добиться нормального сна, необходимо установить причины вашей бессонницы. Крепкому ночному сну может препятствовать целый ряд нежелательных факторов. И хотя они могут показаться вам совершенно очевидными и не заслуживающими упоминания, мы все же рассмотрим их, поскольку некоторые из этих причин не поддаются устранению с помощью гипноза.

Полноценному сну могут препятствовать проблемы со здоровьем, требующие медицинского вмешательства или консультации с врачом или психологом. К их числу относятся наркотическая и алкогольная зависимость, хроническая депрессия, хронический зуд или боли в ногах, особенно ощутимые в лежачем положении, а также храп, сопровождаемый тяжелым дыханием (одышка во сне). Если вы страдаете от перечисленных нарушений или недомоганий, вам необходимо устранить их до начала использования гипноза.

Чрезмерное потребление стимулирующих препаратов (кофе, крепкого чая и других напитков с повышенным содержанием

кофеина) в течение дня. Невозможно ожидать, что вы сможете полностью расслабиться и отдохнуть ночью, если днем вы в больших количествах принимаете кофеинсодержащие продукты.

Кратковременный сон в течение дня. Если вы любите вздремнуть днем, то знайте, что такая привычка нарушает нормальный цикл сна и бодрствования, не позволяя организму нормально подготовиться ко сну с наступлением ночи.

Повышенная физическая или умственная активность незадолго до отхода ко сну. Невозможно лечь в постель и тут же заснуть, если перед этим вы пробежали пару-тройку километров, занимались в тренажерном зале, «выясняли отношения» с близкими или решали сложные интеллектуальные задачи.

Вам будет трудно уснуть ночью в том случае, если постель ассоциируется у вас с активным времяпровождением. Если, лежа в постели, вы ведете телефонные переговоры, работаете с деловыми бумагами, смотрите телевизор, читаете газеты, проверяете или проверяете свои банковские счета, то вы превращаете постель в место активной деятельности, в то время как она должна служить символом расслабления и отдыха. Начав ассоциировать постель со сном, вы подготавливаете себя к полноценному ночному отдыху (разумеется, за исключением сексуальной активности).

Если какие-либо из описанных проблем или привычек имеют отношение к вам, необходимо принять соответствующие меры. Устранение этих причин — обязательное условие изменения вашей модели сна.

Анализ бытовых условий и вашего физического состояния

Существуют две проблемы, которые желательно решить, прежде чем приступить к работе с гипнозом. Во-первых, любые раздражители, присутствующие в спальне, должны быть устранены. И во-вторых, необходимо научиться полностью расслабляться. Обеспечив себе оптимальные условия, способствующие засыпанию, вы создадите атмосферу, благоприятную для последующего гипнотического внушения.

Обстановка спальни должна располагать к отдыху и полному расслаблению. Температура не должна быть слишком высокой или низкой. Необходимо обеспечить циркуляцию воздуха в комнате. Спальня должна быть покойным и затемненным помещением; исключение можно сделать лишь для тех звуков и приглушенных источников освещения, которые вызывают ощущение комфорта. Внимательно осмотрите свою спальню, чтобы выявить потенциальные источники беспокойства. Возможно, в спальне стоят механические часы, которые слишком громко тикают или отбивают каждый час. Если вы спите вместе со своим партнером и его присутствие доставляет вам неудобство во время сна (во сне он может громко храпеть или ворочаться в постели), в течение одной-двух ночей поэкспериментируйте с внушениями, удалившись в отдельное помещение.

Во время внушения вы должны быть полностью расслаблены. Чтобы научиться отслеживать зоны напряженности, практикуйте лежа в постели следующее упражнение. Мысленно фокусируйте свое внимание на каждой части тела по очереди, начиная с головы или стоп (пальцы ног, ступни, лодыжки, икры, колени, бедра и т. д.) Концентрируясь на них, отмечайте в случае необходимости степень напряженности и старайтесь освободиться от нее. Особое внимание обратите на шею и голову. Значительные зоны напряженности, как правило, отмечаются в зоне челюстей, бровей, шеи и плеч. Возможно, вы обнаружите участки, в которых испытываете болевые ощущения вследствие того, что они постоянно напряжены в течение дня. Если да, сфокусируйте на них свое внимание и постарайтесь их расслабить.

Типичные монологи в постели

Когда вы ложитесь в постель, ваш ум тоже должен расслабиться, освободившись от любых проблем и событий прошедшего дня. Проанализируйте, какие мысли проносятся в вашей голове, когда вы уже лежите в постели? Приведем три наиболее типичных монолога в постели, которые, возможно, покажутся вам знакомыми.

Привычка следить за часами («ночной страж»): «Не может быть, уже полвторого. Я лег в постель в одиннадцать вечера и до сих пор не могу заснуть. Что же мне делать? Я просто не смогу работать завтра. Я буду выглядеть помятым, изможденным и чувствовать себя совершенно разбитым. Боже, уже почти два. Даже если я через пять минут засну, мне останется на сон всего каких-то четыре часа. Я не продержусь целый день, если посплю так мало».

Упаднические мысли («пораженец»): «Я никак не могу заснуть и чувствую себя полным ничтожеством. Вообще последние дни все идет наперекосяк. У меня буквально ничего толком не получается, даже заснуть, и то не могу. Вся жизнь — сплошное расстройство. А теперь еще и бессонница — очередное наказание, которое я вынужден терпеть».

Попытки решить все проблемы («фиксатор проблем»): «Мне непременно надо найти выход из этой ситуации, иначе это плохо кончится. А что, если попробовать... Так, я все это ему скажу, на что он ответит мне... Нет, я просто оказался в безвыходном положении, поэтому я все время хожу кругами. А что, если мне...»

Подумайте, какой или какие из этих монологов могли бы быть произнесены вами. Многие люди узнают себя во всех трех. Если вы принадлежите к числу этих страдальцев, значит, вы сами не даете себе заснуть, используя различные стратегии, каждая из которых достигает успеха. Проанализируйте, под какую категорию подпадают ваши размышления в постели.

Перепрограммирование для достижения результатов

Внушения, предлагаемые в этой главе, призваны помочь успокоить свою психику перед отходом ко сну. Когда настает время отдыха, ваше тело и сознание должны находиться в состоянии покоя, чтобы вы могли постепенно отключиться и уснуть. Следующие позитивные внушения могут заменить ваши привычные постельные монологи.

Дайте себе разрешение отдыхать во время бодрствования. Если вы постоянно *следите за часами*, то тем сами взвинчи-

ваете себя, беспокоясь по поводу того, что время идет, а вы никак не можете заснуть. Вам нужно отвлечь свой ум от мыслей о беге времени и перестать смотреть на часы. Вместо этого вы должны говорить себе, что сейчас вы отдыхаете, а состояние отдыха — первый шаг ко сну. Фактически, вы внушаете: «Время не имеет значения, поскольку я отдыхаю, а мои мысли свободно блуждают. Мое тело и сознание полностью расслаблены». Эти два утверждения ориентируют ваши мысли в другом направлении, помогая сформировать новые формы поведения. Вы больше не будете *следить за часами*, и ярлык «ночного стража» отныне не будет иметь к вам никакого отношения.

Заместите негативные мысли позитивными. Если вы относитесь к категории «пораженцев», то вы рассматриваете свою неспособность заснуть как очередное негативное событие, над которым не властны. Ваша задача — напомнить себе о положительных переживаниях, которые вы испытали в течение дня. Быть может, вы получили положительный отзыв на работе или вас похвалили за ценное предложение, инициативу. Возможно, вам сделали комплимент, касающийся вашей внешности, а быть может, вы получили приглашение от партнеров или клиентов, ценящих достижения вашей компании. Отвлекитесь от мыслей, заставляющих вас чувствовать себя беспомощной жертвой. Вы не жертва. Вместо того чтобы наговаривать на себя, практикуйте следующую формулу внушения: «Сегодня со мной произошло несколько приятных событий. А завтра их будет еще больше». Этот новый для вас образ мыслей поможет изменить к лучшему и ваше поведение. Вы больше не пораженец; этот эпитет теперь неуместен по отношению к вам.

Научитесь ассоциировать ночное время со сном. Если же вы относитесь к категории «фиксаторов проблем», вам следует отставить в сторону все проблемы, будь то воображаемые или реальные. Отложите свои заботы до тех пор, пока вас не заставит уделить им внимание естественный ход событий. Если вы «наладчик», повторяйте про себя следующее внушение: «Ночью я отрешаюсь от всех проблем. Я займусь ими в более подходящий момент». И в данном случае, как и в предыдущих, новый образ мыслей поможет вам сформировать иные формы поведения. Благодаря такому позитивному внушению с этого дня вы больше не будете ночным «фиксатором проблем».

А теперь выберите из трех категорий внушений те, что наиболее подходят вам, и запишите их в блокнот. Рассматривайте эту запись как контракт, обязующий вас изменить свое поведение. Представляйте себе этот контракт во время гипнотического внушения. Ваша задача — внедрить эти позитивные внушения в свое подсознание. Вы больше не будете следить за временем. Вы не будете говорить себе о том, как безрадостна ваша жизнь. Вы не будете больше решать или придумывать себе по ночам новые проблемы. Вы больше не будете считать себя жертвой бессонницы. Вы подробно расписали принципы своего нового поведения и отныне будете следовать им осознанно и неосознанно.

Общая методика

Поскольку ваша цель — обеспечить себе крепкий сон в течение всей ночи, вам не нужно использовать методику завершающего гипнотического наведения. При использовании методики сна вы должны визуализировать свой контракт с записанными вами позитивными утверждениями. Повторяя их в состоянии транса, вы перепрограммируете свое подсознание, замещая старые привычки и образ мыслей новыми, позитивными и ориентированными на релаксацию. В ходе использования методики сна ваше подсознание получит следующие внушения: вы быстро заснете, вы не проснетесь в течение ночи без необходимости, вы будете спать спокойным крепким сном и проснетесь утром отдохнувшим.

1. Вернитесь к главе 2 и запишите на диктофон текст начального гипнотического наведения («Погружение»).
2. Используйте методику сна, текст которой приводится ниже.

МЕТОДИКА СНА

Устройтесь поудобнее в своем особом месте. Вам никуда не нужно спешить, ничего не нужно делать. Просто отдохайте, позвольте себе погрузиться в сон, по-

грузиться в сон крепкий и безмятежный. И пока вы все глубже и глубже погружаетесь в него, визуализируйте свой контракт. Взгляните на то, что вы написали, на ваши позитивные утверждения, идеи и цели. Взгляните на то, что вы написали, и убедитесь, что это правда. Ваши новые позитивные мысли верны. Вы совершенно свободны от негативных мыслей и чувств. Вы освободили от стресса и напряжения тело, психику и мысли. И каждое новое позитивное утверждение становится все более и более сильным по мере того как вы погружаетесь в состояние релаксации. Просто позвольте себе все глубже и глубже погружаться в сон. Позвольте этим позитивным утверждениям всплывать в вашем уме, пока вы погружаетесь в сон — глубокий и спокойный. Осознайте, насколько комфортно вы чувствуете себя, насколько расслабленно; ваша голова и плечи находятся в удобном положении, ваша спина не напряжена, и вы все меньше и меньше улавливаете исходящие извне звуки, и если по мере того, как вы все глубже и глубже погружаетесь в сон, в вашем сознании вдруг возникнет негативная мысль или тревога, пытающаяся пробиться на поверхность, пытающаяся вывести вас из состояния дремоты, прервать ваш отдых, просто смахните эту мысль, как вы смахиваете крошки со стола, и поместите ее в коробку. Коробка эта плотно закрывается крышкой; закройте ее крышкой и задвиньте на верхнюю полку вашей кладовки. Вы сможете достать ее позже, в более подходящее время, когда это не будет мешать вашему сну. Так что если у вас появятся нежелательные мысли, смахните их в коробку, закройте крышкой, поставьте ее на верхнюю полку кладовки и избавьтесь от них. Избавьтесь от них и продолжайте погружаться в сон все глубже и глубже. Вернитесь к своим приятным мыслям и позитивным утверждениям. Пусть только такие мысли всплывают в вашем уме, только мысли, говорящие вам: «Я достойная уважения личность». (Пауза.) «Я совершил много добрых дел». (Пауза.) «Я достиг желаемых целей». (Пауза.) По-

звольте позитивным мыслям завладеть вашим сознанием. Позвольте им плыть и блуждать, становясь все сильнее по мере того, как вы погружаетесь в сон. Вы можете заметить, как они постепенно затухают, постепенно затухают, по мере того как вы становитесь все более расслабленным, все более вялым, все более сонным. Просто представьте себя в своем особом месте, улыбающимся, чувствующим себя так комфортно, так спокойно, так безмятежно. (Пауза.) И находясь в этом своем особом месте, вы можете легко погрузиться в спокойный и крепкий сон, в спокойный и крепкий сон, где вас ничто не потревожит. Вы проспите всю ночь спокойным и крепким сном. И если вы вдруг проснетесь, вы просто представите снова это свое особое место и снова легко погрузитесь в крепкий и безмятежный сон, в крепкий и безмятежный сон.

Ваше дыхание становится полностью расслабленным, а ваши мысли успокаиваются, успокаиваются и угасают. Вы погружаетесь в крепкий спокойный сон, и в течение ночи вас ничто не потревожит. Вы проснетесь в положенное время, чувствуя себя свежими и отдохнувшими. А теперь вам ничего не нужно делать, ни о чем не нужно думать, лишь наслаждаться своим уютным уголком, своим особым местом, таким спокойным, таким безмятежным. Представьте, как сладко расслабиться здесь. Почувствуйте, какой приятный и свежий запах исходит это место, какие звуки до вас доносятся, — быть может, это пение птиц или журчание ручейка. Почувствуйте тепло летнего солнца, когда вы лежите в гамаке на лужайке, или прохладу ветра на морском берегу. Или почувствуйте другие неповторимые и прелестные ощущения в своем особом месте, переживите эти ощущения, оставьте любые мысли и погружайтесь в спокойный и крепкий сон. Позвольте себе погрузиться в уютный, спокойный и безмятежный сон. Ваше тело становится тяжелым и вялым по мере того как вы нежитесь в своей постели, полностью расслабившись и погружаясь в сон (пауза), спите... спите... спите...

Глава 16

ТРЕВОГА И ПАНИКА

Эта глава и предлагаемая в ней методика адаптированы из аудиокурса под тем же названием, составленного Мэтью Маккеем (Mathew McKay).

Сегодня теплый весенний день, и воздух наполнен запахом жимолости. Вы идете по широкой тенистой аллее на встречу со своей лучшей подругой Анной. Но пока вы еще в пути, солнце вдруг заволакивают тучи, а воздух становится прохладным. Внезапный порыв ветра проносится сквозь ветви деревьев, и в считанные мгновения все вокруг становится мрачным, холодным и неприветливым. Вы продолжаете свой путь и вдруг слышите за спиной звук чьих-то шагов и невольно прислушиваетесь к ним. И хотя вы находитесь в знакомом месте, вам начинают лезть в голову тревожные мысли: «А не грабитель ли это?» По мере того как шаги приближаются, ваше сердце начинает биться все сильнее, а на лице проступает нервный румянец. Внезапно у вас начинается кружиться голова, вы уже близки к обмороку. И в тот момент, когда страх полностью овладевает вашим существом, вы слышите, как звук шагов начинает ослабевать. Вы оборачиваетесь и видите, как за угол заворачивает почтальон.

Вопреки расхожим представлениям, чувство тревоги не возникает непосредственно из опасных или стрессовых ситуаций:

оно берет начало в мыслях. В приведенном примере именно мысли о потенциальной угрозе, а не реальная опасность, привели к появлению симптомов тревоги.

АВС-модель (трехкомпонентная модель) тревоги

Описанный выше процесс нередко называют трехкомпонентной моделью (АВС-моделью) тревоги: ситуация А порождает мысли В, которые в свою очередь вызывают чувство тревоги С. Согласно этой модели, эскалация тревоги может иметь место в силу механизма обратной связи. Такое случается, когда само чувство тревоги становится стимулом для последующих катастрофических мыслей. Вы можете сами накликать на себя беду, говоря себе: «Я почувствовал страх, значит, это действительно опасно». Эта вторичная паническая мысль еще более усиливает чувство тревоги, порождая дальнейшие мысли об опасности, и порочный круг замыкается.

Такую эмоциональную эскалацию особенно трудно остановить, когда вы находитесь в ситуации, изменить которую не в силах, к примеру: на вечеринке в доме, откуда нельзя просто так уйти, или на работе, когда вы боитесь гнева своего начальника, но не можете отправиться восвояси. Такие же ощущения присутствуют и в случае возникновения проблем физического порядка, например резкой внезапной боли. В подобных случаях вы понимаете, что ситуация вам неподконтрольна, и оттого впадаете в еще большую панику из-за страха, что можете не справиться с обстоятельствами.

Преодолеть тревожность можно лишь в том случае, если ваши мысли по поводу трудных жизненных ситуаций остаются адекватными и реалистичными. Если же вы переоцениваете опасность и постоянно предрекаете несчастья, то уровень тревожности рискует возрасти многократно. Ваше убеждение: «На меня могут напасть бандиты», когда вы стоите рядом с полицейским на оживленной городской улице, вряд ли можно признать рациональным. Вы предрекаете угрозу там, где таковой практически не существует. То же самое происходит в случае, когда вы хорошо справляетесь со своими рабочими обязан-

ностями, но постоянно твердите себе: «А что, если шефу не понравится моя работа? Что будет, если меня уволят? Ведь я не смогу найти другую работу».

Механизмы паники

Эскалация паники обычно проходит через четыре четко выраженные фазы:

1. **Вы формируете совершенно нереалистичные опасения, которые постоянно держат вас в страхе.** Ваше тело напрягается, появляются признаки реакции «дерись или беги»: сердцебиение учащается, вы начинаете задыхаться, у вас возникают колики в желудке и т. д. Хроническое состояние возбуждения еще больше «настраивает» вас на восприятие малейших признаков возможной опасности. При этом ваши нервы напряжены, как до предела натянутая струна. Любой, даже самый ничтожный, повод способен спровоцировать приступ паники.
2. **Вы начинаете бояться самого страха.** Чем сильнее ваш организм реагирует на чувство опасности, тем более остро вы начинаете ощущать приближение приступов паники, пытаясь этого всеми силами избежать. Теперь у вас появляется новый страх. Вы боитесь уже не только насилия или критики со стороны шефа, но и самих физических симптомов, вызываемых страхом.
3. **Вы все более отвергаете собственные ощущения по мере того, как ваш страх перед страхом усиливается.** Вам крайне неприятно испытывать физические симптомы страха: учащенное сердцебиение, головокружение, одышку, дрожь в ногах, чувствовать, как у вас встает комок в горле, как вас бросает то в жар, то в холод. Вы сопротивляетесь, борясь с неприятными проявлениями. В результате вы становитесь чрезмерно восприимчивым к симптомам приближающихся приступов паники и начинаете бояться любых эмоций и переживаний, вызывающих сходные с паникой физические ощущения. Даже состояние сексуального возбуждения, упражнения и фитнес или совершенно безобидные заболева-

ния, такие как простуда, начинают казаться вам опасными, поскольку они напоминают вам о симптомах, сопровождающих чувство паники.

4. **В конечном итоге вы начинаете избегать любых ситуаций, людей или предметов, вызывающих у вас возбуждение или тревогу.** То, что раньше проявлялось в виде легкой нервозности в ходе возвращения домой по безлюдным улицам, со временем превратилось в нежелание вообще выходить в одиночку из дома. Если совсем недавно разговор с шефом вызывал лишь тревожные мысли, то теперь эта тревога выросла до стремления всеми правдами и неправдами просто не появляться на рабочем месте. А болезненная застенчивость на вечеринках переросла в избегание любых социальных контактов.

К счастью, существуют способы, позволяющие справиться с кошмаром, причиняемым тревогой и паникой. Предлагаемые в этой главе методики помогут вам расслабиться, научиться принимать дискомфортные симптомы паники, замещать иррациональные убеждения адекватными реакциями и пресекать тревожные чувства, вместо того чтобы еще сильнее разжигать их.

Основная причина паники

Любые симптомы, которые вы испытываете во время приступов паники, представляют собой естественные и совершенно безопасные для здоровья элементы реакции «дерись или беги». Симптомы паники — это не что иное, как прямой результат выброса адреналина — гормона, вырабатываемого надпочечниками в ситуациях опасности, в том числе и лишь кажущейся. Метаболизм адреналина в организме — процесс, занимающий менее трех минут, и вызываемые им эффекты проходят столь же быстро. Следовательно, если вам удастся пресечь свои страхи, вы можете полностью побороть приступ паники всего за три минуты. Это означает, что состояние тревоги само по себе не может длиться более трех минут, однако чтобы избавиться от нее, необходимо прервать порочный цикл панических мыслей. Глав-

ное — вовремя пресечь любые катастрофические пророчества, которые приходят в голову вследствие симптомов паники.

Исследуем чувство страха

Чтобы подготовиться к сеансу самогипноза, необходимо для начала проанализировать, каким образом возникают симптомы паники у вас лично. Представьте на минуту, что вы оказались в опасной ситуации. Что это за ситуация? Находитесь ли вы в обществе других людей, за рулем, рядом с определенными видами животных или объектами, на рабочем месте, в самолете, в лифте? Позвольте себе прочувствовать, по крайней мере частично, ту тревогу, которую вы испытали бы в реальной ситуации.

Хотя искусственно вызванное состоянием тревоги, конечно, отличается от настоящего приступа паники, но тем не менее некоторые симптомы паники все же могут сопровождать и его. Быть может, ваше сердце стало биться сильнее? У вас закружилась голова? Дыхание стало затрудненным? Ноги начали подкашиваться? Вам стало трудно глотать? Вы почувствовали жар или озноб? Дрожь в руках или во всем теле? У вас свело желудок? Все это наиболее распространенные симптомы тревоги и паники. Не исключено, что вы почувствовали все перечисленные симптомы и даже другие ощущения, характерные именно для вас.

А теперь снова представьте себя в той же опасной ситуации, но на этот раз сконцентрируйтесь на своих мыслях. Постарайтесь отследить, в каких словах вы описываете про себя эту ситуацию и испытываемые вами симптомы. Прodelайте это упражнение прямо сейчас.

Заметили ли вы, что делаете катастрофические предсказания в отношении данной ситуации? Пришло ли вам в голову худшее, что только может случиться? Не начали ли вы сами запугивать себя, как только почувствовали тревогу? Быть может, вас посетили мысли о возможном сердечном приступе или даже смерти? Люди нередко говорят себе подобные вещи во время пароксизмов паники — однако все это совершенно иррациональные и неадекватные прогнозы, лишь увеличивающие продолжительность ваших панических приступов.

Перепрограммирование для достижения результатов

Для того чтобы изменить реакции вашего организма на кажущиеся устрашающими ситуации, вам необходимо заместить свои катастрофические мысли объективными утверждениями, объясняющими природу ваших симптомов. Вы должны сказать себе, что ваши физические ощущения не могут причинить вам вреда и скоро сами собой пройдут. Повторяя успокоительные фразы, призванные преодолеть панические симптомы, вы сможете с их помощью преодолеть свои страхи.

Вы можете замедлить темп сердцебиения. Реакция «дерись или беги» заставляет пульс учащаться до 120–130 ударов в минуту. По мнению доктора Клэра Вика, высокоавторитетного специалиста в области контроля тревоги, здоровое человеческое сердце способно выдерживать такой темп сердцебиения в течение нескольких недель подряд. По крайней мере, вы можете быть уверены, что учащенное сердцебиение в течение нескольких часов не будет иметь для вашего здоровья никаких последствий. Если вас беспокоит состояние вашего сердца, пройдите медицинское обследование. Убедившись в том, что с вашим сердцем все в порядке, вы можете начать борьбу со своими паническими мыслями. Как только вы почувствуете, что ваше сердце забилося учащенно, скажите себе: «Мое сердце может работать в этом темпе неделями, и ничего страшного со мной не произойдет».

Вы можете сохранять равновесие. Головокружение или потеря равновесия — следствия гипервентиляции. Эти симптомы исчезнут, стоит вам замедлить темп дыхания. В ряде случаев напряженность в области шеи или нижней челюсти может оказывать давление на внутреннее ухо, вызывая головокружение, которое пройдет, как только вы расслабитесь. Потерять сознание во время приступа паники практически невозможно, поскольку реакция «дерись или беги» представляет собой прямую противоположность обмороку. Когда вы почувствуете головокружение, напомните себе: «Головокружение пройдет, как только я расслаблюсь и замедлю темп дыхания».

Вы можете глубоко дышать полной грудью. Одышка вызывается напряжением диафрагмы. Когда вы чувствуете страх, ваше дыхание становится поверхностным и быстрым, при этом только верхняя часть легких заполняется воздухом. Избавиться от одышки можно, если вы сознательно начнете глубоко и медленно дышать, вытесняя из легких весь воздух на выдохе. Запомните следующую успокаивающую фразу: «Я вытесняю весь прежний воздух и делаю глубокий вдох. Вытесняю прежний воздух и впускаю новый...» Медленно и размеренно повторяйте ее про себя несколько раз подряд.

Вы можете крепко стоять на своих ногах. Во время приступа паники люди нередко чувствуют слабость в ногах. Возможно, вы даже боитесь, что можете упасть. Такая реакция вызвана приливом крови к венам бедренных мышц. Реакция «дерись или беги» толкает кровь к конечностям, подготавливая их к тому, чтобы они были готовы к немедленным действиям. Таким образом, кажущаяся слабость в ногах — всего лишь иллюзия, поскольку прилив крови, напротив, подготавливает ваши ноги к бегу, причем очень быстрому. Скоплением крови в ногах, когда вы находитесь в состоянии покоя, и объясняется ощущение тяжести и слабости. Если вы почувствовали подобную слабость, скажите себе: «Мои ноги просто готовятся к бегу. Сейчас они сильнее, чем когда бы то ни было».

Вы можете избавиться от ощущения комка в горле. Чрезмерное напряжение гортани в состоянии тревоги может вызывать ощущение, что вы не в состоянии глотать. На самом же деле вы вполне сможете глотать, если вам потребуется что-либо съесть. Симптом исчезнет, как только вы расслабитесь. Чтобы ускорить его исчезновение, широко откройте рот, как будто зеваете. Скажите себе: «Я могу одним зевком избавиться от напряжения в горле».

Вы можете чувствовать жар или озноб, не подвергая свое здоровье никакому риску. Эти симптомы могут быть вызваны сужением кровеносных сосудов. При этом повышается кровяное давление и происходят изменения в работе симпатической и парасимпатической нервных систем. Все эти изменения являются естественными составляющими реакции «дерись или беги» и полностью пройдут, как только вы прекратите

предаваться паническим настроениям и успокойтесь. Почувствовав жар или озноб, скажите себе: «Через несколько минут все пройдет».

Вы можете обрести ясность мыслей. Замешательство, дезориентация и неспособность ясно мыслить — следствие перенасыщения крови кислородом и избыточного прилива крови к крупным мышцам тела, что является частью реакции «дерись или беги», то есть подготовки организма к активным действиям. Эти неприятные ощущения можно ослабить при помощи медленного и глубокого дыхания через нос. Скажите себе: «Я дышу глубоко и медленно, прочищая свой мозг».

Используйте эти антистрессовые рекомендации, повторяя себе еще и еще раз, что испытываемые вами симптомы являются естественными и безобидными. Вы можете употребить предложенные нами формулы внушения или составить свои собственные. Приведем пример развернутого внушения: «Мое учащенное сердцебиение не представляет угрозы для здоровья, поскольку сердце может биться в таком темпе неделями и без каких-либо нежелательных последствий. Я легко могу справиться с этим неприятным ощущением, и спустя несколько минут оно пройдет». Опишите каждый из своих симптомов, причем укажите, почему он не представляет опасности, и каким образом вы можете его побороть.

Общая методика

Данный текст содержит несколько внушений, которые помогут вам:

- расслабиться во время приступа паники;
- пресечь мысли, провоцирующие подобные приступы;
- заместить катастрофические мысли позитивными успокоительными утверждениями;
- позволить себе прочувствовать и принять физические ощущения, сопровождающие приступ паники.

Релаксация. В данной методике используются два метода, способствующие физическому расслаблению. Первый — глу-

бокое дыхание. Сделайте долгий медленный вдох через нос, закачивая воздух в область живота. Ненадолго задержите дыхание, а затем сделайте медленный и спокойный выдох, вытесняя максимальное количество воздуха, которое можете вытеснить без ощущения дискомфорта. Задержите дыхание на выдохе, концентрируя свое внимание на этой паузе, и снова вдохните. Ваша цель — поддерживать медленное и глубокое дыхание. Такой режим дыхания противостоит тенденции организма дышать быстро и поверхностно, что характерно для реакции «дерись или беги».

Второй метод релаксации состоит в сканировании своего тела в поисках зон, которые особенно сильно напряжены. Чаще всего такими зонами являются шея и плечи. Обнаружив напряженные мускулы, *прикажите* им расслабиться. В случае, если вам не удастся это сделать, постарайтесь напрячь их еще сильнее. Если вы можете увеличить мышечное напряжение, значит, вы можете и ослабить его. Возможно, вам придется напрячь и расслабить мышцы шеи три-четыре раза, прежде чем уровень напряжения существенно спадет.

Остановка мыслей. Данная методика призвана взять под контроль катастрофические мысли, удерживающие вас в паническом состоянии, при помощи техники, известной как «остановка мыслей». Как только у вас возникает мысль, что вы можете упасть в обморок или у вас вот-вот случится сердечный удар, вы кричите про себя: «СТОП!». Этот беззвучный крик на какое-то мгновение приостанавливает катастрофическое мышление. В этот момент вы быстро замещаете апокалипсическую мысль более успокоительной: «В этом состоянии невозможно потерять сознание, а головокружение пройдет через три минуты» или: «Мое сердце в полном порядке — оно может работать в таком темпе даже неделю, хотя все продлится не более трех минут».

Успокоительные утверждения. Данное внушение развивает вашу способность составлять и использовать позитивные и соответствующие действительности утверждения в отношении себя. Пусть эти утверждения будут вашей новой реакцией на страх. Чтобы генерировать большое количество позитивных высказываний, начните с анализа типичных для вас панических мыслей. Заведите дневник, куда будете записывать мысли,

возникающие у вас в стрессовых ситуациях. Как только почувствуете тревогу, запишите, что именно в этот момент вам пришло в голову, а затем составьте для каждого иррационального опасения короткое опровержение. К примеру, иррациональному предсказанию: «Самолет разобьется» вы можете противопоставить: «Шансы крушения крайне малы — такое происходит чрезвычайно редко. Летать на самолете даже безопаснее, чем водить машину». Такая реалистичная оценка шансов попасть в авиакатастрофу — лучшее противоядие от катастрофических предсказаний.

Другой эффективной техникой составления позитивных высказываний является реалистичная оценка последствий события, вызывающего наибольшие опасения. Что произойдет, если я действительно потеряю сознание? Что, если мой шеф и вправду меня отчитает? Что, если лифт действительно застрянет на час-другой? Что, если приглашенная на свидание девушка отклонит ухаживания? Конкретное описание вероятного исхода событий, как правило, дает понять, что реальные последствия практически никогда не бывают столь ужасными, как воображаемые вследствие страха. Намного лучше конкретно представить себе возможные последствия, чем страшился неопределенности.

Переведите одно-два ваших наиболее удачных позитивных утверждений в короткие формулы, которые вы можете использовать во время сеансов. Используя эти методики изо дня в день, в какой-то момент вы, возможно, обнаружите, что вам следует несколько модифицировать их тексты или заменить новыми.

Принятие своих чувств. Текст внушения завершается двумя настоятельными приказами самому себе, побуждающими принять свои чувства и перестать их избегать. Ключ к принятию собственных чувств и ощущений своего тела — в осознании того, что это лишь временные явления, которые неизбежно пройдут. Пытаясь сопротивляться чувству тревоги и отрицая, что вы ее испытываете, вы лишь все больше будете подпитывать ее нарастание. Если же вы принимаете свои чувства, несмотря на всю их болезненность, вы тем самым способствуете быстрому избавлению от неприятных ощущений, а вскоре вообще научитесь не замечать дискомфорта, вызываемого реакцией «дерись или беги».

Методика принятия собственных чувств призывает вас перестать избегать ситуаций, людей или предметов, провоцирующих тревожность. Как только вы научитесь принимать, сдерживать и контролировать свое чувство страха, вы сможете безбоязненно появляться где угодно и делать все, что вам хочется. Вы обретете свободу, о которой до сих пор могли лишь мечтать.

Запись общей методики

Перед тем как записать текст внушения на диктофон, убедитесь, что вы твердо усвоили изложенные выше концепции. Особенно важно уделить достаточное время анализу провоцирующих страх мыслей и формулировке позитивных утверждений, используемых во время сеансов. При записывании текста используйте следующую последовательность шагов.

1. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь текстом начального гипнотического наведения («Погружение»).
2. Используйте методику прекращения тревоги и паники, приведенную ниже. Составьте несколько действенных позитивных высказываний, которые вставьте в соответствующие пропуски в тексте.
3. Завершите сеанс завершающим гипнотическим наведением («Всплытие») из главы 2.

МЕТОДИКА ПРЕКРАЩЕНИЯ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ

Позвольте себе глубже и глубже, глубже и глубже погрузиться в сон, становясь сонным и вялым, сонным и вялым, погружаясь все больше и больше в состояние полного расслабления, погружаясь в него все глубже и глубже... глубже и глубже. Вы чувствуете себя в полной безопасности и полностью расслабленным. Теперь вы знаете, что симптомы тревоги являются естественным элементом реакции «дерись или беги». Эти симптомы естественны и безопасны.

Они не оказывают на вас никакого влияния, совершенно никакого влияния. И вот, вы расстаетесь со страхом перед симптомами тревоги, вы больше не боитесь симптомов тревоги. Это лишь естественный элемент реакции «дерись или беги». Вы принимаете эти безобидные симптомы и напоминаете себе, что они не представляют угрозы для вашего здоровья. Сейчас вы просто напоминаете себе, что означают эти симптомы и почему они не представляют опасности. (Пауза 15 секунд.) Каковы бы ни были ваши симптомы, вы знаете, что они не оказывают на вас влияния и не представляют угрозы для здоровья. Это лишь естественная реакция, и вы расстаетесь со страхом перед ними. Вы становитесь сильнее, более уверенным в себе. Вы контролируете свой страх и тревогу.

Как только вы почувствуете страх или панику, вы можете расслабить свое тело, вы можете дышать глубоко, глубоко. Воздух проникает глубоко в зону живота... наполняя собою всю брюшную полость. Сделайте глубокий вдох... и выпустите воздух наружу. Избавьтесь от прежнего воздуха. Вы можете делать медленные глубокие вдохи и регулировать темп своего дыхания. Вдыхая, закачивайте воздух в зону живота и медленно выпускайте его обратно. Как только вы почувствуете тревогу, вы можете начать дышать медленно и глубоко, используя область живота. Сделайте еще один глубокий вдох, чтобы напомнить себе, что вы способны регулировать свое дыхание... вы будете дышать медленно и глубоко, как только почувствуете тревогу. Вы можете расслабить все тело. Когда вы почувствуете тревогу, просканируйте свое тело в поисках зон напряжения. Вы просканируете свою шею и плечи, уронив плечи и расслабив. Вы просканируете зону нижней челюсти, позволив ей свободно, свободно отвиснуть. Вы просканируете свой лоб, позволив ему стать гладким, гладким и расслаблен-

ным. Вы просканируете свой живот, позволяя каждому глубокому выдоху расслаблять его, каждому глубокому выдоху расслаблять ваш живот все больше и больше. Вы можете расслабить любую часть своего тела, которая испытывает напряжение. Почувствовав тревогу, вы просканируете свое тело и расслабите любую напряженную зону. Вы знаете, что вы в состоянии себя контролировать. Вы обладаете всеми навыками и знаниями, позволяющими избавиться от страха и тревоги.

Теперь вы знаете правду о том, что паника быстро проходит, стоит вам пресечь тревожные мысли. Паника быстро проходит. Она проходит меньше чем за три минуты, если вы освободите свой ум от тревожных мыслей. Вам стоит лишь немного выждать, и очень скоро она пройдет. Как только вы почувствуете панику или тревогу, вы должны остановить тревожные мысли, остановить мысли об опасности. Вы мысленно закричите «СТОП!», зная, что паника пройдет меньше чем за три минуты. Вы можете мысленно закричать «СТОП!», чтобы пресечь тревожные мысли. Вы можете выждать, и очень скоро паника пройдет. Вы в состоянии контролировать себя, вы можете избавиться от паники и тревожных мыслей.

Представьте, что ваша тревога подобна картине висящей в музее, — быть может, это изображение войны, страдания или боли. Вы видите эту картину на стене музея, проходите мимо нее, проплываете мимо нее, вы уже почти прошли мимо... и вот она исчезает из вашего поля зрения. Ваша тревога исчезает из виду подобно картине на стене, полностью исчезает из виду. Теперь вы знаете, что можете принять любое ощущение своего тела. Вы можете принять любую эмоцию, поскольку вы проплываете мимо нее, проплываете мимо, пока она не исчезнет из виду. Вы можете принимать свои чувства и спокойно проплывать мимо них.

Теперь вы выработали новые реакции на ваши давние тревожные мысли. Вы больше не пугаете себя катастрофическими опасностями. Вы избавляетесь от старого страха, от старой тревоги... вы избавляетесь, избавляетесь, избавляетесь от старых страхов. Сейчас вы можете напомнить себе о ваших новых реакциях на прежние тревожные мысли. *(Пауза 15 секунд.)* Как только вы почувствуете старые тревожные мысли, вы знаете, что можете их пресечь. Эти мысли растворяются, растворяются, растворяются. Смотрите, как они растворяются, словно огни в тумане. Теперь у вас есть новые реакции на старые тревожные мысли.

Теперь вы знаете, что можете принять любое ощущение своего тела, вы можете принять любую эмоцию. Вы принимаете их, не убегая от своих ощущений и эмоций. Вы принимаете, не убегая от них. Вы проплываете мимо тревоги и паники, зная, что они быстротечны и скоро вы почувствуете себя гораздо лучше. Вы проплываете мимо, не борясь с ними. Теперь вы знаете, что эти ощущения преходящи и быстротечны... они быстротечны и скоро исчезнут. Эти ощущения, сколь бы дискомфортны они ни были, проходят и исчезают. Их больше нет. Тревога и паника скоро исчезнут. Вы принимаете свои ощущения и проплываете мимо них.

Вы становитесь сильнее, сильнее... все более и более уверенным в себе. Вы стали сильнее и более уверенным в себе, поскольку вы принимаете свои чувства и позволяете им пройти. Вы с готовностью встречаете любые ощущения, приятные и неприятные, поскольку они проходят и скоро исчезнут. Вам нечего бояться, поскольку они проходят и скоро исчезнут. Вам нечего бояться, поскольку вы принимаете свои чувства. Вы исполнены надежды и уверенности. Теперь вы способны справиться со своими чувствами, вы можете расслабиться и контролировать их. Увидьте себя идущим с высоко поднятой головой и широко

расправленными плечами, почувствуйте силу в каждом своем шаге. Вы принимаете будущее без опасений, поскольку можете справиться с тревогой и паникой. Вы можете справиться с ней и проплыть мимо. Через три минуты она пройдет, если вы расслабитесь, сделаете три медленных глубоких вдоха и освободите свой мозг от тревожных мыслей. Через три минуты любая паника пройдет, если вы проплывете мимо, избавившись от тревожных мыслей.

И теперь вы можете встретиться с любой ситуацией, даже с теми, из-за которых вы некогда испытывали чувство стресса. Вы можете встретиться с ними лицом к лицу, поскольку принимаете свои чувства и можете справиться со своими ощущениями. Вы можете идти куда хотите и делать что хотите, поскольку вы уверены в своей способности справиться с ситуацией. Теперь вы знаете, что можете справиться с любой ситуацией, и помните, что обладаете навыками контроля над собой. Вы обрели новые способности, позволяющие справляться с ситуацией, и ваша уверенность крепнет. Вы можете оказаться в любых ситуациях, поскольку вы способны проплывать мимо своих страхов... избавляясь от них, избавляясь, избавляясь... и чувствуя себя таким сильным, таким уверенным. Вы можете контролировать себя, вы способны справиться с любыми стрессовыми ситуациями. Вы чувствуете себя совершенно расслабленным, совершенно спокойным. И через несколько мгновений вы вернетесь в состояние полностью бодрствующего сознания, чувствуя себя более сильным и позитивным... чувствуя себя сильным и уверенным. И сейчас вы вернетесь в обычное состояние на счет от одного до десяти. Вы вернетесь, чувствуя себя бодрым, свежим и полностью осознающим себя. Вы будете чувствовать себя бодрствующим и осознающим. Вы будете чувствовать себя расслабленным и обновленным, когда вернетесь в обычное состояние. Итак, вы уже начинаете возвращаться.

Сопутствующая методика прекращения тревоги и паники

Теперь вы знаете, как научиться принимать, сдерживать и контролировать чувства страха и тревоги с помощью методики прекращения тревоги и паники. Возможно, вы захотите закрепить достигнутые результаты, включив в текст это сопутствующее внушение. Используемые в нем зрительные образы позволят создать новые шаблоны для вашего бессознательного — они помогут закрепить позитивные чувства и формы поведения, которые еще долго будут сопутствовать вам после того, как вы избавитесь от страхов и тревог.

Как пользоваться сопутствующей методикой:

1. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь текстом начального гипнотического наведения («Погружение»).
2. Вставьте в полный текст сопутствующую методику.
3. Вернитесь к главе 2 и воспользуйтесь завершающим гипнотическим наведением («Всплытие»).
4. Сопутствующая методика может использоваться в сочетании с методикой прекращения тревоги и паники.

СОПУТСТВУЮЩАЯ МЕТОДИКА ПРЕКРАЩЕНИЯ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ

А теперь представьте, что прошло некоторое время — день или два, а может быть, неделя или месяц. Представьте себя в недалеком будущем. Представьте, насколько велики ваши успехи. Вы полностью избавились от страхов и старых тревог. Вы овладели новыми навыками, новыми инструментами, дающими вам контроль над тревогой и стрессом. С каждым днем вы становитесь сильнее и увереннее в себе, вы все лучше владеете собой. Теперь вы можете справиться с любой, даже самой стрессовой, ситуацией. Вы успешно практикуете новые техники самовнушения и можете заблаговременно пресечь наступление

приступов паники. Многие прежние страхи остались в прошлом и с каждым днем все дальше уходят в небытие. Этот позитивный образ будущего стал шаблоном, по которому вы живете. Привнесите этот образ в свое настоящее, и он с каждым днем начнет все явственнее проявлять себя и закрепляться все сильнее. А теперь представьте на минутку, что вы только что предотвратили приступ паники с помощью освоенных вами новых техник. Вы дышите легко, вы полностью сохраняете равновесие, вы не испытываете никаких неприятных ощущений в грудной клетке и в животе. Вы торжествуете, вы достигли своей цели. Вы победили. Вы обрели контроль над собой. Вы чувствуете себя прекрасно. Вы гордитесь собой и полностью уверены в себе. Вы знаете, на что вы способны. Представьте улыбку на своем лице. Представьте себя твердо стоящим во весь рост. Теперь вы наслаждаетесь жизнью, освободившись от прежних страхов. Теперь они для вас всего лишь груз прошлого. Вы полностью избавились от них. Вы научились справляться с любыми ситуациями, даже самыми проблемными. Вы преодолеваете их без труда, без всякого труда. Оставьте их позади. И пусть они растворяются, растворяются и исчезают. Вы обрели силу, уверенность, вы контролируете свою жизнь. А теперь завершите работу с образами, представив себя в своем особом месте, и спокойно поразмышляйте о вновь обретенном чувстве уверенности, доверяя своей способности справиться с любой ситуацией и гордясь самим собой. Продолжайте наслаждаться этими позитивными чувствами еще несколько минут.

Глава 17

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ, ПОСТРАДАВШЕМУ ОТ НАСИЛИЯ В ДЕТСТВЕ

«Отец избивал меня, когда напивался. А напивался он часто. Но какое это имеет отношение к тому, что я не могу сохранить отношения или создать семью?»

«С пяти лет я подвергалась сексуальному насилию отца и дяди. Я все детство прожила в ужасе перед этими двумя людьми. Я была замужем три раза, и все равно я не могу доверять партнерам и с трудом терплю сексуальные контакты».

«Мне не хватает уверенности в себе. Когда я был маленьким, родители никогда меня не хвалили».

Такие высказывания характерны для людей, которые в детстве пострадали от насилия. Насилие над детьми зачастую воспринимается как норма в семье, особенно если по крайней мере один из родителей сам когда-то стал жертвой насилия. Насилие может принимать очень разные формы. Для кого-то лечь спать без ужина так же больно и обидно, как для кого-то сидеть запер-

тым в кладовке. Даже громкое «ты должен!» может ранить большее, чем пощечина. Когда насаждение дисциплины с самыми благими намерениями переходит в стадию насилия? На этот вопрос сложно ответить, но последствия насилия могут оставить след на всю жизнь.

Домашнее насилие

Алкоголизм. Употребление алкоголя в больших количествах или наркотиков часто является нормой для семей, в которых дети страдают от насилия. Согласно исследованиям специалистов, в большинстве случаев, когда речь идет о сексуальном или физическом насилии, в семье употребляют алкоголь или наркотики или и то и другое. Эти вещества размывают границы реальности. Чаще всего члены семьи скрывают свою зависимость. Детям в семьях алкоголиков приходится самим догадываться о том, что является причиной странного поведения родителей. Очень часто дети винят во всем себя. Следующее описание поведения, зависимо от алкоголя или наркотиков, может помочь вам определить, не повлияли ли эти вещества на действия членов вашей семьи:

- резкое изменение личности;
- хаотичные перепады настроения;
- проявления гнева или слишком пылкой любви;
- потеря памяти;
- хроническая депрессия;
- употребление алкоголя или наркотиков для снятия стресса;
- потеря координации.

Эмоциональная дисфункция. Когда родители не позволяют себе выражать эмоции или какие-то определенные чувства считаются недопустимыми к проявлению в семье, то в таких условиях дети замыкаются в себе и не ждут от родителей моральной поддержки. Со стороны семья может казаться полностью нормальной, но потаенные и невысказанные эмоции разъедают доверие и нормальные связи внутри.

История насилия в семье. В одной семье отец выстраивал детей в ряд для порки — ежемесячно, вне зависимости от того, заслужили они этого или нет. Он порол их хлыстом. Став взрослой, его дочь била своих детей расческой. Ее сын бил своих деревянной лопаткой. Эта схема повторяется из поколения в поколение. Вне зависимости от формы насилия оно будет повторяться до тех пор, пока этот порочный круг не будет разорван.

Восприятие боли

Существует три категории насилия: физическое, сексуальное и эмоциональное. Во многих случаях факт физического и сексуального насилия очевиден и происхождение травмы понятно. Однако взрослая жертва часто маскирует воспоминания о страдании, включая защитные механизмы отрицания и блокировки памяти. Часто, особенно если речь идет об эмоциональном насилии, нанесенный вред может быть завуалирован и вообще не восприниматься как насилие. Вы не считаете себя жертвой насилия, но теряетесь в догадках о причинах собственной низкой самооценки и неуверенности в себе, не понимаете, почему испытываете страх или страдаете от расстройства питания и т. п.

Первым шагом к исцелению ран, полученных от насилия в детстве, должно стать признание самого того факта, что вы были жертвой. Зачастую воспоминания об этом так глубоко похоронены внутри, что единственным ключом к травме могут быть определенные особенности поведения, общие с теми, кто перенес такую же травму. Мы опишем различные типы насилия и возможные особенности поведения, которые могут являться их результатом.

Физическое насилие. У Джорджетты было несколько отчимов, и все они считали лучшим средством воспитания хорошую порку. Как только Джорджетта каким-то образом привлекала к себе внимание отчима, ее били щеткой, ремнем или хлыстом. Поскольку разные отчимы впадали в ярость по разным пово-

дам, Джоржетта никогда не знала, чем именно может очередного отчима разгневать. Так как от нее практически никак не зависела собственная судьба, Джоржетта взялась за то, на что могла влиять, — за свой вес. Вскоре она стала маниакально бороться за опасно низкий вес и принялась употреблять слабительные, чтобы избавить тело от съеденной пищи. Она обнаружила, что, если после еды ее рвет, она становится худее. Это разрушительное поведение стало привычкой, и вскоре Джоржетта уже не могла отказаться от очищения кишечника.

Сейчас ей сорок пять, а выглядит она на все пятьдесят. Джоржетта творческая, умная женщина, и все же у нее крайне низкая самооценка и искаженное представление о самой себе. Она дважды пыталась покончить с собой. Она не может работать и чувствует себя полной неудачницей. Сейчас она состоит в группе поддержки, которая помогает ей справиться с последствиями насилия в детстве, повысить самооценку и поправить здоровье.

Любая форма физического насилия оставляет эмоциональные шрамы, которые долго не заживают. Так как физическое насилие приводит к долговременному разрушительному эффекту, большинство детских психологов считают, что к детям нельзя применять вообще никаких физических наказаний.

В случае сурового физического насилия дети невольно ищут для себя способы избавления и компенсации. Одним из таких защитных механизмов является уход в фантазии. Избиваемые дети могут представлять, что насилия на самом деле не происходит. Они мысленно переносятся из места, где над ними издеваются, в вымышленный мир, где не существует боли. Или в поисках убежища, которого им так отчаянно не хватает, они уходят мысленно внутрь себя, в место, в котором их никто не найдет. Ниже приведен список других поведенческих и эмоциональных характеристик, которые могут быть следствием физического насилия в детстве:

- проблемы с идентификацией реальности (заниженные или нереалистично завышенные ожидания от людей, ожидание того, что людям вы не понравитесь);
- боязнь того, что люди узнают «вас настоящего» (вы думаете, что они распознают о каком-то скрытом ужасном пороке);

- неспособность чувствовать или выражать любовь и симпатию;
- вера в то, что ваша подсознательная натура или некий монстр внутри вас вырвется и будет сеять разрушение;
- ощущение стыда (вы стыдитесь за жестокое поведение родителей);
- маскировка своих истинных чувств;
- неожиданные вспышки гнева или агрессивные импульсы;
- ощущение своей незначительности и уход от проблем.

Сексуальное насилие. В тридцать пять Карен — успешный бухгалтер в крупной компании, занимающейся связями с общественностью. Она счастлива замужем, у нее две дочери: трех и пяти лет. Карен провела много лет у терапевта, пытаясь исцелиться от сексуального насилия собственной матери и брата.

Отец Карен проводил очень мало времени с семьей и понятия не имел о том, что творится дома. Ее мать много пила и под воздействием алкоголя насиловала собственных детей. Она сначала соблазнила своего старшего сына и принудила его вместе с ней насиловать младших девочек. Насилие длилось несколько лет. Карен и сестра представляли брата толстым монстром, а мать — злой ведьмой. Девочки помогали друг другу выжить, воображая, будто они пленницы в огромном замке. Они прошли через эту пытку, но эмоциональные раны остались надолго.

Впоследствии Карен вновь обрела уверенность в себе, и теперь у нее хорошие сексуальные отношения с мужем. Однако она по-прежнему изнывает от страха, поскольку воображает, что однажды может превратиться в подобие своей матери и начать избивать и насиловать своих дочерей. Ее страх так силен, что она избегает какого-либо физического контакта с ними. Она боится обнять их, поцеловать.

Сексуальное насилие зачастую сложно идентифицировать. Когда родители заигрывают с детьми, или рассказывают им сексуальные истории, или дотрагиваются до детей несоответствующим образом, эти действия могут быть восприняты в качестве любви и привязанности. Чем более скрытую форму при-

нимает насилие, тем сильнее смущен и запутан ребенок. Он разрывается между ощущением, что на него посягают, и тем, что его любят. Когда ограничения размыты и границ не существует, у ребенка отнимают естественное сексуальное развитие.

Став взрослым, жертва сексуального насилия в детстве не сможет установить нормальные отношения. Проблемы могут быть такие:

- сильное сексуальное влечение;
- низкое влечение;
- неспособность установить долгосрочные отношения;
- боязнь близких отношений;
- боязнь секса;
- боязнь мужчин или женщин;
- робость (запуганность) с настоящим или будущим партнером;
- выбор жестоких партнеров;
- постоянная смена партнеров.

Эмоциональное насилие. В двадцать девять лет Роберт выходит из дому через день. Он с трудом заставляет себя пересечь порог и пройти по улице до продуктового магазина. Если он видит, как кто-то идет ему навстречу, он переходит на другую сторону улицы. Он не опасается, что незнакомый человек причинит ему боль или неприятности, он боится, что с ним поздороваются и ему придется отвечать. Мысль о такой встрече заставляет сердце Роберта биться чаще, и у него перехватывает дыхание. Если бы Роберт в этот момент мог разобраться в своих чувствах, он бы озвучил свой страх так: «Этому человеку я не понравлюсь. Я его разочарую». С объективной точки зрения данный страх иррационален. Нет никакого смысла в том, что потенциальное разочарование незнакомца должно как-то серьезно влиять на Роберта. Но для него этот страх реален, он управляет всей его жизнью.

Роберта в детстве (хотя он тогда не мог этого осознавать) никогда не понимали и на самом деле не любили его родители.

Его отец, химик, проводил большую часть времени либо на работе в лаборатории, либо в своем кабинете дома. Он был все время поглощен работой и оставил воспитание Роберта жене. У матери Роберта были очень строгие понятия о том, что хорошо и что плохо, и она пыталась привить эти моральные принципы Роберту с самого юного возраста. В соответствии с этикой его матери любое проявление чувств являлось показателем слабости, и поэтому на их обсуждение было наложено табу. Роберт быстро усвоил урок: если вы испытываете какие-либо сильные чувства, вы в чем-то неполноценный человек. Роберт испытывал такие чувства, но он никогда никому в этом не признавался.

Мать Роберта тоже не была совершенно бесчувственным человеком. Если бы она была в состоянии разобраться в самой себе, она бы ощутила страшную горечь. Горечь, связанную с человеком, за которого она вышла замуж и который теперь полностью отдалился от нее. Роберт чувствовал боль матери, но так как он не мог напрямую спросить об этом и получить подтверждение, то думал, что ее гнев направлен на него. В результате у Роберта развилась уверенность в том, что он обязательно разочарует других.

Может сложиться впечатление, что эмоциональное насилие является менее травмирующим обстоятельством, чем, к примеру, физическое, но это не так — оно способно нанести огромный ущерб. Этот тип насилия просто более завуалирован, поскольку зачастую его воздействие невербально. Особое выражение лица или нюансы интонации могут причинить травму. «Моей матери только и нужно было, что посмотреть на меня определенным образом, и я знал, что лучше мне сделать так, как она хочет». В здоровых семьях дисциплина базируется на любви, участии и доброте. Без этой здоровой базы строгий взгляд может ощущаться ребенком как удар, резкое слово — как готовность бросить, оставить одного.

Существует определенная динамика насилия, которая развивается в эмоционально нестабильных семьях. Вот некоторые примеры:

- *Пренебрежение.* Ваши родители были слишком заняты собой, чтобы замечать вас. Или же они не одобряли того, что

вы сделали или не сделали, в качестве наказания удерживаясь от проявлений любви.

- *Непоследовательность.* Правила поведения менялись каждый день. В семье царил хаос.
- *Неодобрение.* Вне зависимости от ваших усилий и стараний вы никогда слышали от своих родителей слов поощрения. Если вы получали пятерку по математике и четверку по географии, вы, по их мнению, все равно не дорабатывали, так как должны были получать пятерки по обоим предметам. Когда вы делали что-то успешно, ваши родители считали что это их заслуга. «Конечно, ты выиграл матч. Ты же мой сын, не так ли? — мог сказать отец. — Вот когда я играл, я выигрывал больше матчей, чем кто-либо в команде».
- *Вина.* Ваши родители, возможно, манипулировали вами или контролировали вас посредством чувства вины. Вы ощущали, что, используя чувство стыда, вас заставляют делать что-то такое, чего вы не желаете делать, поскольку не считаете это правильным. Ощущение стыда может отнять у вас уверенность в себе, снизить самооценку.
- *Страх и запугивание.* Ваши родители, возможно, создали атмосферу, которая угрожала вашей безопасности. Насилие, несчастье или постоянная угроза наказания несовместимы с чувством безопасности. Эта потенциальная угроза может транслироваться через язык тела и жесты (мимику).

Схема самопознания

Став взрослым, вы можете испытывать чувства и эмоции, которые не в состоянии объяснить. Они могут изводить вас, вгонять в депрессию, проявляться постоянно или эпизодически. Следующая схема поможет вам определить, являлись ли вы в детстве жертвой насилия. Условия, перечисленные ниже, общие для многих жертв насилия. Поставьте галочкой то, что относится к вам.

() Боязнь того, что люди узнают «вас настоящего» (вы думаете, что они узнают о скрытом пороке).

- () Страх перед манипулированием или эмоциональным подавлением другими людьми.
- () Боязнь потери самоконтроля.
- () Страх перед неприятием или оставлением.
- () Боязнь интимности.
- () Боязнь открыто делиться собственными нуждами.
- () Ощущение стыда (вы вините себя за жестокое поведение родителей).
- () Неожиданные вспышки гнева или агрессивные импульсы.
- () Ощущение себя ничего не стоящим человеком и уход от проблем.
- () Чувство вины за то, что не оправдал собственных или чужих ожиданий.
- () Боязнь или неприятие представителей власти.
- () Боязнь настоящего или будущего сексуального партнера.
- () Сокрытие своих настоящих чувств.
- () Неспособность испытывать любовь и привязанность.
- () Неспособность сохранять долгосрочные отношения.
- () Выбор жестоких или невнимательных партнеров.
- () Интенсивное или низкое сексуальное влечение.
- () Перфекционизм (стремление всегда поступать правильно, делать так, как должно).
- () Зависимость (от сигарет, алкоголя, наркотиков, пищи).
- () Проблемы с идентификацией реальности (нереалистичные ожидания в том случае, если вы кому-то не понравились).
- () Контроль (необходимость в контроле поведения, чувств и ответов важных для вас людей).

Если некоторые из вышеперечисленных проявлений наличествуют в вашей модели поведения, то, вполне вероятно, что вы подвергались насилию в детстве и тогда вам будет небезынтересно исследовать этот вопрос. Для того что развить большую уверенность в себе, научиться доверять другим и достичь мира и гармонии с самим собой, жертве насилия необходимо совершить два решающих действия. Во-первых, заменить старый образ мыслей, который в данный момент мешает вашему развитию, другими, позитивными установками, что позволит

вам научиться жить по-новому. Во-вторых, нужно найти контакт с тем ребенком, которого ранили насилием, нужно найти этого ребенка и позаботиться о нем. И сделать это должны вы сами, взрослый. Такое деяние позволит вам избавиться от боли, которая мучает вас в настоящем, мешая любить и доверять.

Перепрограммирование старых привычек

Схема самопознания иллюстрирует некоторые аспекты, являющиеся общими для людей, пострадавших от насилия в детстве. Состояния, которые вы у себя подметили, возможно, так давно свойственны вам, что уже стали привычками. Привычки — это чувства или мысли, которые запрограммированы в вашем подсознании и задают повторяющееся поведение. Чтобы изменить негативную схему поведения, вам нужно по-иному взглянуть на самого себя. Например, если вы сами себя считаете стеснительным и неспособным пойти на свидание, так, скорее всего, и случится. Если вы представляете себя неуверенным — значит, будете вечно спотыкаться даже о свою собственную собаку. Но задавая себе позитивную установку вроде такой: «Я чудесный, любящий, веселый человек» или: «Я грациозна, мои движения скоординированы, проворны», — вы увеличите свои шансы пойти на свидание, и собака к вам станет лучше относиться. Пожалуйста, отметьте, что рассудку вовсе не обязательно во все эти установки верить, поскольку убедить вы пытаетесь свое подсознание. Если вы будете настойчиво повторять утвердительные сообщения, подсознание избавится от некоторых старых негативных программ, позволив, таким образом, новым привычкам и настроениям пустить корни.

Новые установки. Посмотрите на те пункты, которые вы отметили в схеме самопознания. Запишите их здесь, расставив по степени важности.

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Теперь вы готовы к созданию новых установок. Посмотрите на первую позицию в списке. Подумайте, в какой именно сфере жизни данная поведенческая модель наиболее досаждала вам. Например, представьте, что самый изматывающий вас страх — это боязнь близких отношений. Подумайте над тем, что может являться прямым результатом этого страха. Если для вас это на самом деле серьезная проблема, то ваш разум может отказаться фокусироваться на ней, и когда вы постараетесь конкретизировать задачу, у вас будут возникать провалы. Это нормально. Настойчиво возвращайте внимание к изначальному вопросу, пока не сообразите, каким именно образом ваш страх близких отношений влияет на ваше ежедневное поведение. Возможно, вы скажете: «Так как я боюсь близких отношений, я никогда не заговариваю с незнакомцами». Теперь попробуйте копнуть немного глубже. Постарайтесь добраться до *конкретного* страха, который лежит в основе такого поведения. Вы можете сказать: «Я не заговариваю с незнакомцами, потому что боюсь выставить себя дураком». Теперь у вас есть конкретная задача, которая поддается решению. Помните, что новая установка не обязана проникать в корень проблемы, вам не нужно решать все разом. Более эффективно разбираться шаг за шагом.

Затем определитесь, в каком качестве вы бы хотели предстать перед незнакомцем. Интересным? Умным? Заботливым? Внимательным? Когда вы это поймете, тогда сможете записать новую позитивную установку. Возможно, она будет звучать так: «Я умный, внимательный человек, и я уверен в своей способности донести свои мысли до других». Далее представлены возможные позитивные установки для решения других основных проблем.

1. Если ваша проблема — перфекционизм, четко определите ее. Возможно, так: «Когда я допускаю ошибку, я боюсь, что надо мной будут смеяться». Новое послание может звучать следующим образом: «Ошибки помогают учиться и набираться опыта. Я хороший человек, который может совер-

пить ошибку. Я принимаю как свои ошибки, так и свои достижения».

2. Если вы боитесь и стесняетесь людей, наделенных властью, то ваша проблема формулируется примерно так: «Я нервничаю, когда вокруг меня люди, наделенные властью, и я не знаю, что сказать им». Новое послание: «Я представляю собой ценность как личность, я чувствую себя уверенно и в своей тарелке, находясь рядом с важными людьми».
3. Если вас мучает чувство стыда за несоответствие чьим-то ожиданиям, то вот одно из описаний данной проблемы: «Мне очень стыдно, когда муж жалуется на беспорядок в доме». Новое послание может быть следующим: «Я сделала все что могла, и я довольна собой. Я справилась со своими обязанностями».

Убедитесь в том, что новая установка позитивна. Никогда не вводите слово *«нет»* в гипнотическое наведение. Утверждение *«Я не позволю другим людям портить мне настроение»* будет сбивать с толку ваше подсознание, поэтому его стоит перефразировать на следующее: *«Я чувствую себя уверенно и хорошо с другими людьми»*.

Теперь составьте список старых моделей поведения и запишите новые установки рядом с ними.

Старые модели	Новые установки
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Программирование на результат

Теперь, когда вы четко зафиксировали новые установки, вы готовы ввести их в ваше подсознание. Методика новых установок поможет вам почувствовать себя более уверенным и повы-

свить свою самооценку. Эти установки станут вашими новыми привычками, мыслями и поведением.

Убедите себя в необходимости избавиться от негативных поведенческих моделей. Наведение внушает: «Позвольте себе вообразить, что вы гораздо более уверены в себе. Каждый день вы приближаетесь на шаг ближе к своим целям, с каждым днем вы все более забываете свои старые шаблоны, старые негативные модели, которые только тянут вас назад».

Вспомните и используйте свой позитивный опыт для повышения самооценки. Наведение внушает, что вам нужно вспомнить и: «представить время, когда вы были счастливы, достигнув цели, вспомните это приятное ощущение... вспомните все приятные детали того счастливого события». Даже малейший успех может помочь вам улучшить свое отношение к себе, усиливая, таким образом, ваше чувство собственного достоинства.

Введите новые установки. В этот момент нужно ввести новые установки, например: «Когда мне говорят комплимент, я благодарю и понимаю, что я это заслужил» или: «Я представляю собой ценность. Я чувствую себя уверенно со всеми людьми, которых встречаю». Чтобы усилить свои установки, лимитируйте их до пяти в одном наведении. Вы можете использовать повторно одни и те же установки или заменять их новыми. Прогресс оценивается по скорости наступления результата.

Закрепление новых установок. Чтобы усилить новые установки, наведение внушает следующее: «Представьте, что ваши новые установки пускают корни. Вы ощущаете себя более уверенно, ваша самооценка выше. Вы любите себя, вы гордитесь собой, и вас любят, вами гордятся ваши друзья и родные. Ваши новые установки закрепились, они становятся все сильнее и сильнее». Чем больше положительных эмоций вы сможете вынести из гипнотического наведения, тем крепче ваши новые установки закрепятся в вашем подсознании.

Запись методики

Методика новых установок должна быть введена между двумя частями методики расслабляющего гипнотического

наведения из главы 2. Вам, возможно, захочется записать все наведение, но помните о следующей процедуре:

1. Обратитесь к главе 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»).
2. Используйте методику новых установок, которая прописана ниже. Помните о том, что ваши новые установки нужно вписать в оставленные свободными строки, перед тем, как начинать наведение.
3. Обратитесь к главе 3. Используйте текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие»).

Используйте методику ежедневно до тех пор, пока старые шаблоны не уступят место новым.

МЕТОДИКА НОВЫХ УСТАНОВОК

Сейчас вы просто наслаждаетесь вашим особым местом, отпустите себя, плывите, погружаясь все глубже и глубже, чувствуя себя комфортно, расслабленно. Пропустите через себя ощущение мира и покоя. Почувствуете, как все ваши цели становятся более и более достижимыми. Позвольте себе вообразить, что вы становитесь все более уверенным в себе, более уверенным. С каждым моментом, с каждым днем вы все больше приближаетесь к своей цели. С каждым моментом, с каждым днем вы все более избавляетесь от старых шаблонов, старых негативных моделей, которые только тянули вас назад, вы избавляетесь от негативных привычек, которые только мешали вам жить. Вы забываете о них, забываете и избавляетесь от них. Проводите их мысленным взглядом и заметьте, как они тают и исчезают (*пауза*), тают и исчезают (*пауза*). Отпустите их, позвольте ощущению гармонии наполнить ваше тело. Позвольте своему ощущению уверенности становиться все крепче и крепче, пока вы наблюдаете, как тают и исчезают старые привычки, тают, тают, тают. Чувство уверенно-

сти растет в вас, вы ощущаете себя лучше и лучше. Теперь представьте время, когда вы были довольны достижением, достигнутой целью, сделанным вам комплиментом. Вспомните это приятное ощущение, вспомните его, прочувствуйте это ощущение успеха. (Пауза.) Представьте улыбку на вашем лице, это чувство гордости, просто вспомните все замечательные детали этого события. (Пауза.) Теперь сохраните эти ощущения, держитесь за них, позвольте чувству уверенности разрастись, чтобы вы становились все более и более довольным собой. Теперь просто продолжайте расслабляться и в этот момент введите свои новые установки (Такие, как: *«Когда мне говорят комплимент, я благодарю и понимаю, что я это заслуживаю»* или: *«Я представляю собой ценность. Я чувствую себя уверенно со всеми, кого я встречаю»*.) Запишите свои собственные новые установки здесь:

Теперь просто представьте, как эти новые установки укореняются. Вы выглядите и ощущаете себя более уверенно, вы более уверены в себе. Вы нравитесь себе, вы гордитесь собой, вы замечательный человек, вы заслуживаете самого лучшего. Вас любят и уважают друзья и родные, вы становитесь все более уверенным в себе, ваши новые установки укореняются и становятся все сильнее. Теперь позвольте всем этим положительным ощущениям проникнуть глубоко в подсознание, пусть они становятся все сильнее и сильнее. Просто плывите еще какое-то время и медленно возвращайтесь в свое особое место, особое место мира и гармонии.

Внутренний ребенок — жертва насилия

Бывало ли с вами такое: вы встречаете человека, и что-то в нем — улыбка, походка, запах — напоминает вам вашу учительницу начальной школы? В этот момент может нахлынуть целая серия воспоминаний — класс с деревянными полами, трели звонка на перемену, вопли детей во дворе. Многие вещи могут вызвать воспоминания о детстве. Когда вы находитесь в контакте с этими воспоминаниями и чувствами, которые они в вас пробуждают, вы связаны со своим внутренним ребенком.

Для жертвы насилия в детстве эти эмоции менее приятны, чем в приведенном выше примере. Боль, гнев, страх и стыд служат тогда болезненными и яркими воспоминаниями. Но, несмотря на все беды, ваш внутренний ребенок все же любит играть и четко знает, что вы хотите и что вам нужно по жизни. Когда возникают мысли типа «я не хочу этого делать» или «я не слушаю» — это голос вашего внутреннего ребенка.

Каким образом внутренний ребенок влияет на поведение взрослого, описывали в своих исследованиях Юнг, Фрейд и многие другие. В наше время, Чарльз Л. Уайтфилд опубликовал «Исцеление внутреннего ребенка», У. Хью Миссилдин предлагает книгу «Ваш внутренний ребенок из прошлого», Бак С. Фонвард написал «Предательство невинности». Многие исследователи согласны с тем, что для того, чтобы затянулись раны прошлого, нужно войти в контакт со своим внутренним ребенком и исцелить его.

Вхождение в контакт с внутренним ребенком

Закройте глаза, глубоко вдохните, расслабьтесь. Теперь представьте ребенка. Это может быть беззащитный младенец, игривый ребенок лет восьми или бунтующий подросток. Если вам слишком трудно представить ребенка, вспомните знакомую фотографию. Возможно, вы увидите дитя, не похожее на вас в детстве. Это нормально. Образ, который у вас получится, будет служить символом вашего внутреннего ребенка. Он не обязательно должен выглядеть в точности как вы.

Исцеление вашего внутреннего ребенка

Методика «Внутренний ребенок» внушает, что вы должны представить себе свое особое место, где вы встретитесь со своим внутренним ребенком. Представьте безопасное и мирное место для вашей встречи. Ваш внутренний ребенок нуждается в покое и в безопасности. В этом особом месте вам нужно будет задать своему внутреннему ребенку такого рода вопросы: «Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя лучше? Что тебе нужно? Какую информацию ты можешь мне дать?» После того как задали каждый вопрос, остановитесь, подождите и послушайте. Ответы, возможно, не придут сразу. На самом деле, возможно, придется повторить наведение несколько раз, чтобы ваш внутренний ребенок почувствовал себя достаточно уверенно, чтобы что-то сказать. В дополнение к выслушиванию того, что вам хочет сказать ваш внутренний ребенок, обратите внимание на выражение его лица и на характер его эмоций. Наблюдайте и за языком его тела. Ваш внутренний ребенок замкнут или открыт? Совершенно нормально, если вы и ваш внутренний ребенок не будете разговаривать. Можно научиться понимать друг с друга, не обращаясь к словам.

Когда вы закончили разговор с вашим внутренним ребенком, задумайтесь на минуту о любви, которая существует в вашей жизни, — ваша любовь к собственному ребенку, партнеру, друзьям, домашним животным. Обратите эту любовь на своего внутреннего ребенка, обнимите его и дайте ему знать, как много он значит для вас. Наведение внушает, что вы позволяете этим прекрасным чувствам связать вас с вашим внутренним ребенком и вместе начать процесс исцеления.

Использование методики «Внутренний ребенок»

Теперь, когда у вас есть понимание того, из каких компонентов состоит ваше наведение, вы готовы записать его. Следуйте следующей инструкции:

1. Обратитесь к главе 2 и воспользуйтесь начальным гипнотическим наведением («Погружение»).
2. Используйте методику исцеления внутреннего ребенка.
3. Обратитесь к главе 2 и используйте текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие»).

МЕТОДИКА ИСЦЕЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Сейчас представьте, что вы позволяете своему внутреннему ребенку войти в ваше особое место. Место, где так мирно, тихо и безопасно, и теперь представьте себе, как ваш внутренний ребенок появляется перед вами. *(Пауза 30 секунд.)* Посмотрите, как выглядит ваш внутренний ребенок. Во что он одет? Какое выражение лица у вашего внутреннего ребенка? Ваш внутренний ребенок счастлив или грустит? Теперь обратите внимание на язык тела вашего внутреннего ребенка. Ваш внутренний ребенок открыт или замкнут? Подружитесь с вашим внутренним ребенком. Дайте ему знать, что он в безопасности, что он любим, важен. *(Пауза 30 секунд.)* Теперь, если хотите, вы можете задать своему внутреннему ребенку вопросы, например такие: «Что я могу сделать, чтобы тебе было лучше?», «В чем ты нуждаешься?», «Какую информацию ты можешь мне дать?» Теперь задайте свои вопросы и терпеливо ждите ответов. Обязательно выслушайте своего внутреннего ребенка. Возможно, вам придется подождать ответов, но это нормально. Просто побудьте вместе, наслаждаясь тихим и спокойным окружением. *(Пауза столько времени, сколько вам нужно.)* Приступайте к завершению своего визита, и пока делаете это, подумайте о любви, которая присутствует в вашей жизни, — к своему собственному ребенку, партнеру, друзьям, домашним животным. *(Пауза 20 секунд.)* Прочувствуйте эту любовь, тепло и симпатию. А теперь обратите эту любовь, теп-

ло и симпатию на своего внутреннего ребенка. Обнимите своего внутреннего ребенка, поддержите его в объятиях, дайте ему знать, как он важен для вас. Признайтесь ему, что принимаете его существование, и напитаите его своими любовью, теплом и заботой, а затем позвольте этим чувствам объединить вас и почувствуйте, как происходит исцеление. Полное исцеление. А теперь просто наслаждайтесь тишиной и покоем своего особого места: места чудесного исцеления. Почувствуйте, что вы вновь воссоединились со своим внутренним ребенком и полностью в гармонии со своим разумом, телом и духом. *(Пауза столько, сколько необходимо.)* Перед тем как вернуться, дайте знать своему внутреннему ребенку, что вы снова увидите, и спросите, нет у него или у нее еще посланий к вам. *(Пауза столько, сколько необходимо.)* Теперь продолжайте пребывать в расслабленном состоянии и наслаждаться своим особым местом.

Закрепление и ожидаемые результаты

Используйте методику исцеления внутреннего ребенка ежедневно в течение месяца. Когда почувствует серьезные перемены, вам, возможно, захочется снизить частоту упражнения до одного или двух раз в неделю. Важно, чтобы в то же время вы продолжали повышать свою самооценку и уверенность в себе. Можно по очереди использовать наведение методики исцеления внутреннего ребенка и методику повышения самооценки из главы 11.

Исцеление — это процесс, который может характеризоваться как прогрессом, так и отступлением на исходные. В один день вы будете чувствовать себя прекрасно и думать, что избавились от старых привычек, а на следующий день они снова вернутся. При постоянном использовании наведения вы заметите, как сглаживаются острые углы и вам становится легче преодолевать трудности.

Случай из практики

Хелена — красивая, высокая, платиновая блондинка, которая в возрасте 55 лет достигла очевидного успеха — у нее собственная маркетинговая фирма. Она привлекательна, умна и стильно одета. Внешне ее жизнь казалась насыщенной и вполне удавшейся. На самом деле все было немного иначе. Хотя она достигла многого, чувство провала, депрессия, ощущение собственной ненужности отравляли ее существование. Депрессии послужили причиной нескольких попыток самоубийства.

Она наблюдалась у психотерапевта несколько лет и знала источник своих проблем. С самых ранних лет она ощущала, что не нужна своей матери. Та же постоянно способствовала усилению этого чувства, говоря Хелене, что она никогда не хотела ее рожать и что содержать ее слишком дорого.

В возрасте двенадцати лет Хелена эмоционально замкнулась. Она больше не испытывала боли, но и не чувствовала любви. Таким образом, став взрослой, она с трудом могла выразить свои чувства или даже признать, что они у нее имеются. Она не могла никому довериться в интимном плане, и у нее было мало друзей.

Хелена обратилась к гипнотерапии с надеждой вновь обрести эмоции и избавиться от депрессии и негативного поведения. Она посещала одну сессию в неделю в течение двух месяцев. Во время третьей сессии Хелена представила себе встречу с двенадцатилетней девочкой, которая замкнула в себе все чувства. Хелена поговорила с ней, спросила, как она может помочь девочке исцелиться. Девочка ответила, что она хочет, чтобы ее принимали как человека, ценили. Она хотела пойти в парк поиграть. Хелена представила, как ведет девочку в парк, как устраивает для нее пикник, как они радуются друг другу.

В сущности, Хелена стала мамой этому ребенку и обращалась с ней так, как она хотела бы, чтобы с ней обращалась ее мать. Когда Хелена представила и ощутила заботу о своем внутреннем ребенке и любовь к нему, она почувствовала, как начался процесс ее исцеления. Во время другого сеанса Хелена представила себя младенцем. Она видела, как лежит в колыбельке — одинокая и заброшенная. Хелена взяла малышку

на руки, обняла ее, и тут девочка заплакала. Пока ребенок плакал, Хелена освободилась от некоторых своих прошлых печалей. В конце двухмесячной программы Хелена избавилась от депрессии и суицидальных наклонностей. Она стала счастливее, чувствовала себя более уверенной и могла лучше понимать проблемы своей матери и ее эмоции.

Специальные рекомендации

Когда вы займетесь исследованием возможного насилия, совершенного над вами в детском возрасте, у вас может возникнуть ощущение, что вы открываете ящик Пандоры. Возможно, вы не готовы увидеть то, что там скрывается. Самое лучшее — это найти квалифицированного терапевта, имеющего опыт лечения жертв насилия, который станет вам наставником и советником.

Глава 18

УПРАТА И РАЗЛУКА

Нэнси смотрит на коробки, которые нужно распаковать, но одиночество, ощущение изолированности парализуют ее, и она никак не может взяться за дело. Ей так одиноко вдали от дома.

Курт вешает трубку в растерянности и в гневе на свою бывшую жену. Похоже, что им никак не прийти к согласию. Он скучает по детям и чувствует себя загнанным в угол. Одни и те же проблемы возникают постоянно вновь и вновь, и решения их, кажется, не существует.

Фирма Ричарда провела реорганизацию и закрыла его отдел, оставив Ричарда без работы после многих лет безупречной службы. Он чувствует, что его бросили и предали. Его жизнь разбита, и финансовые дела под угрозой.

Хотя Нэнси, Курт и Ричард пережили разного рода потери, они испытывают схожие эмоции. Когда вам приходится расставаться с чем-то, что вы любите, от чего зависите или к чему просто привыкли, вы испытываете чувство разлуки. Далее следуют некоторые характерные высказывания, иллюстрирующие эмоциональные последствия утраты:

«Я волнуюсь и беспокоюсь, когда он не звонит. Я не могу ни на чем сконцентрироваться».

«Я разгневана. Как он мог покинуть меня? Я не знаю, смогу ли справиться сама».

«Я чувствую, что я в тупике. Я все время думаю о проблеме, снова и снова».

«Мне одиноко и грустно. Мои друзья далеко».

«Я подавлен. Мечта потеряна, и не похоже, что я смогу это пережить».

Важно помнить, что эти эмоции помогут вам исцелиться. Отрицание или подавление своих чувств только отложит полное исцеление.

Типы утрат

Чувство утраты приходится испытывать всякий раз, когда ваш образ жизни меняется кардинально. Вот некоторые ситуации, которые могут послужить основанием для такого чувства:

Развод или разлука с семьей. Развод после долгой совместной жизни может оказать разрушительное воздействие на всю семью. Даже друзья расставшейся пары могут быть затронуты этим ударом.

Потеря работы. Потеря финансовой стабильности и привычного окружения в лице бывших сотрудников часто приводит к снижению уверенности в себе, потере самооценки.

Исчезновение мечты. Растаявшие стремления и несбывшиеся надежды также вызывают чувство утраты. Если ребенок становится инвалидом или выясняется, что он имеет какие-либо задержки в развитии, то надежды, которые питали его родители много лет, могут вдруг пойти прахом или быть поставлены под угрозу. Беспомощность и растерянность парализуют тогда все сферы жизни этой семьи.

Переезд. Даже если вы переехали ради лучшей работы или, например, более благоустроенного жилища, потеря хороших друзей, старых соседей и обжитого, любимого дома тоже может стать причиной чувства одиночества и потерянности.

Завершение проекта. Осуществление долгосрочных проектов, таких как, например, получение докторской степени или написание романа, тоже может послужить возникновению чувства потери, депрессии, смятения.

Потеря ценного предмета. Даже если ценность потерянной вещи будет покрыта страховкой, ничто на самом деле не возместит вам потери обручального кольца вашей прабабушки или коллекции монет, которую вы собирали с детства.

Отрицание. В случае осложнения отношений с любимым человеком или с хорошим другом превалирующими эмоциями, вероятнее всего, станут грусть, гнев, обида.

Физические симптомы чувства разлуки

Когда вы веселы и счастливы, ваше тело, в унисон вашим положительным эмоциям, тоже чувствует себя превосходно. Вспомните какой-нибудь особенно счастливый момент своей жизни: возможно, вы только что поцеловали свою девушку на ее пороге и теперь возвращаетесь домой, насвистывая, подпрыгивая и пританцовывая. Точно так же, только со знаком «минус», реагирует ваше тело, когда вы в депрессии, ваши мысли пропитаны страхом или гневом. Возможные физически симптомы включают в себя:

- 1) бессонницу — вы с трудом засыпаете или же просыпаетесь среди ночи и не можете больше уснуть;
- 2) усталость — вы ощущаете усталость, даже если ложитесь спать раньше обычного;
- 3) изменения в структуре питания — вы можете потерять аппетит или начать переедать;
- 4) сжатие в горле, груди или животе — вам, возможно, тяжело глотать, у вас сжимается грудь или сосет под ложечкой;
- 5) приступы паники — вы можете чувствовать недостаток воздуха или учащенное сердцебиение.

Вы можете испытывать один или несколько из перечисленных симптомов. Это физическая реакция организма является следствием чувства утраты и может доставлять реальные страдания, даже выглядеть угрожающее, но чаще всего вреда не несет. И все же лучше посоветоваться с доктором, чтобы убедиться в том, что причина такого состояния вовсе не медицинская.

Пять шагов к исцелению

Все постоянно меняется и трансформируется. Как только вы привыкаете к определенным обстоятельствам, жизнь делает очередной зигзаг и снова вас испытывает на прочность потерей близких людей или имущества, чем заставляет перестраиваться, приспособливаться к изменившимся условиям. Эмоциональная корректировка может быть подразделена на пять этапов. По завершении каждого из них ваше состояние должно значительно улучшаться. Хотя многие люди проходят через эти этапы исцеления именно в нижеприведенной последовательности, на самом деле они могут делать это в любом порядке. Однако, скорее всего, стадии осознания и замирения будут следовать одна за другом, и это будет знаком того, что вы еще всецело находитесь под властью эмоций, порожденных вашей потерей, вместо того чтобы способствовать процессу исцеления.

Вот эти пять этапов:

Совладание. Беда может нагрянуть неожиданно и внезапно: к примеру, потеря работы или уход супруга. В таком случае все ваши силы будут брошены на самосохранение. Такие вопросы, как: «Смогу ли я обеспечить детей» и «Хватит ли денег?», становятся ключевыми для вашего образа мыслей и действий. На этом этапе вы ищете способы удовлетворения самых насущных своих потребностей.

Осознание. После того как вы смогли справиться с первым наплывом чувств и в какой-то мере обрести контроль над ситуацией, к вам приходит осознание масштаба потери. Вся ваша жизнь перевернута и уже никогда не станет такой, как раньше. На данном этапе часто случаются резкие перепады настроения, от гнева и депрессии до страха.

Замирение. Это стадия эмоционального паралича. Возможно, вы чувствуете себя загнанным в тупик, не можете пережить свою утрату, излить боль. Вам кажется, что вы беззащитны, вы ощущаете себя жертвой. В то же время вы вините себя за то, что случилось, вы хотели бы вернуться в прошлое и исправить ошибку.

Принятие. Это не полное исцеление, а лишь еще один шаг к нему. Ваша боль чуть стихает. На этапе принятия происходит

признание всех своих эмоций — гнева, грусти, беспокойства, чувства заброшенности. Это то время, когда вы наконец можете разделить с окружающими свои страдания. Принятие — это мостик, перекинутый между потерей и исцелением.

Отпускание. Это стадия прощения. Вы прощаете себя или тех, кто причинил вам вред. На этой стадии вы отпускаете свое прошлое, начинаете жить настоящим и строить планы на будущее.

Что блокирует исцеление

Отрицание, или блокировка эмоций, сопутствующее всем пяти стадиям исцеления, может только удлинить путь к восстановлению душевного равновесия. Вы можете препятствовать выплеску тоски и гнева, но они вернутся и будут преследовать вас месяцами и годами. Следующий случай — хороший пример такого сдерживания своих чувств.

Сорокапятилетний Рон развелся с женой, Джулией, пять лет назад. Разорвав отношения, они оба чувствовали себя потерянными, им обоим было горько. Рон считает алименты, отсуженные бывшей женой, слишком большими и что она теперь использует его. Впрочем, самое важное для Рона — это возможность оставаться отцом и помогать своим детям. Поэтому когда Рон и Джулия рассуждают о мероприятиях в отношении детей, он готов проглотить свой гнев и старается держаться вежливо и спокойно. Хотя прошло уже пять лет, Рон продолжает злиться, думая о бывшей жене. Но зная о том, что последствия открытой демонстрации гнева могут обернуться для него трагически, Рон сдерживает свои эмоции, поскольку считает, что иначе «больше не увидит своих детей». До некоторой степени самому Рону удобно такое положение вещей. Культивируя страх перед потерей детей, он загоняет глубоко внутрь себя чувства гнева, заброшенности и одиночества. Это тупик. Рону необходимо учиться на своих ошибках, а для этого надо прочувствовать все эмоции, связанные с распадом семьи.

Все чувства одинаково важны, в том числе и негативные, поэтому их надо выражать открыто, дабы снять остроту и из-

бавиться от них. Необходимо позволить себе в полной мере пережить сожаление, боль, одиночество или гнев — те эмоции, которые сопровождают утраты. Это нелегкая, но жизненно необходимая стадия процесса исцеления. Когда вы заикливайтесь, как это сделал Рон, на одном сильном чувстве (гнев, беспокойство, вина и т. д.), множество других разнообразных эмоций, порожденных расставанием, остаются невыраженными и непрочувствованными. Разум может поддерживать иллюзию того, что только одна эмоция имеет право на существование, следующим способом:

- 1) всецело фокусируясь на одном аспекте утраты: на деталях самого происшествия, какой-то реальной или вымышленной несправедливости, чьих-то слова и т. д.;
- 2) создавая новые жизненные ситуации, которые постоянно будут отвлекать ваше внимание и силы: серьезная проблема, чрезмерная погруженность в работу и т. п.

Постоянно возвращаясь к одним и тем же размышлениям и тем самым подкрепляя соответствующие эмоции, вы заставляете процесс исцеления топтаться на месте. Это называется повторяющимся шаблоном мышления. Не имеет значения реальность или ирреальность предмета вашей одержимости. Проблема заключается в том, насколько вы привержены данному образу мыслей, а значит, и чувствам, которые этим мыслям сопутствуют. Далее следует список ситуаций, которые свидетельствуют о навязчивой концентрации на конкретной эмоции.

- вы прокручиваете перед мысленным взором одну и ту же сцену снова и снова;
- вы часто задумываетесь о том, что должны были сказать или сделать;
- несмотря на то что прошло много времени, вы не попытались компенсировать свою утрату новыми людьми, впечатлениями или вещами;
- вы ведете замкнутый образ жизни, общаясь с ограниченным кругом лиц. Интенсивность ваших переживаний не оставляет места в вашей душе для других людей;
- вы немедленно вступаете в новые отношения после происшедшей утраты;

- вы создаете одну критическую ситуацию за другой, так чтобы постоянное чувство паники заглушало гнетущую боль потери.

Все эти ситуации могут быть признаками того, что более глубокие чувства, ассоциируемые с утратой, заблокированы или тщательно скрываются.

Избавление от блокировки

Следующее упражнение поможет вам создать утвердительные установки, которые заменят повторяющиеся мысли, запирающие вас в тюрьму одного-единственного чувства. Затем они будут введены в методику исцеления утраты. Это упражнение поможет вам выпустить на свободу эмоции, которые вы заблокировали. Ваше сопротивление будет снижаться, и вы сможете приступить к следующему этапу восстановления. Делайте это упражнение каждый раз, когда чувствуете, что повторяющиеся мысли загоняют вас в тупик.

Это упражнение состоит из двух последовательных шагов. Во-первых, как только поймаете себя на многократном мысленном повторении или переживании какой-либо ситуации, запишите связанную с ними мысль. Например, проблема заключается в том, что вас уволили с работы. Повторяющаяся мысль может звучать так:

Меня только что уволили. Я никогда не найду другой работы.

Чтобы заменить эту повторяющуюся мысль, запишите установку, которая преподнесет ту же ситуацию в позитивном ключе. Сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах, на своих навыках. Признайте существование своих переживаний, но согласитесь с утверждением, что со временем они оставят вас. Затем повторяющуюся мысль: *«Меня уволили. Я никогда не найду работу»* разверните следующим образом:

Меня уволили. Но я нашел эту работу, и я знаю, что найду другую. Я могу это сделать.

Эта позитивная мысль называется установкой. Теперь запишите внизу ваши повторяющиеся мысли и соответственные позитивные установки:

Повторяющаяся мысль	Установка

Теперь сделайте копию со списка с установками и повесьте ее туда, где она будет в пределах досягаемости: на холодильник, тумбочку у кровати, зеркало в ванной. Перечитывайте список хотя бы дважды в день — утром и вечером. Если вы запомните свои установки, вам будет легче распознать повторяющуюся мысль, как только она появится. Это поможет вам избавиться от переживаний, за которые вы цепляетесь, и сделать шаг к дальнейшему исцелению. С течением времени некоторые из установок придется изменить. Одни из них вы перепишите, другие опустите, так как создадите новые позитивные установки.

Далее приведен список общих утвердительных установок, которые могут вам пригодиться:

- я меня хватит мужества жить сегодняшним днем;
- я могу избавиться от горечи утраты;
- я буду наслаждаться жизнью и признавать свои успехи;
- я заново обрету жизнь и открою для себя блестящие перспективы;
- я могу справиться с трудностями, я сделаю это;
- я забочусь о своем здоровье и своих нуждах;
- я буду принимать правильные решения и отвечать за свои действия;
- я люблю себя;
- мое горе только поможет мне стать сильнее и лучше;

- я могу это сделать, я справлюсь с этим;
- моя утрата дала мне огромный опыт и знание.

Программирование на исцеление

Практикуя методику исцеления утраты и разлуки, вы сможете:

Осознать правду о своих обстоятельствах и получить доступ к полному спектру своих эмоций. Все, что вы чувствуете, — важно и ценно. Наведение поможет вам в полной мере испытать каждую высвобожденную эмоцию. Вы должны воспринимать свои эмоции как естественную и неотъемлемую часть процесса исцеления.

Простить всех людей и вещи, которых вы вините в своей горе и скорби. Методика поможет вам испытать чувство сострадания и наполнить ваше сердце добротой.

Освободиться от эмоций, которые связывают вас с вашей утратой и не позволяют полностью исцелиться. Вы сможете освободиться от чувства гнева, грусти и вины, которые мучили вас.

Исцелиться. Исцеление произойдет только после того, как вы получите доступ к своим чувствам, простите тех, кто был причастен к вашей утрате и освободитесь от эмоций, за которые вы так долго цеплялись.

Общая методика

Теперь, когда вы понимаете, как работает наведение, вы готовы использовать его. Методика исцеления потери и разлуки используется вместе с методикой расслабляющего гипнотического наведения из главы 2. Вы помните, что она состоит из двух частей. Вставьте методику исцеления утраты и разлуки между этими двумя частями. Не следует делать промежутков между тремя компонентами, наоборот, они должны слиться в единый поток. Не забывая об этом, следуйте следующей инструкции:

1. Обратитесь к главе 2. Используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).

2. Используйте методику исцеления утраты и разлуки.
3. Обратитесь к главе 2. Используйте текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие»).

МЕТОДИКА ИСЦЕЛЕНИЯ УТРАТЫ И РАЗЛУКИ

Теперь, когда вы в своем особом месте, позвольте себе окунуться в эмоции, вызванные вашей утратой. Глубоко, глубоко, глубоко внутри вы знаете, что... (вставьте наиболее полезную установку). Теперь позвольте чувствам, которые оживают в вас, проникнуть внутрь, насквозь пронизать ваше тело, одному за другим. Смотрите, как они возникают и исчезают. Прочувствуйте каждую эмоцию, когда она возникает и проходит через вас. Это могут быть грусть или гнев. Возможно, это чувства одиночества или вины. Просто позвольте каждой эмоции всплыть на поверхность. Вы можете опасаться чувства утраты и беспокоиться за собственную безопасность, но позвольте каждой эмоции возникнуть и проявиться. Не нужно им сопротивляться, пусть ваше тело остается расслабленным. Почувствуйте, что ощущает ваше тело. Если где-то в вашей шее или в плечах есть напряжение, позвольте вашему телу расслабиться. Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Может быть, вы дышите поверхностно, резко? Если это так, сделайте глубокий вдох и расслабьте дыхание, глубоко вдохните, а теперь выдохните. (Сделайте паузу, подождите 20 секунд, дайте себе время на глубокий вдох и выдох.) Теперь пусть ваше тело еще больше расслабится, а вы продолжайте проживать каждое чувство, которое появится, всплывет на поверхность. Позвольте своему разуму и телу принять эти чувства как естественную часть процесса. Пусть они появятся перед вами и исчезнут легко. Не нужно сопротивляться. Позвольте себе качаться на волнах каждого чувства.

И, погружаясь в еще большее состояние расслабленности, позвольте себе простить все, что вы обвиняли. Простите всех, простите себя. Почувствуйте, как появляется сострадание, как оно окутывает вас. Почувствуйте, как ваше сердце наполняется добротой, и когда вы отпускаете боль, почувствуйте мир и покой, испытайте гармонию между собой и окружающей жизнью. Выпустите весь гнев, всю скорбь, которую вы ощущали. Просто освободитесь от них, смотрите, как они исчезают, как проходят сквозь вас и исчезают. Не нужно сопротивляться. Пусть боль уходит, почувствуйте, как она покидает вас, и когда вы почувствуете, как эти эмоции покидают вас, осознайте чувство покоя, зарождающееся в вас. Вы знаете, что у вас все хорошо, вы знаете, что вы справитесь, вы знаете, что все сможете. Вы знаете, что у вас есть мужество идти вперед и справиться со своим горем. Теперь начинайте представлять самого себя, изжившего боль. Все позади. Вы можете увидеть себя с друзьями, или с семьей, или в своем особом месте. Видите, вы улыбаетесь, чувствуете себя спокойно, вы здоровы и сильны. (Пауза.) Представьте, что вам снова интересно, представьте, как вы занимаетесь любимыми делами. (Пауза.) Ваш разум, тело и душа исцеляются с каждым днем. С каждым днем вы становитесь сильнее, исцеляетесь и выздоравливаете, исцеляетесь и выздоравливаете. Почувствуйте, как вы плывете в теплых волнах исцеляющих мыслей и картин. Почувствуйте, как вас качают теплые волны исцеляющей энергии, не нужно сопротивляться, просто плывите и покачивайтесь. Теперь просто наслаждайтесь своим особым местом столько, сколько хотите, просто наслаждайтесь.

Закрепление и ожидаемые результаты

Используйте методику один или два раза в день и столько долго, сколь это необходимо. Каждый человек восстанавлива-

ется с индивидуальной скоростью. Когда поймете, что чувствуете себя лучше, продолжайте использовать наведение ежедневно, помня, однако, что исцеление — процесс не прямолинейный. В один из дней вы будете чувствовать себя замечательно, и, может быть, даже проведете день на пляже или пообедаете с друзьями, а затем на вас внезапно накатит волна тоски или гнева и полностью поглотит вас. Не отчаивайтесь, рецидив минует, и вы снова будете чувствовать себя хорошо. Это нормальная реакция для процесса исцеления. Когда вы почувствуете, что критическая стадия миновала, хотя эмоции, связанные с утратой, иногда все же дают о себе знать, используйте методику лишь время от времени, для того чтобы помочь себе обрести мир внутри себя.

Случай из практики

Когда компания, в которой работал Эдвард, перевела его в другой город, в четырехстах милях от дома, они с Гвен чувствовали себя на седьмом небе от счастья. Это перемещение было продвижением по службе для Эда, и супруги могли наконец позволить себе купить дом, о каком они давно мечтали. Они нашли именно такой дом, и через месяц им уже казалось, что они прожили в нем долгие годы. Эд каждый день ходил на работу. Теперь у него был собственный офис и секретарь. Сотрудники оказались настроены дружелюбно и каждый день вытаскивали Эда с собой в спортивный клуб. Он записался в офисную команду по софтболу. Но чаще всего все мысли Эдда были заняты работой. У него практически не оставалось времени для того, чтобы замечать, что происходит вне стен офиса.

Со стороны Гвен все выглядело совершенно иначе. Когда они с Эдом переехали в новый дом, она вначале полностью отдалась хлопотам по обустройству дома и сада. Однако время шло, эти занятия требовали все меньшего времени и внимания, и Гвен стала чувствовать себя дискомфортно. Если бы они по-прежнему жили в старом доме, она бы сходила в гости к соседям, или прогулялась в парке, или сходила бы в музей со своей лучшей подружкой Лиз. Неделю за неделей Гвен все больше по-

гружалась в депрессию. Вскоре она перестала выходить из дома и только смотрела телевизор. Ее раздражало то обстоятельство, что Эд всегда находил чем заняться и что у него оставалось мало свободного времени для нее, для дома. Раздражение естественным путем перерастало в гнев, и когда Эд возвращался домой поздно вечером, его встречал поток упреков и нападок.

Гвен не осознавала, что ее беспокойство и депрессия были естественной реакцией на разлуку со старым домом, соседями и друзьями. Так как новый дом и работа Эда являлись как раз тем самым, о чем супруги давно мечтали, Гвен думала, что должна теперь испытывать непреходящее чувство радости, и потому очень удивилась и забеспокоилась, когда поняла, что от ее веселья не осталось и следа. Она просто-напросто не оставила в своей душе места для чувства скорби, возникшего из-за расставания со своим родным городом. Так как Эд был плотно занят новой работой, он совершенно не замечал, что Гвен страдает от разлуки. А та, восприняв его невнимательность как доказательство бессердечия, вспылала гневом по отношению к мужу. Почему-то ей казалось, что так поступать проще, чем допустить, что вся ее грусть связана с переездом.

Идея о том, что Гвен стоит проконсультироваться у гипнотерапевта, пришла в голову Эду. Используя методику исцеления утраты и разлуки, Гвен осознала, какие чувства она на самом деле испытывает и что она заблокировала остальные эмоции, сфокусировавшись исключительно на гнев. По истечении двух месяцев ей удалось пережить скорбь расставания со старой жизнью, подружиться с новыми людьми и в основном справиться с обидой на Эда.

Специальные рекомендации

Важно заметить, что, занимаясь процессом восстановления, нельзя пренебрегать своим здоровьем и эмоциональными потребностями. Если у вас есть какая-либо физическая проблема, обязательно проконсультируйтесь со своим доктором. Вам потребуется также как можно больше эмоциональной поддержки. Побеседуйте с близкими людьми и, в случае необходимости, обратитесь к ним за помощью.

Глава 19

ХИРУРГИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Прикройте на минуту глаза и представьте себе, что доктор говорит вам: «Вам нужна операция». Подумайте, какова будет ваша физическая и эмоциональная реакция. У вас не задрожали коленки? Не похолодело в животе? Не закружилась голова? Если у вас когда-либо приходилось ложиться на операцию, то эти ощущения должны быть вам знакомы. Страх неизвестности, смерти, разлуки с семьей и друзьями, с одной стороны, и болезненные медицинские процедуры — с другой, — то, чего обычно опасаются те, кому предстоит операция.

Ниже приведены случаи из практики, иллюстрирующие успешное применение гипноза перед, во время и после хирургического вмешательства. Они также демонстрируют стресс, страх и беспокойство, сопровождающие операцию и анестезию.

Джон вызвался быть волонтером на семинаре по гипноанестезиологии. На следующий день ему предстояло перенести четырехчасовую операцию по удалению рака простаты, и он очень хотел научиться технике контролирования боли, минимизации кровотечения и ускорения исцеления.

В ходе семинара несколько студентов работали с Джоном для уменьшения его беспокойства и страхов. Инструктор продемонстрировал пре- и постгипнотические внушения, необходимые для операции Джона. В завершение семинара Джон сказал, что чувствует себя спокойно, уверенно и позитивно. Его готовность поделиться своими опасениями и страхами глубоко поразили инструктора и студентов.

Через несколько дней после операции Джон позвонил инструктору, чтобы описать перенесенный опыт. Он рассказал, что не испытывал никакого страха или беспокойства, когда его везли в операционную, вместо этого он ощущал себя готовым к процедуре. Блокада спинного мозга позволила ему оставаться в сознании во время операции, и он сказал, что все время чувствовал себя спокойно и уверенно. Джон использовал гипнотическую технику, которой он научился на семинаре для минимизации кровотечения и ощущения дискомфорта. Боль, которую он испытал в послеоперационном отделении, оказалась минимальной. Врачи были довольны его быстрым выздоровлением и посчитали, что Джона можно будет выписать из больницы раньше обычного срока.

Сьюзан была недовольна профилем своего лица и решила на пластическую операцию на подбородке. Так как у нее была аллергия на лекарственную анестезию, она решила воспользоваться гипноанестезией. Перед операцией она посетила четыре сеанса гипноза. Практикуясь, Сьюзан освоила технику, позволявшую вместо боли ощущать лишь давление в области оперируемых участков тела. Во время хирургической процедуры Сьюзан представляла свое быстрое выздоровление. Через неделю после операции врачи заметили, что синяки и отеки у Сьюзан минимальны.

Для больных, перенесших вживление трансплантатов печени и почек, послеоперационный период является самым опасным временем, когда основной заботой становится проблема приживания или отторжения нового органа. В это время наиболее важно полное взаимопонимание и сотрудничество между разумом, телом и душой. Как показывает практика, гипноз и в этом случае может помочь.

Через три месяца после успешной операции по пересадке печени у Грега появились признаки отторжения. Хотя у Грега была сильная воля к жизни, он не воспринимал вживленный орган частью своего тела, наоборот, тот представлялся ему чужим, чуть ли не врагом. Гипноз помог Грегу принять трансплантат и начать доверять пересаженному органу. Во время сеансов гипноза Грегу внушалось, что его новая печень является сильной и здоровой, а лечение — верным и эффективным. Вот уже два года Грег здоров и наслаждается активным образом жизни: ходит в походы, пишет музыку и путешествует со своей музыкальной группой.

Гипноз может быть мощным средством поддержки мер хирургического вмешательства. Для пациентов с серьезными заболеваниями самогипноз является средством для облегчения болезненных ощущений, обретения некоторой доли самостоятельности, стимулирования больного к более активному участию в собственном выздоровлении. В настоящее время исследования пока не выявили идеального времени для гипнотического вмешательства. В конечном счете индивидуальные нужды пациента определяют лучший момент для применения гипнотерапии. Исследования показывают позитивный результат на любой стадии гипнотического вмешательства.

Вот некоторые способы, которыми гипноз может помочь больным перед, во время и после операции, так же как в реабилитационный период:

- Перед операцией гипноз может снизить уровень беспокойства, страха и напряжения, помочь обрести спокойствие и уверенность. Позитивный настрой ориентирует больного на более активное участие в процессе выздоровления.
- Гипнотическое обезболивание может снизить или вовсе устранить боль, причиняемую болезнью или испытываемую во время медицинских процедур.
- Во время операции иногда приходится применять гипно-анестезию для того, чтобы заменить или минимизировать побочные эффекты анестезии. Положительные постоперационные установки, внушенные перед или во время опера-

ции, могут контролировать объем кровотечения, снизить необходимость в мышечных релаксантах и улучшить послеоперационный контроль над болью.

- После операции гипноз может облегчить выход из-под наркоза, снизить или устранить боль, тошноту, рвоту и расстройство желудка, а также дискомфорт, возникающий после хирургического вмешательства.
- Реабилитационный период, включающий в себя процессы заживления, возвращения к нормальному весу, увеличения физической силы и психологического благополучия — всему этому может поспособствовать гипноз.

Во время выздоровления или операции связь между разумом, телом и духом играет важнейшую роль в обретении здоровья и благополучия. Позитивный настрой снижает уровень стресса и помогает легче пережить медицинские процедуры. Это не означает, что под воздействием гипноза беспокойство, страх и напряжение совершенно исчезнут, скорее всего, вы будете испытывать данные эмоции, поскольку они естественны перед лицом такого стрессового события. Однако гипноз поможет вам не фокусироваться на негативных чувствах, что позволит ускорить ваше физическое и эмоциональное исцеление.

Чтобы снизить стресс и напряжение перед операцией, можно ежедневно проводить простое наведение расслабления. Другой способ поддержки позитивного настроения заключается в использовании методики репетиции, которая может звучать примерно так:

Представьте себе, что до операции осталось несколько минут или несколько часов, неважно. Начните дышать легко, все сильнее расслабляясь. Вас окутывает приятный покой, и вы все больше и больше расслабляетесь, вы знаете, что о вас позаботятся. Вы можете просто плыть в глубокой расслабленности, и к тому времени, когда начнется операция, вы будете полностью расслаблены. Хирурги высокопрофессиональны, и у них золотые руки, у вас все в порядке, все за-

мечательно. Теперь представьте, что вы в послеоперационном отделении, и вы открываете глаза, вы расслаблены, у вас все хорошо, вы спокойны и расслаблены, все хорошо.

В случае Карла было применено репетиционное послеоперационное внушение, чтобы стимулировать позитивный настрой и ускорить выздоровление. Карл вышел из кабинета врача со всеми страхами, которые свойственно испытывать человеку, когда ему сообщают о предстоящей операции четырехстороннего шунтирования. Хотя врач заверил Карла в ее успехе, быстром выздоровлении и последующей долгой жизни, Карл был напуган. Он боялся умереть, боялся причинить горе близким, боялся самого болезненного процесса выздоровления. Доктор пытался ободрить Карла, говоря ему, что «когда он восстановит силы и выздоровеет, то сможет снова играть в гольф и даже лучше, чем прежде».

Гипнотерапия, опирающаяся на позитивные установки доктора, помогла Карлу обрести уверенность в себе и снизила уровень его беспокойства. Перед операцией план «Гипнотические сеансы Карла» включал в себя методику снижения стресса, методику выздоровления и исцеления и особенные постхирургические установки для полного исцеления. Постхирургические установки, или репетиция, звучали так:

Представьте себя оказавшимся в будущем, через некоторое время после успешной операции. Вы продолжаете набирать силы, с каждым днем вы чувствуете себя все сильнее и сильнее. Представьте, что вы возвращаетесь к своим ежедневным делам, общаетесь с друзьями, увидите себя на поле для гольфа, смотрите, как вы замахиваетесь, как мяч летит в лунку, ваши подачи сильны, вы двигаетесь легко и свободно, ваши движения плавны. Просто представьте, как вы получаете удовольствие от общения с друзьями, от игры в гольф, увидите всю игру, увидите себя, прошедшего отличную игру, вы чувствуете себя сильным, энергичным. Каждый раз, когда вы играете, вы

набираете силу и энергию, вы играете с каждым разом все лучше и лучше.

Одновременно с гипнотерапией Карл, в точности выполняя указания доктора, придерживался здорового режима, принимал лекарства и выполнял небольшую зарядку. Карл продолжает выздоравливать после успешной операции шунтирования. Его здоровье и силы вернулись к нему, однако он до сих пор лучше играет в гольф под гипнозом, чем на настоящем поле.

История использования гипноза в операциях

Гипноз во время операций начали применять в эпоху, когда еще не существовало химической анестезии, открытой лишь в 1846 году. Эффективность использования гипноза во время операции подтверждается во многих исследованиях, начиная с первого описанного в медицине случая мастэктомии (удаление молочной железы), проведенной Жюлем Клоке во Франции в 1829 году. За этим последовали работы английского хирурга Джона Эллиотсона (1830), который провел много операций, используя только гипноз в качестве анестезии.

В 1971 году группа больных, готовящихся к операции на открытом сердце, прослушала аудиозапись внушения систематического расслабления (Айкен и Хендрикс). После операции эта группа испытала меньше негативных психологических реакций, показала более короткий период реабилитации, меньшую гипотермию, и ей потребовалось меньшее число переливаний крови по сравнению с контрольной группой.

Последние исследования показывают эффективность применения гипноза в случае ягодичного предлежания (ножками вперед) плода. В результате 81% плодов в группе, применившей гипнотические методики, вышли головкой вперед. Другие исследования показывают, что использование гипноза перед операцией снижает количество требуемой анестезии и мускульных релаксантов, а успокаивающие установки, исполь-

зуемые во время операции, ускоряют выздоровление. За более подробной информацией по деторождению обращайтесь к главе 8.

Определения и термины

Термины «гипноанестезия» и «гипнообезболивание» часто взаимозаменяемы, так как разница между ними минимальна.

Гипноанестезия — частичная или полная утрата ощущений в состоянии транса, полная утрата осознанного ощущения боли. В гипнотическом трансе подсознание воспринимает внушение в качестве эквивалента лекарственной анестезии. Вот пример постгипнотического внушения для операции на запястье:

Представьте, что боль в вашем запястье уменьшается и уменьшается, как исчезают все ощущения, ваше запястье все более и более немеет, немеет, немеет, словно вам вкололи новокаин или как будто вы опустили руку под струю ледяной воды. Вся ваша рука постепенно немеет, немеет полностью, включая запястье, немеет очень сильно. Ваша рука и запястье совершенно онемели, вы можете все же испытывать некоторые ощущения, это нормально, надрез на руке вы почувствуете, как будто по ней провели карандашом или, возможно, вообще ничего не почувствуете, потому что ваше запястье очень сильно онемело.

Гипнообезболивание — нечувствительность к боли в состоянии транса, поскольку внимание отвлечено от болевых ощущений. Например, Марк, сидя в кресле у стоматолога перед небольшой стоматологической операцией, закрывает глаза и представляет, что он лежит на пляже на Гавайях. Он концентрируется на волнах, солнце, песке... и когда дантист начинает работу, Марк не чувствует боли, хотя бодрствует и полностью осознает происходящее вокруг.

Гипноанестезия при операциях

Применение гипноза в качестве единственного способа анестезии во время операции — не редкость и в наши дни. Медикаментозная анестезия надежна и проста в применении. Однако в тех случаях, когда она может нанести вред, например во время беременности, при легочных заболеваниях легких и при других медицинских противопоказаниях, гипноанестезия может стать успешной заменой.

Гипноанестезия для детей

Дети особенно подвластны гипнозу. Их естественное доверие, вкуче с живым воображением, делают их отличными кандидатами для пре- и постхирургической подготовки. Мир детского воображения можно использовать для усиления гипнотического внушения. Двенадцатилетнему Тони, страдающему от менингита, требовалось произвести поясничную пункцию. Так как у Тони была аллергия на местное обезболивание, подходящей альтернативой стал гипноз. Отец Тони выполнил гипнотическое наведение перед началом операции и продолжал говорить во время всей процедуры. Его внушение звучало таким образом:

Тони, подумай о том, чтобы расслабить все свое тело, каждый мускул, расслабь все мышцы в спине, полностью вниз до пояса, просто расслабься. Представь, что ты очень сонный и расслабленный, представь себе, что ты засыпаешь, и тебе снится сон, во сне ты пилот, и ты летишь высоко над землей, все такое маленькое оттуда сверху. Вскоре ты видишь, что земля совсем далеко, внизу горы, ты летишь высоко-высоко, ты осматриваешься в кабине своего самолета, там все совершенно так же, как в модели, которая у тебя дома, но теперь ты на самом деле летишь на этом самолете, ты пилот, ты управляешь машиной. Сон становится все более и более реальным, ты видишь синее небо, ты говоришь с наземным пунктом

управления, ты отлично справляешься. Ты можешь лететь, куда только захочешь, ты можешь лететь в космос и вернуться, и теперь как только будешь готов, ты можешь успешно приземлиться и с радостью вернуться на землю.

И хотя Тони понимал, что ему делают пункцию, он не ощущал никакого дискомфорта и оказался настолько вовлеченным в наведение, что его отцу пришлось сообщать ему о завершении процедуры.

Существует множество техник для детей разных возрастов. Младшие дети лучше всего отвлекаются, когда им рассказывают различные занимательные истории.

Подготовка к операции

Рекомендуется готовиться к операции за пять недель. Это достаточное количество времени для того, чтобы освоить различные гипнотические техники. И все же если вам назначили срочную операцию, вы все равно можете помочь себе, используя любое из наведений, представленных в этой главе. Для достижения лучшего результата последовательно осуществляйте программу с ежедневной практикой. Этот список включает в себя пред-, интра- и постоперационные упражнения.

Снижение стресса. Поддерживайте спокойный, позитивный настрой, используя методику снижения стресса из главы 6.

Техники контроля боли во время хирургических вмешательств. В этой главе приведено специальное постгипнотическое внушение для снятия боли во время медицинских процедур. Для усиления эффекта используйте дополнительные техники по контролю боли из главы 10.

Использование методики исцеления в ходе операций. Это наведение программирует ваше подсознание таким образом, чтобы вы оставались в спокойном и расслабленном состоянии до тех пор, пока находитесь под медикаментозным наркозом во время операции. Наведение внушает: «Представьте, что вы проваливаетесь в глубокий исцеляющий сон. Представьте себе

особое целительное место. Вы погружаетесь в глубокий целительный сон, все в полном порядке, все идет так, как должно идти». Внушение продолжается: «Ваш хирург, анестезиолог, медсестры — все опытные профессионалы, они смотрят за вами, оберегают вас... Когда вы проснетесь и вернетесь в сознание, вы будете чувствовать себя комфортно, расслабленно, и вам покажется, будто прошло всего несколько минут».

Постоперационная методика. Если вы будете использовать это наведение перед операцией, ваше подсознание автоматически активирует сделанное внушение сразу после ее окончания. Выздоровлению очень поможет, если вы будете прослушивать аудиозапись с внушением в послеоперационном отделении.

В послеоперационном наведении есть три компонента. Во-первых, закрепите за ключевым словом его комфортное спокойное восприятие. Внушение звучит так: «Представьте время, когда вам было наиболее комфортно, вы были наиболее расслаблены, и задержите этот образ в своей памяти. Теперь закрепите сам образ и связанное с ним ощущение, выбрав для этого ключевое слово, которое имеет для вас особое значение, например: закат, спокойствие, голубой, розовый, или фразу «я спокоен». Затем наведение настраивает вас на позитивный, комфортный выход из наркоза: «Представьте себе, что вы просыпаетесь и начинаете осознавать окружающую действительность. Первая мысль, которая приходит вам в голову, — о том, как хорошо все прошло, что с вами все в порядке, все просто замечательно». Что касается последнего компонента, контролирующего болевые ощущения, а также тошноту от анестезии или другие формы дискомфорта вследствие медицинского вмешательства, внушение здесь следующее: «Если вы хотите избавиться от ощущений, просто закройте глаза или сфокусируйтесь на неподвижном предмете в вашей комнате, возможно, это будет цветок на тумбочке или картина на стене. Теперь повторите ваше особое ключевое слово тихо про себя. Когда вы повторяете ключевое слово, почувствуйте, как вокруг вас разливаются волны комфорта, тепло и комфорт, вам становится все уютнее и уютнее».

Методика исцеления и выздоровления. Подсознание «читает», находящуюся в мозге картинку и разрабатывает схему

действий для соответствующего поведения. Например, если вы вообразите, что кусаете лимон, вы и на самом деле почувствуете во рту его горечь; ваше подсознание реагирует таким образом, словно лимон настоящий. То же самое происходит, когда вы представляете себя быстро выздоравливающим. Ваше подсознание «видит» эту картину и реагирует надлежащим образом. Даже если выздоровление замедлено или происходит частично, позитивное внушение и ментальные картинки, предложенные подсознанию, все же будут эффективны. Методика исцеления внушает: «Представьте себе, как выздоравливаете, представьте как ваша рана или надрез быстро затягиваются, исцеляются и затягиваются так быстро, ваши доктора вами приятно удивлены». Это наведение усиливает процесс исцеления следующим внушением: «Представьте себе, что вы полностью здоровы, представьте себе, что вы полны энергии и силы». Внушение завершается ментальным проектом жизни, ожидающей пациента после выздоровления: «Посмотрите, как возвращаетесь к обычной жизни, работе, посмотрите, как вы много успеваете, как вы полны энергии, или взгляните на себя с друзьями или семьей, вы наслаждаетесь жизнью». Операция — всегда неприятный опыт, но, оглядываясь назад, вы поймете, что получили ценные знания, которые обогатят вашу жизнь. Наведение внушает: «Когда вы выздоравливаете, вы понимаете, что получили ценный опыт, способность проникнуть в самую суть, и вы цените жизнь. Вы можете еще не знать всех ответов, но это нормально, все станет яснее, когда вы будете с каждым днем становиться все сильнее и сильнее».

Запись общей методики

Вы можете записать все пре- и постоперационные формы наведения или только те, что вам нужны. Когда вы выбрали подходящее наведение, следуйте этой инструкции для записи полного наведения:

1. Обратитесь в главе 2. Используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).

2. Используйте методику исцеления после операций или выберите нужное вам наведение из раздела «Специфические лечебные процедуры», приводимого ниже в этой главе.
3. Запишите текст завершающего гипнотического наведения («Всплытие») из главы 2.

МЕТОДИКА ИСЦЕЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ

Пока вы все больше и больше расслабляетесь, просто представьте себе погружение в глубокий целительный сон, глубокий целительный сон. Представьте себе особое исцеляющее место, это может быть океан, храм или любое другое место по вашему желанию. Вы погружаетесь в глубокий, успокаивающий, целительный сон, вы позволяете самому успокоительному сну в вашей жизни окутать вас, вы погружаетесь в целительный сон, вы глубоко спите, глубоко и спокойно, и пока вы спите, с вами все в порядке, так, как должно быть. Ваш хирург, медсестры, анестезиолог и другой медицинский персонал — опытные профессионалы, они держат все под контролем и заботятся о вас, они присматривают за вами, они отвечают за вас, защищают вас, вам не нужно ничего делать, просто расслабиться, о вас позаботятся, и все будет так, как надо. Во время процедуры ваш Внутренний Наблюдатель, Хранитель или Бог наблюдает за вами и защищает вас. Ваши собственные силы исцеления активированы и регулируют ваш организм, каждую секунду ваше подсознание помогает исцелению, каждая процедура проходит легко и без проблем. И после успешного завершения процедуры вы продолжаете исцеляться, теперь вы выздоравливаете быстро, и теперь, когда вы проснетесь после вашего целительного сна, вы будете чувствовать себя хорошо и так, словно прошло всего несколько минут. Когда вы проснетесь и полностью вернетесь в сознание, вам будет комфортно, вы будете расслаблены и будете чувствовать так, словно прошло всего несколько минут.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ МЕТОДИКА

Пока вы все глубже и глубже погружаетесь в расслабленное состояние, представьте себе время, когда вы чувствовали себя особенно комфортно, расслабленно, вспомните момент, когда ваше тело было расслаблено и не испытывало никакого дискомфорта, ваше тело двигалось без усилий, просто вспомните о самом комфортном моменте, вспомните, как вы себя чувствовали, как вы были расслаблены, в полном покое. Теперь задержите этот образ в своей памяти, задержите его и прочувствуйте, пока вы вспоминаете его, вы можете даже ощутить тогдашние комфорт и спокойствие. Теперь поймите этот момент и зафиксируйте его, назначив ему ключевое слово, например: «закат, спокойствие, голубой, розовый, или фразу «я спокоен»». Теперь про себя повторите это слово несколько раз, как мантру. Когда вы повторяете его снова и снова, вы чувствуете комфорт и спокойствие, связанные с ним. С этих пор каждый раз, когда вам необходимо почувствовать такой уровень комфорта, просто скажите свое ключевое слово (*введите ключевое слово*), и вы почувствуете этот комфорт немедленно. Продолжайте расслабляться все глубже и глубже и теперь представьте себе, что медленно просыпаетесь после операции, и, погружаясь все глубже и глубже в расслабленное спокойствие, представьте, что полностью просыпаетесь, полностью начинаете осознавать окружающую действительность. Первая мысль, которая приходит вам в голову, — это мысль о том, как хорошо все прошло, как все хорошо прошло, что с вами все в порядке, все хорошо. Вы чувствуете себя так, как будто прошло всего лишь несколько минут, как будто прошло всего лишь несколько минут, и вы все более просыпаетесь, вы чувствуете себя комфортно, спокойно, очень комфортно, очень спокойно, так хорошо, так спокойно, вы делаете несколько глубоких вдохов и полностью

возвращаетесь в сознание. Вы начинаете замечать происходящее вокруг все больше и больше, вы осознаете свое тело и то, как оно себя чувствует, как вам хорошо и спокойно. Возможно, вы не ощущаете ничего, просто полный комфорт или все же у вас есть некоторые ощущения. Вы можете сохранить эти ощущения или избавиться от них, если вы хотите избавиться от них, закройте глаза или сосредоточьтесь на неподвижном объекте в вашей комнате, это может быть цветок на тумбочке или картина на стене, просто сфокусируйтесь на приятном предмете и повторяйте свое ключевое слово (*введите ключевое слово*) медленно, снова и снова повторяя про себя и в то же время фокусируясь на цветке в вашей комнате или на картине на стене, или просто закройте и расслабьте глаза, и пока вы повторяете свое ключевое слово, почувствуйте, как волны комфорта проходят через вас, нежно, легко, тепло и уютно, светло, тепло и комфортно. Представьте ощущение: сначала легкое покалывание, потом едва ощутимая прохлада или легкое тепло, любое ощущение, комфортное для вас, представьте, что это ощущение становится все более и более комфортным для вас, более и более комфортным, все более и более комфортным. Почувствуйте, как комфортное ощущение пронизывает все ваше тело, согревая или охлаждая, становясь все более и более комфортным, все более и более комфортным. Это приятное ощущение проникает внутрь и окутывает снаружи ваше тело. Когда вы полностью возвращаетесь в сознание, вам комфортно и вы расслаблены, вы чувствуете себя хорошо.

МЕТОДИКА ИСЦЕЛЕНИЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Погружаясь глубже и глубже в расслабленное состояние, вы представляете себе, как исцеляетесь, представляете, как ваша рана или надрез затягиваются.

исцеляются так быстро, так хорошо и быстро, что ваши врачи приятно удивлены. То место, которое подверглось хирургическому вмешательству, затягивается, покрывается нормальной здоровой кожей, ровной, розовой и здоровой, мысленно осмотрите свое тело, представьте, как каждая клеточка вашего тела восстанавливается, ваша кровь хороша, каждая косточка вашего тела крепка и здорова, каждый мускул в вашем теле силен и упруг, каждый орган работает максимально эффективно, ваше сердце бьется ровно и мощно. Представьте, как набираетесь сил с каждым днем. Представьте себе себя полностью вернувшимся к обычной жизни, представьте, как занимаетесь каким-либо любимым занятием, увидите себя энергичным, сильным, подвижным, вы веселы, вы полны энтузиазма, ваше тело свободно и полно сил, вам, возможно, захочется увидеть себя бегущим по кромке воды на пляже или идущим по лесной дорожке. Просто представьте себе жизнь в самом позитивном аспекте, представьте себя вернувшимся к обычной жизни, к работе, обратите внимание, как вы энергичны и готовы к свершениям, или представьте себя с друзьями и родственниками, вы отлично себя чувствуете, вы смеетесь, вы увлечены разговором, и вы все больше и больше начинаете осознавать позитивные стороны вашей операции, может быть, вы обрели новое понимание, может быть, вы больше стали ценить жизнь. Вам становится лучше и лучше с каждым днем. Просто представьте себе план полного выздоровления и благополучия. Каждый день вы продолжаете исцеляться и возвращаться к обычной жизни и приближаться в цели — полному здоровью и благополучию.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Следуя инструкциям из раздела «Запись общей методики», приведенного в этой главе, персонализируйте и запишите

постгипнотическое наведение для специфических медицинских процедур.

ВНУТРИВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Внутривенная терапия показана всем хирургическим пациентам. Эта процедура является наиболее эффективным способом для ввода лекарственных анестезиологических препаратов через кровеносную систему. Дискомфорт в начале процедуры после введения иглы или жжение от лекарства, идущего по венам, могут быть снижены или вовсе устранены. В зависимости от локализации капельницы вы вставите «рука» или «кисть» в наведение, как показано на примере ниже.

Расслабьте шею и плечи, почувствуйте, как расслабляются шея и плечи, теперь почувствуйте, как расслабление спускается по предплечьям, ваши руки становятся тяжелыми, такими тяжелыми, такими расслабленными, полностью, до самых кончиков пальцев. Теперь сфокусируйте внимание на руке, которая не находится под капельницей, и начинайте представлять подушку, вроде толстой подушечки для иглолок, она покрывает мягкие ткани и вены вашей руки, помните, что мы фокусируемся на той руке, которая не задействована в медицинской процедуре, представьте, что игольная подушечка становится толще и толще, она возвышается над вашей рукой. Пока вы концентрируетесь на этой руке, то же самое происходит с вашей другой рукой, несмотря на то что вы продолжаете фокусироваться на этой руке, ваша другая рука ощущает то же самое или в сто раз больше, в сто раз больше. Теперь просто представьте, представьте, как крошечная иголка втыкается в игольную подушечку, подушка такая мягкая и податливая, она лежит на вашей руке и поэтому вы ничего не ощущаете. Вы можете почувствовать вес подушечки, и это нормально, вы можете чувствовать давление подушки, и это замечательно, поскольку вы представляете защищаю-

щую вас подушечку, лежащую на вашей руке. Вас, может быть, удивит, но в то же время другая ваша рука, в которую входит иголка капельницы, также вообще ничего не чувствует, вообще ничего не ощущает, как будто очень большая подушка защищает ее, вы, может быть, даже ощутите точно такое же небольшое давление веса подушки на нее или удивитесь, как нежно ввели иглу, процедура завершена, и вы ощущаете себя расслабленно и комфортно.

СДАЧА КРОВИ

В процессе лечения часто сдают кровь для анализов. Сдавать кровь может понадобиться несколько раз, и неоднократное введение иглы может оказаться болезненным. Вашей целью в данном случае является достижения онемения участка кожи, куда будет вводиться игла, и обеспечение свободного оттока крови.

Представьте себе свое особое место, место, далекое от каких-либо волнений, у вас все хорошо, о вас заботятся, вы можете немного отдохнуть. Представьте это особое место, представьте до мельчайшей детали, увидите все детали, а теперь расслабьтесь. В этом особом месте представьте, что в вашу кожу нежно втирают спирт, вы чувствуете холод, как от кубика льда, холод, от которого немеет кожа, ощущаете холод, прямо как лед, ваша кожа немеет, и вы теперь и не заметите, как берут вашу кровь, вы позволите крови течь легко и свободно, вы знаете, что ее возьмут совсем немного, вы можете позволить ей течь. Теперь, как только вы закончили, вы почувствуете, что ваша кровь легко свертывается и место укола быстро заживает, это очень простая процедура, которую вы сможете повторить многократно, потому что вы умеете заставить вашу кожу онеметь, вы умеете позволять своей крови течь в количестве, необходимом для анализа, вы умеете быстро заживлять укол.

ПЕРЕВЯЗКА

В послеоперационный период могут потребоваться частые перевязки. В данном случае целью является расслабление и недопущение возникновения инфекции во время этих процедур и в ходе всего периода выздоровления.

Расслабьтесь, сфокусируйте внимание на ране. Когда вы фокусируетесь прямо на ней, вы можете что-то почувствовать, но это нормально. Начините ощущать прохладу, почувствуйте приятную прохладу в глубине и вокруг вашей раны, это ощущения комфортной прохлады усиливается, оно успокаивает вашу рану, прохлада снимает отек и воспаление, почувствуйте это смягчающее, исцеляющее действие. Подумайте, какого цвета может быть прохлада, представьте себе прохладный, успокаивающий цвет, теперь вообразите, что поток такого прохладного успокоительного цвета проходит через вашу рану, исцеляя ее, очищая, исцеляя, и теперь каждый раз, когда вам будут менять повязку, все, что вам нужно сделать, — это представить себе прохладу, окружающую вашу рану, надрез, прохладу, которая сохранит этот участок вашего тела в комфорте и покое, в комфорте и покое, а теперь представьте, что ваша рана полностью зажила, кожа здоровая, надрез чистый и полностью затянувшийся, ваша кожа розовая и здоровая, полностью здоровая, кожа, розовая и здоровая.

СНЯТИЕ ШВОВ

Процедура снятия швов бывает малоприятной. И снова ваша цель — расслабиться и не чувствовать боли.

Расслабьтесь, глубже и глубже погружайтесь в расслабленное состояние. Ваша рана зажила. Вы излечились и теперь здоровы, ваша кожа здорова, настолько здорова, что швы, которые стягивали края раны, уже не нужны. Вы этому рады — и потому, что вы так быстро выздоровели, и потому, что вам уже не нужны швы, и вы с радостью ждете, когда их удалят,

вы готовы от них избавиться. Сфокусируйтесь на швах, представьте, что они становятся меньше, сжимаются, становятся тоньше, тоньше, тоньше, меньше, представьте, что они становятся тоньше волоска, такие маленькие, такие тонкие, и когда их удаляют, вы чувствуете не больше, чем когда волосок снимают с кончика пальца, как будто проводите рукой по волосам, и пряди волос текут сквозь ваши пальцы, нежно текут. Просто представьте себе, как нежно стекают ваши швы, стекают с вашей кожи, ваша кожа здорова, ваша кожа полностью исцелена.

ПУНКЦИЯ

Поясничная пункция — это диагностическая процедура, выполняемая для того, чтобы получить образец спинномозговой жидкости, которая омывает головной и спинной мозг. В ходе этой процедуры в позвоночник вставляют иглу, для того чтобы получить спинномозговую жидкость, и хотя обычно используется местное обезболивание, процедура все же может быть болезненной. Цель в данном случае — снижение травматического эффекта, дискомфорта и боли.

Расслабляйтесь с каждым вдохом и выдохом, вдыхайте и выдыхайте, расслабляйтесь все больше и больше. Теперь позвольте своему сознанию начать путешествие к далекому месту, начинайте играть со своим воображением и позвольте ему отнести вас далеко, представьте себе себя далеко отсюда, представьте, что вашему телу комфортно, ваша поза комфортна, ваше тело свободно и расслаблено, мышцы вашей спины свободны и расслаблены. Вашему телу становится так комфортно, так уютно, так спокойно, что оно наливается тяжестью, и поскольку ваше тело становится все тяжелее, вашему подсознанию делается все легче и легче. Теперь сконцентрируйтесь на вашем дыхании, замечайте только дыхание. Расслабьтесь, думайте только о дыхании, дышите легко, без усилий, вдыхайте и выдыхайте, теперь просто следите

те за своим дыханием и заметьте, как шевелятся ваши ноздри, заметьте, как воздух проходит в ваши легкие и как вы выдыхаете. Выдохните из себя весь воздух и помните, что это действие должно происходить без усилий, выдохните и следите только за своим дыханием и больше ни за чем, смотрите, как вы вдыхаете, смотрите, как вдыхаемый воздух шевелит ваши ноздри, как проникает в легкие, дышите легко. Теперь выдохните, расслабляясь на выдохе, и просто наблюдайте за своим дыханием. Старайтесь поменьше обращать внимание на свое дыхание, когда ваше сознание блуждает, становясь все менее и менее связанным с вашим телом, поскольку это позволяет ему расслабиться. Просто почувствуйте, как вас охватывает теплое и комфортное состояние расслабленности, и вы все меньше и меньше связаны с телом. Теперь отпустите ваш разум в странствие, пусть он бродит далеко от вашего тела, далеко-далеко, а теперь просто представьте, что вы полностью поглощены каким-либо конкретным действием (*введите здесь действие*), это может быть занятие спортом, например лыжи или игра в теннис, творческое занятие, такое как живопись, например, или исследовательская деятельность. Теперь просто позвольте своему разуму сфокусироваться на этой деятельности, быть полностью увлеченным ею, погрузится в малейшие детали, все мельчайшие аспекты этой деятельности, представьте, что рассказываете кому-то о ней, объясняя каждую деталь. Представьте себя, полностью поглощенным ею. Вы будете заниматься этой деятельностью сколь угодно долго, вы можете оставаться в своем особом месте столько, сколько захотите.

Закрепление и ожидаемые результаты

Если у вас запланирована операция, ежедневное применение методики расслабления поможет вам преодолеть предопе-

рациональный стресс. Для того чтобы охватить все аспекты хирургического процесса (перед, во время, после операции и в период выздоровления), начните практиковаться как можно раньше. Использование наведения в течение пяти недель перед операцией достаточно для того, чтобы почувствовать себя достаточно комфортно. Если вы ограничены во времени, вы все равно сможете очень себе помочь, используя методику расслабления вместе с конкретным наведением, которое подходит именно вам. При ежедневном использовании методики сама операция и все медицинские процедуры пройдут более гладко, напряжение, стресс и боль уменьшатся, а процессы выздоровления, наоборот, ускорятся.

Чувствуя себя более энергичным, ощущая спокойствие и внутреннюю цельность, вы теперь сможете вернуться к своей обычной жизни. Во время стадии выздоровления пользуйтесь методикой исцеления и выздоровления ежедневно в течение недели, после получения положительных результатов снизьте частоту занятий, обращаясь к ним только по мере необходимости, до тех пор, пока не наступит полное выздоровление.

Специальные рекомендации

Для разработки плана полного восстановления здоровья требуется наличие некоторых условий — вашего стремления, знания себя и мотивации. Для того чтобы быть полностью в курсе своего состояния и требуемых медицинских процедур, расспросите своего врача, узнайте, чего конкретно можно ожидать в пре- и постоперационный период. Сообщите лечащему врачу, хирургу и другому персоналу о своей программе самогипноза. В наши дни пациенты могут попросить, чтобы в операционной играла тихая музыка или даже аудиозапись наведения, если можно использовать наушники. Многие врачи и медсестры профессионально занимаются гипнозом и смогут помочь вам. Чтобы увеличить шансы на успех своей программы, вы можете обратиться за помощью к профессиональным гипнотерапевтам.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Когда Габриэль заболела, ей пришлось провести четыре недели в постели. Привыкшая к активному образу жизни, она теперь не могла работать, встречаться с друзьями, посещать ежедневные уроки танцев — не могла ничего из того, что занимало ее раньше. Бывали дни, когда ей даже душ принять было тяжело. Когда она наконец-то выздоровела, оказалось, что ей больше не хочется делать ничего из того, чем была увлечена до болезни. Она целыми днями спала, не ела и игнорировала телефонные звонки друзей, родственников и сотрудников. Несмотря на то что болезнь отступила, вызванная ею депрессия никуда не делась.

Согласно данным Национального института психического здоровья, более 17 миллионов людей в США каждый год испытывают депрессию. Исследования показывают, что от депрессии страдают и мужчины, и женщины, и дети, хотя женщины все же примерно в два раза чаще мужчин. Биологические особенности, особенности жизненного цикла, психологические факторы способствуют женской депрессии. Кроме того, возраст, жизненный уклад и окружающая среда являются дополнительными источниками стресса для людей, страдающих от депрессии.

Отличие глубокой депрессии от незначительной

Депрессия — это больше, чем просто плохое настроение. Некоторые признаки незначительной депрессии проявляются в виде потери сил, мотивации и аппетита, но, несмотря на эти неприятности, люди, страдающие депрессией в слабо выраженной форме, все же способны нормально жить и продолжать заниматься делами.

Когда же депрессия начинает затрагивать все аспекты жизни, когда подняться с постели и пойти на работу становится ежедневной проблемой, — такую депрессию никак нельзя назвать незначительной. Согласно «Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам», значительная депрессия сопровождается как минимум пятью из приведенных ниже девяти симптомов, и они должны присутствовать как минимум две недели:

- 1) подавленное настроение большую часть дня и почти каждый день;
- 2) снижение интереса или удовольствия от какой-либо деятельности в течение дня, каждый день или почти каждый день;
- 3) прибавка в весе или значительная потеря веса без использования специальных диет, отсутствие аппетита почти каждый день;
- 4) бессонница или повышенная сонливость, испытываемая почти каждый день;
- 5) ненормальная активность или потеря физической активности, испытываемая почти каждый день;
- 6) усталость или потеря сил, испытываемая почти каждый день;
- 7) чувство собственной ненужности или преувеличенное ощущение вины, испытываемое почти каждый день;
- 8) снижение способности размышлять, сосредоточиваться или принимать решения, испытываемое почти каждый день;
- 9) повторяющиеся мысли о смерти, суицидальные мысли или попытки.

Глубокая депрессия очень серьезна и опасна для жизни, с ней необходимо незамедлительно бороться. Если вы задумываетесь о самоубийстве, позвоните в местную службу доверия по предотвращению суицидов или своему врачу и срочно просите о помощи. Вне зависимости от того, как вам сейчас плохо, депрессия успешно лечится.

Депрессия, как черный фильтр, затмевает вашу способность различать реальность и вымысел. Вы начинаете верить собственным фаталистическим видениям о будущем вроде того, что «меня уже никто никогда не полюбит», «я никогда не найду новую работу» или «моя жизнь никогда не станет прежней». Вне зависимости от причины депрессии, ясно одно: вами владеют негативные, пессимистичные мысли.

Путь выхода из депрессии не обязательно должен быть долгим и трудным. В этой главе вы найдете простые и эффективные гипнотические упражнения для возврата к нормальному мироощущению. Гипнотическое наведение и методики будут фокусироваться на устранении или смягчении мыслей негативного характера, провоцирующих возникновение депрессии. Вы также освоите навык *манифестации* (проявления), усиления положительных эмоций и работы, направленной на достижение позитивных целей, что должно привести к построению благополучной жизни без признаков депрессии.

Стремление к позитивным целям

Прежде чем вы рассмотрите варианты выбора борьбы с депрессией, четко определитесь с целями, которых желаете достичь в результате лечения. Итак, мысленно поставьте галочку рядом с наиболее важными для вас достижениями. Позже вернитесь к этим целям.

- Наслаждаться сном и проснуться свежим, готовым к новым свершениям.
- Научиться видеть свое будущее в положительном свете.
- Чувствовать себя спокойным, полным сил и энергии.
- Получать удовольствие от обычных занятий: бегать, кататься на велосипеде, работать в саду.

- Иметь здоровый аппетит и комфортный вес.
- Быть здоровым и сильным.
- Ощущать себя уверенно и гордиться своими достижениями.
- Уметь концентрироваться и принимать решения.
- Ощущать в полной мере всю гамму эмоций и извлекать из этого пользу.

Фактологическая сторона депрессии

Симптомы депрессии носят эмоциональный, физиологический, психологический характер и могут испытываться человеком как по отдельности, так и в совокупности. Вот некоторые факты, которые помогут вам лучше понимать развитие депрессии.

Пусковой механизм

Хотя исследователи близки к пониманию такого явления, как депрессия, никто точно не знает, какой именно процесс, происходящий в мозге человека, запускает ее механизм. Известно, что большинство случаев глубокой депрессии вызываются дисбалансом химических РНК-посредников, или нейромедиаторов, и лимбической системы, которая отвечает за эмоции, аппетит, сон, гормональный фон и поведение. Нейромедиаторы являются частью тонко сбалансированной сети, которая контролирует лимбическую систему. Когда эти химические продукты находятся в равновесии, вы чувствуете себя хорошо, когда же баланс нарушен — человек впадает в депрессию. Вот некоторые специфические пусковые механизмы такого дисбаланса.

Стресс. Во время стрессовых ситуаций вполне типично испытывать гнев, грусть или подавленное состояние, особенно если вы потеряли близкого человека, разорились или развелись. Но из хронического стресса может развиваться депрессия.

Травматические события, такие как насилие, испытанное в детстве, или травма, тоже могут привести к депрессии.

Генетические факторы и тип личности. Депрессия может быть наследственной болезнью. Низкая самооценка и неуверенность в себе — факторы, которые могут послужить причиной зарождения или углубления депрессии.

Болезни. Заболевания иммунной системы, болезни, операции и физическая боль могут стать причиной депрессии, как в случае с Габриэлой.

Лекарства. У некоторых лекарств наблюдается побочный эффект, который может привести к депрессии; проконсультируйтесь с доктором, если это ваш случай.

Алкоголь или наркотики могут привести к дисбалансу химических веществ, что вызывает депрессию.

Гормональный дисбаланс. Изменения на гормональном уровне могут привести к депрессии. Гормональный взрыв, связанный с рождением ребенка или менопаузой, может стать причиной депрессии у женщин. Послеродовая депрессия — довольно распространенное явление среди новоиспеченных мам; примерно 80% женщин страдают от симптомов стресса или депрессии после родов.

Хронически негативный образ мыслей. То, о чем вы думаете, влияет на химию мозга. Постоянная концентрация на печальном, болезненном воспоминании или явлении в вашей жизни может пагубно повлиять на химию мозга и ваше настроение.

Негативное мышление

Постоянно предаваясь негативным мыслям, занимаясь самобичеванием, вы можете запустить механизм депрессии, поскольку отрицательно воздействуете на химический баланс мозга. Однако возможен и обратный процесс — когда химический дисбаланс усиливает негативное мышление. Найти выход из этого замкнутого круга может показаться невозможным, но изменение образа мыслей способно привести к гармонии.

Когда вы поймете, как протекает ваш мыслительный процесс, вы сможете сделать первые шаги к избавлению от негативного образа мыслей, вызывающего или усиливающего депрессию.

Негативные мысли — это мифы, в которые вы поверили, мифы о самом себе, о своей семье, о жизни вообще, основанные на информации, накопленной в ходе вашей жизни. Почти на любую тему или событие у вас есть болезненные воспоминания, суждения о себе, даже ярлыки вроде «тупой», «некомпетентный», «бесполезный».

Например, Джон никогда не был доволен ни одним из своих деяний, вне зависимости от того, чего ему удавалось достичь. Он думает, что он недостаточно хорош и недостаточно старается, а эти мысли приносят тревогу и депрессию. Джон соизмеряет свою жизнь с прошлым опытом, с той высокой планкой, которую установил отец, который редко хвалил детей за их достижения.

Хронически негативные мысли могут стать привычным явлением. Вы можете сначала уловить эмоцию, а не саму мысль. Например, когда Лора однажды приехала на работу, она вдруг поняла, что чем-то расстроена. Проанализировав свои чувства, она поняла, что все дело в том, что на сегодня у нее было запланировано завершение проекта, с которым она мучилась уже давно. Она боялась нынешнего рабочего дня, поскольку убедила себя в том, что завалит проект. Каждый раз, приступая к работе, она думала: «Я не смогу это сделать. Я уже знаю, что у меня ничего не получится». Такое восприятие ситуации не только приводило ее в расстройство, но и мешало выполнению работы.

Принципы перемен: признание, осмысление и опровержение негативного мышления

Признание. В тот момент, когда вы замечаете, что у вас упало или резко изменилось настроение, появилась негативная мысль, остановитесь, сделайте глубокий вдох и разберитесь со своими мыслями. Вы можете обнаружить, что подобным образом размышляете уже минут десять. Просто признав существование негативного мыслительного процесса, вы тем самым уже его остановите.

Осмысление. В прошлом вы принимали все негативные мысли на веру. Прекратите это. Не нужно верить этим мыслям,

потому что они сообщают вам неправду о вас самом и только вгоняют в депрессию. На самом деле вы значите гораздо больше, чем заявляют о том ваши негативные мысли. Но депрессивное мышление склонно отфильтровывать все положительное, что вы цените в себе.

Опровержение негативного мышления. Как только вы распознали негативную мысль, сосредоточьте свое внимание на опровержении негативных посылок. Отыщите положительные воспоминания, в качестве противовеса обратитесь к сильным сторонам своей личности, вспомните о своих достижениях. Подумайте о том, что может придать вам сил, о том, что вам по-настоящему нравится.

Когда вы примените эти три основных принципа, вы сможете достичь более реалистичной оценки событий и ситуаций.

Разработка нового плана

Существуют две основные методики, нацеленные на преодоление депрессии. Во-первых, методика преодоления депрессии включает в себе принципы перемен — признание, осмысление и опровержение негативных мыслей. Методика манифестации поможет вам сфокусироваться на позитивных целях и росте положительных эмоций. Вместе эти два наведения помогут вам достичь следующих целей:

- изменить негативный образ мыслей;
- по-новому осмыслить свою жизнь;
- стать счастливее, спокойнее, здоровее;
- заложить основы для благополучного будущего;
- ежедневно радоваться жизни;
- снова чувствовать себя хорошо.

Что нужно делать для получения результатов

Методика преодоления депрессии разработана для устранения негативных мыслей и самобичевания, которые приводят

к возникновению или усилению депрессии. Постгипнотическое внушение перепрограммирует ваше подсознание для создания положительных альтернатив негативному мышлению.

Ваше подсознание как защитник. Ваши негативные мысли стали привычкой. Методика преодоления депрессии изменит такое положение дел при помощи внушения: «Ваше подсознание — это ваш защитник, и, как ваш защитник, оно будет подавать сигнал тревоги всякий раз, когда уловит негативную мысль. В тот момент, когда вы распознали негативную мысль, немедленно остановитесь и сделайте глубокий вдох».

Принципы перемен. В то же время наведение закрепляет принципы перемен, внушая: «Поймите, что негативные мысли не имеют ценности. Они не решат проблему, от них вам не станет лучше. Они не нужны».

Перепрограммирование на позитивные цели. Наведение завершается упоминанием положительных целей, приведенных в начале данной главы. Методика внушает: «Представьте себе перечень положительных целей; он может включать в себя наслаждение от крепкого ночного сна, ощущение свежести и надежды, чувство бодрости и готовности к деятельности, предвкушение приятного досуга...»

Методика манифестации разработана для того, чтобы помочь вам освоить позитивное мышление и перепрограммировать своей подсознание. Манифестация — это активное участие в создании того, что вы хотите уже «здесь и сейчас», а также и того, чего вы желаете для себя в будущем.

Укрепление доверия и уверенности в будущем. Способ укрепить это доверие — это создать позитивное будущее в своей голове. Наведение внушает, что вы должны «проникнуть в будущее... представить себе место в будущем, место безмятежности и покоя».

Введение позитивных целей. Здесь наведение дает вам возможность ввести новые положительные цели: «Теперь создайте свое будущее, представьте, что вы достигли своих целей, представьте, как это выглядит, представьте каждую деталь».

Усиление позитивных целей. Положительные эмоции помогают сделать цель достижимой. Наведение внушает: «Присоедините к образу будущего положительные эмоции. Раскрасьте его радостью, счастьем, представьте, как вы улыбаетесь».

Принятие радости и счастья. Вам, возможно, будет трудно принять ощущения радости и счастья. Вы можете думать, что не заслуживаете счастья в то время, когда другие люди страдают. Наведение снимает эти тревоги, внушая: «Ваша манифестация служит положительной цели. Представьте, что от вашей манифестации выиграют все».

Перенесение будущего в настоящее. Чтобы прочувствовать достижимость своих целей, вам нужно переместить их в ваше нынешнее окружение. Наведение продолжается: «Теперь перенесите свою манифестацию в настоящее, перенесите образы, чувства и цели в настоящее время. Эти положительные эмоции — ваши, они всегда были с вами, и все, что вам нужно сделать, чтобы претворить их в жизнь, — это создать место для них, позволить себе радоваться, быть счастливым, спокойным и безмятежным».

Проявляйте гибкость. «Будьте осторожны с желаниями», — предостерегает известное изречение, и об этом стоит задуматься. В случае, если ваша манифестация — это не совсем то, что вам нужно, проявите некоторую гибкость. Например, концентрируясь на достижении успеха в карьере, порой трудно представить, каким образом это может повлиять на семью и психологическое благополучие. Работа с полным напряжением сил, долгие часы в офисе по вечерам — в долгосрочной перспективе может оказаться, что это не совсем то, на что вы рассчитывали. Сделайте так, чтобы ваша манифестация служила цели, которая будет для нас наибольшим благом. Наведение внушает: «Знайте, что ваша манифестация разрабатывается в наиболее благоприятном для вас ключе. В процессе разработки она может выглядеть не совсем так, как вы представляли. Получится лучше, чем вы представляли. Вы узнаете о том, что она работает, по тому, что с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше».

Составление общей методики

Теперь вы готовы к тому, чтобы составить общую методику, включая каждый компонент в единый поток. Следуйте инструкции:

1. Обратитесь к главе 2. Используйте начальное гипнотическое наведение («Погружение»).
2. Выберите методику преодоления депрессии или наведение манифестации, обе приведены ниже.
3. Обратитесь к главе 2 и используйте завершающее гипнотическое наведение («Всплытие»).

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Расслабляйтесь все больше и больше, погружайтесь все глубже в расслабленное состояние, пусть ваши мысли расслабятся. Расслабьте поток ваших мыслей, сейчас ни о чем не думайте, просто представьте себе, что вы в тихом, безмятежном, особом месте, ваш разум и ваши мысли отдыхают, и ваше подсознание открыто для позитивного постгипнотического внушения. Ваше подсознание — ваш защитник, и, как ваш защитник, оно подаст вам сигнал тревоги, если распознает негативную мысль. Как только вы поймете, что мыслите негативно, вы сразу остановитесь, сделаете глубокий вдох и убедитесь, что негативные мысли не имеют никакой ценности. Они не решают проблем, от них вам не делается лучше. У них нет никакой ценности, нет никакой ценности, эти мысли только дают вам негативную информацию о вас самом, отпустите их. Помните, что вы представляете собой непреходящую ценность, вас любят и о вас заботятся, вы умный, творческий человек. Расслабьтесь, погружайтесь все глубже в состояние расслабленности, обратите внимание на свое дыхание, отметьте, как вы дышите, сфокусируйтесь на своем дыхании, дышите глубже, глубже. Теперь перефокусируйте ваши мысли и представьте себе положительные цели, свое достижение положительных и полезных целей, представьте перечень положительных целей. В этом списке, возможно, присутствуют здоровый сон, ощущение све-

жести и надежды, уверенность в будущем. Вы спокойны, вы здоровы и энергичны, вы готовы к работе и наслаждаетесь отдыхом, таким как встречи с друзьями, прогулки, кино. С каждым новым днем вы чувствуете себя все более уверенно, у вас есть позитивный взгляд на будущее, и вы каждый день принимаете решения, которые приближают вас к цели, вы заботитесь о своем здоровье и благополучии, вы радуетесь, вы счастливы и смеетесь, вы признаете хорошие времена, так же как и плохие, вы относитесь к себе с сочувствием и симпатией, с пониманием, вы позволяете друзьям и родным поддерживать вас, и вы чувствуете себя лучше с каждым днем, лучше и лучше с каждым днем.

МЕТОДИКА МАНИФЕСТАЦИИ

Расслабьтесь, расслабьтесь, погрузитесь в расслабленное состояние, из этого тихого места глубокого расслабления перенеситесь в будущее, совсем ненадолго. Может, это будет завтра, послезавтра или спустя месяц, или вы увидите себя через шесть месяцев, но в не очень далеком будущем, просто немного в будущем. Когда вы перенеслись в будущее, представьте, как легко вы парите, мягко, легко, нет нужды торопиться, просто летите вперед, пусть ваше подсознание выберет, в какой именно момент в будущем вы переноситесь, представьте себе место в будущем, представьте место в будущем, место безмятежности и покоя, просто представьте на минуточку место полной безмятежности и покоя, побудьте там, все идет так, как должно быть, просто позвольте себе расслабиться и насладиться покоем. Теперь создайте свое будущее, представьте, что вы уже достигли своих целей, представьте, как это выглядит, представьте каждую деталь (сделайте паузу, дайте себе время подумать и, когда почувствуете, что готовы продолжать,

продолжайте), вам не нужно знать каким образом вы достигли своей цели. Просто представьте себе конечный результат в самом наилучшем варианте. Теперь присовокупьте к образу прекрасного будущего положительные эмоции. Раскрасьте его радостью, счастьем, представьте, как вы улыбаетесь, представьте, как танцуете от радости или бежите, подпрыгивая и смеясь, прочувствуйте все эти положительные эмоции прямо сейчас, вспомните, когда вы последний раз по-настоящему хохотали, так, чтобы смех отдавался во всем теле, смеялись, испытывая полноту чувств. Сейчас, если вы не ощущаете такой всеобъемлющей радости, это нормально. Когда вы будете практиковаться в манифестации, вам будет все проще и проще испытывать такие позитивные эмоции с каждым разом. Просто создайте свою манифестацию будущего, самого прекрасного будущего, с каждым разом добавляйте детали, усиливайте положительные эмоции. А сейчас добавьте заключительную часть к своей манифестации, представьте, что ваша манифестация служит положительной цели в жизни, представьте, что от нее все только выигрывают. Ваша манифестация приносит радость и счастье вам и всем остальным. Теперь перенесите свою манифестацию в настоящее, возьмите все образы, чувства и цели в настоящее, эти положительные эмоции — ваши, они всегда были с вами, и все, что вам нужно сделать, чтобы претворить их в жизнь, — это дать им место, позволить себе испытать радость, счастье, покой и безмятежность. Ваша манифестация создается прямо здесь и сейчас, просто позвольте ей быть, знайте, что ваша манифестация создается для вас в самом позитивном ключе. В ходе развития ваша манифестация может измениться, она может выглядеть не так, как вы представляли. Получится лучше, чем вы думали, вы узнаете, что ваша манифестация работает по тому, что с каждым днем будете себя чувствовать все лучше и лучше, ощущать себя все более живым, мотиви-

рованным, радостным и счастливым, ваша манифестация создается каждый день. Каждый раз, когда вы представляете свою манифестацию, она становится все сильнее и сильнее, и вы сами удивляетесь тому, как намного легче вам теперь жить, как вам спокойно, легко дается каждый день, вы без труда справляетесь с переменами, вы легко живете, лучше и лучше с каждым днем. Теперь просто расслабьтесь еще на какое-то время, просто побудьте в своем особом месте мира и покоя.

Закрепление и ожидаемые результаты

Вы может выбрать либо методику преодоления депрессии, либо методику манифестации. Выберите наведение, запишите его и слушайте каждый день в течение месяца. Вы может чередовать наведения или слушать оба регулярно, в любой комбинации. Вы почувствуете улучшение настроения в первые же несколько недель. Заметив прогресс, вы, возможно, захотите снизить частоту применения наведения до еженедельной поддержки.

Обратитесь также и к другим методикам из этой книги, которые могут помочь вам ускорить процесс исцеления от депрессии. Мы можем порекомендовать следующие: методику снижения стресса, методику сна, методику повышения самооценки и методику мотивации.

Случай из практики

Однажды вечером Ди почувствовала необычно сильные боли в животе и в спине, сопровождаемые головной болью. Ее срочно госпитализировали. В приемном отделении врачи остановили внутреннее кровотечение, и состояние Ди стабилизировалось, но, к сожалению, у Ди случился выкидыш, и она частично ослепла на один глаз. Пока она выздоравливала, ее брат попал в автокатастрофу на мотоцикле и погиб. Эта потеря

усилила депрессию Ди. Она ощущала только безнадежность и с тревогой ждала новой трагедии. И хотя ее физическое здоровье пришло в норму (она приспособилась к частичной потере зрения и вернулась к обычной жизни), она страдала от депрессии. Ее поддерживали семья, друзья и ее терапевт. Но, несмотря на такую поддержку, Ди не могла справиться с негативными мыслями и депрессией, которую они вызвали. В конце концов она решила попробовать гипноз.

Ее план гипнотерапии включал в себя постановку позитивных целей. Она хотела: 1) вернуть уверенность в себе; 2) снизить стресс; 3) разорвать замкнутый круг негативного мышления; 4) сформировать представление о самой себе как о сильной личности, способной контролировать свою жизнь.

Ди применяла методику преодоления депрессии в первую неделю. Ее образ мыслей стал более позитивным. Она начала строить планы, встречаться с друзьями и чаще улыбаться. На следующей неделе она применила методику манифестации, а после третьей недели гипнотерапии ежедневно чередовала эти наведения. В конце первого месяца гипнотерапии она почувствовала, что становится «собой прежней», и с уверенностью смотрела в будущее.

Специальные рекомендации

В качестве дополнения к методикам необходимо предпринять еще некоторые важные шаги. При первых признаках повторного появления депрессии поговорите со своим другом или членом семьи. Обратите внимание на принимаемые лекарства, возможно, они тоже вносят свой негативный вклад в развитие депрессии, подумайте, нельзя ли их заменить. Кроме того, могут отрицательно влиять смена диеты, сезонные изменения или недостаток физической активности. Если ваша депрессия продолжается дольше двух недель, у вас появляются мысли о суициде, вы страдаете от физиологических симптомов, таких как тошнота, желудочные расстройства, бессонница, обратитесь к врачу. Общий план преодоления депрессии может объединять в себе консультации, лекарства и гипнотерапию для полного выздоровления.

Глава 21

ГИПНОТЕРАПЕВТУ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Можно быть успешным терапевтом, добиться заслуженного успеха в психотерапии и при этом не стать хорошим гипнотерапевтом. Например, если вы предъявляете к гипнотерапии завышенные ожидания в отношении ее влияния и воздействия, то вы, очевидно, переступаете пределы разумных ограничений гипнотической практики. Гипнотерапевт, который верит во всемогущество гипноза, рискует оказаться излишне самоуверенным. В процессе работы он будет стремиться к безграничному влиянию на пациента. Целью гипнотического наведения в таком случае становится соответствие самого гипнотерапевта собственному величию.

На противоположном полюсе помещается скептик. Если профессионал подходит к практике гипноза с большой долей сомнения в его эффективности, то он не сможет и работать с подлинной убежденностью.

Вне зависимости от того, чересчур уверен терапевт в эффективности гипноза или совершенно не уверен, взаимоотношения у таких врачей с пациентами будут складываться неудовлетворительно, а возможно, изначально обречены на провал.

Для того чтобы гипнотерапия могла проявить себя в полную силу, терапевту нужно обладать рядом характеристик. Успешный гипнотерапевт:

- 1) относится к каждому клиенту как к уникальной личности, и не спешит отнести его проблемы к какой-либо категории;
- 2) умеет выявлять проблемные зоны, оценивать уровень их серьезности и определять тип и характер наведения, которое необходимо использовать в лечении;
- 3) восприимчив к эмоциональным нуждам клиента;
- 4) объективно смотрит на гипнотерапию;
- 5) не позволяет собственным проблемам влиять на ход лечения;
- 6) способен принять и справиться с эмоциональными всплесками, которые могут возникнуть во время лечения.

Значение внешних факторов

Возможно, вы будете практиковать у себя дома, в клинике, или будете приезжать к пациенту домой, в больницу или даже заниматься с ним в парке. Вне зависимости от места вам нужно будет исключить, насколько это возможно, внешние помехи.

Спокойная атмосфера. Приглушенные цвета, уютная мебель, роскошная зелень и успокаивающая музыка очень помогают настроиться на отдых и расслабление.

Диагностика окружающей среды. Если вы собираетесь работать вне дома или офиса, вам необходимо познакомиться с соответствующим окружением. Примите во внимание все, что потенциально может нарушить спокойствие. Спросите, если ли поблизости телефон, который может неожиданно зазвонить и отвлечь вас во время наведения. Узнайте, играют ли во дворе дети и не идет ли поблизости стройка. Перед приходом составьте список возможных помех и постарайтесь их исключить до того, как начнете сеанс с пациентом. Отключите телефон, договоритесь с кем-нибудь, чтобы присмотрели за детьми час или два, или назначьте сеанс на то время, когда у строителей обед или они по окончании их рабочего дня.

Как справляться с внешними помехами, которые вы не можете контролировать. Вы не можете остановить кровельщиков, которым нужно покрасить крышу, или выключить телефон в соседнем офисе, или заставить замолчать лающую собаку, или урезонить соседа, которому вздумалось поработать перфоратором. Однако и эти звуки можно использовать в свою пользу, введя их в структуру наведения. Если вам мешает грохот перфораторной дрели и кровельные работы, вы можете внушить пациенту: «Постоянный ритмичный звук, который вы слышите, поможет вам погрузиться в состояние спокойствия все глубже и глубже». Если вы находитесь поблизости от аэропорта и вам мешает шум садящихся и взлетающих самолетов, то можете сказать: «Рев моторов, их гул — это сигнал для начала расслабления, все ваше тело расслабится, полностью расслабится». Если поблизости играют дети или звонит телефон, вы можете внушить: «Вы слышите все звуки вокруг, но они неважны для нашего сеанса, отделите их от себя, и с этого момента все, что вы слышите, будет только помогать вам сильнее расслабиться».

Ваш внешний вид. Помните, что внешний вид человека и то, как он ведет себя, может серьезно влиять на отношение к нему других. Например, вы сидите в приемной у своего дантиста. Женщина напротив начинает зевать. Вы смотрите, как она зевает снова и снова, и через пару минут начинаете зевать на пару.

Вы стоите в очереди в банке. Мужчина перед вами одет в шикарный костюм. Его сияющая белизной рубашка застегнута на все пуговицы, а роскошный галстук туго завязан на шее. Он постоянно поднимает руку к воротнику, как будто хочет расслабить узел галстука. Он все теребит и теребит этот узел, как будто он ему мешает. Вскоре и вы начинаете теребить воротник, хотя на вас надета футболка.

Вы точно так же влияете на пациента своим внешним видом и поведением. Если на вас дорогой темный костюм, модельные туфли, шелковая блузка или рубашка от известного дизайнера, ваш пациент, одетый в повседневную одежду, скорее всего, почувствует себя некомфортно и неуверенно. Если вы оденетесь в удобную, аккуратную, но обычную одежду, ваш клиент почув-

ствуует себя проще. Внешний вид не будет отвлекать внимание от цели вашего сеанса.

Гипнотическое наведение начинается от двери. От вас должно исходить ощущение комфорта и спокойствия с того момента, как вы открываете пациенту дверь. Он может нервничать, он не знает, чего ожидать, или он только что с работы, примчался к вам издалека, боялся опоздать. Если пациент находится в тревожном состоянии, если он взволнован или напряжен, вам нужно передать ему свое спокойствие и уверенность. Если вы говорите хорошо поставленным, спокойным голосом, двигаетесь уверенно, без суеты, вы всем своим видом производите впечатление: «Здесь все под контролем, я спокоен. Все будет хорошо». Помогая пациенту успокоиться с первой минуты посещения, вы уже начинаете процесс, который станет основой самого наведения.

Первоначальное собеседование

Во время собеседования или первой консультации вы будете собирать информацию о проблемах клиента. Чем лучше вы поймете истоки этих проблем, тем лучше у вас получится их сформулировать и разрешить.

С другой стороны, необходимо дать клиенту основные понятия о гипнозе как о методе. Чем больше он поймет, тем более будет уверен в его эффективности. Этот момент является самым подходящим временем для установления благожелательных, доверительных отношений. Когда клиент уверен в своей безопасности, он более восприимчив и настроен на хорошие, рабочие взаимоотношения.

Ознакомление с мотивацией

После того как пациент назвал причину, почему он решил воспользоваться гипнозом (сбросить вес, уменьшить влияние стресса, бросить курить), вам нужно выслушать его, чтобы понять, что является истинным мотивом поиска решения про-

блемы. Задавая вопросы и внимательно выслушивая ответы, вы сможете выявить самый сильный мотивирующий фактор и ввести его в построенное вами наведение. Обратите внимание, как меняется мотивация в приведенном ниже разговоре.

Джоанн, адвокат в юридической консультации, заявила, что ей нужна помощь гипнотерапевта, чтобы бросить курить.

Гипнотерапевт: Почему вы хотите бросить курить, Джоанн?

Джоанн: Ну, думаю, что из-за мужа. Он этого терпеть не может.

Гипнотерапевт: А еще есть какие-нибудь причины?

Джоанн: Ну, еще я знаю, что это вредно, и я начала много кашлять по утрам.

Гипнотерапевт: Понятно. А может быть, вспомните еще какую-нибудь причину?

Джоанн: Ну, если честно, у меня только что появилась новорожденная внучка. Старшая дочь привозит малышку к нам на выходные. Я не хочу курить рядом с ней и не хочу, чтобы она видела, как я курю, я даже не хочу, чтобы она находилась в комнате, где кто-то курит.

В данном случае важнейшая мотивация Джоанн — это ее внучка. И терапевт построит наведение таким образом, чтобы включить эту мотивацию. Используя *Методику отказа от курения* из главы 5, он сделает упор на внучке. Наведение будет звучать примерно так: «Представьте, что держите на руках свою внучку, вы обе дышите чистым, свежим воздухом, и она знает, что вы не курите. Вы — замечательный пример для подражания. И вы чувствуете, как это хорошо, — оказывать на нее такое положительное влияние».

Определение проблемы

Во время первой беседы потратьте необходимое время для определения проблемы. Выясните ее причину, узнайте где, с кем и при каких условиях проявляются симптомы. Во время беседы с Джоанн вы выяснили, что она редко курит дома. Од-

нако на работе она курит сигареты одну за другой, потому что она постоянно находится в состоянии стресса. Это указывает на то, что ей нужно спокойней реагировать на стрессовые ситуации, чтобы снизить тягу к табаку. Беседа продолжается:

Гипнотерапевт: Сколько вы курите, Джоанн?

Джоанн: Думаю, около двух пачек в день.

Гипнотерапевт: Где и когда вы чаще всего курите? После еды, дома, на работе, в дороге или во время просмотра телевизионных передач?

Джоанн: Что ж, подумаем. Я не курю дома по утрам и не курю в машине. Я люблю выкурить сигарету после еды, но больше всего я курю на работе: просто одну за другой. На работе я постоянно под давлением, а курение помогает мне снимать напряжение.

И вот у вас теперь есть причина привычки Джоанн к курению и место, где она этим чаще всего занимается. Она курит, когда испытывает стресс. Она курит на работе (где), и курит для того, что расслабиться (почему).

Точное определение проблемы и поиск альтернативы

Новые модели поведения приживутся гораздо легче, если старые шаблоны заменить конструктивными альтернативами. Джоанн нужны новые способы борьбы со стрессовым давлением на работе. Она решает, что будет делать небольшие перерывы и гулять, хотя бы по коридору офиса. Вместе с терапевтом они нашли следующие альтернативы:

Гипнотерапевт: Если вы испытываете стресс, но воздерживаетесь от курения, подумайте, что еще может не менее эффективно помочь вам расслабиться? Помните, это не может быть другая работа или обязанности. Нельзя думать, что «раз я не могу курить, я, пожалуй, разберу ящик стола» — только если очистка этого ящика и в самом деле успокоит вас.

Джоанн: Я знаю, что если бы я смогла прогуляться во время перерыва, это помогло бы мне успокоиться.

Гипнотерапевт: В гипнотическое наведение вы включите новые опции, новое поведение заменит старые привычки. Прогулка станет вашим новым выбором. Во время применения методики отказа от курения вам будет внушено: «Когда вы будете испытывать стресс, вы соберетесь пройтись. Вы можете гулять снаружи или просто по коридорам здания. Вы будете уходить от своего рабочего стола, уходить прочь от стресса». Вы курите, когда на самом деле вам нужно расслабиться и почувствовать себя спокойно. Когда вам нужно спокойствие и уверенность в себе, что еще вы предпринимаете?

Джоанн: Могу поболтать минутку с Нэнси или еще откуда-нибудь получить поддержку, выпустить пар.

Гипнотерапевт: Кто такая Нэнси?

Джоанн: Женщина, которая работает в моем отделе.

Гипнотерапевт: Ваш новый выбор, значит, поболтать с Нэнси. А кроме того, прогуляться по офису, побыть в тихом уютном уголке, в женском туалете, в своей машине, в комнате, никем не используемой, остаться на пару минут наедине с собой, составить мысленный список своих талантов и подумать о чем-то хорошем в будущем.

Гипнотерапевт и Джоанн вместе выработали несколько альтернативных моделей поведения, Джоанн познакомили с техниками расслабления, и теперь она может ими воспользоваться, если в этом возникнет необходимость.

Наведение

После первичной беседы ваш пациент должен чувствовать себя спокойно, уверенно и быть готовым приступить к сеансу. Вы собрали информацию и знаете, какое давать внушение.

Перед тем как начать наведение, убедитесь в том, что пациенту удобно. В этот момент вы можете предложить ему закрыть глаза. Если человек сидит, скрестив руки или ноги, или держит

спину прямо, как будто на стуле с жесткой спинкой, у него мало шансов достигнуть необходимого расслабления, требуемого для по-настоящему успешного наведения. Убедите клиента вытянуть ноги или откинуться в кресле, перед тем как начнете работать с ним.

Ваш голос также важен — тембр, ритм и особые техники подачи, которые можно использовать для достижения специфических целей.

Как говорилось в главе 2, ваш голос в основном должен быть либо *монотонным*, либо *ритмичным*. Монотонный голос — это своего рода звуковой фон, безо всякого изменения тона и ритма. Ритмичный голос укачивает и убаюкивает пациента, используя предсказуемые шаблоны речи: *«Вы погружаетесь все глубже, глубже и глубже в полное расслабление»*.

Для усиления эффекта можно использовать искажение слова, например, вот таким образом: *«почувствуйте, как ваши мышцы расслааааабляются»*. Для постгипнотического внушения или для команды выхода из наведения, как правило, применяется более высокий тембр голоса. Путем использования связующих слов поддерживается непрерывное течение речи, которая прерывается паузой, когда необходимо, чтобы пациент отреагировал на внушения типа «а теперь напрягите правую ногу».

Наведение может быть различным по времени, от нескольких мгновений до 25–40 минут. Это зависит вашей методики.

Когда пациент расслабляется, появятся некоторые признаки погружения в транс. Они могут включать в себя:

1. Побледнение лица, когда замедляется циркуляция крови. Это показатель того, что пациент находится в состоянии релаксации (расслабления).
2. Неглубокое дыхание указывает на то, что субъект входит в более глубокую фазу транса. Вначале ваш пациент, возможно, будет дышать в обычном режиме. Затем вы услышите глубокий вдох, и дыхание станет более спокойным. В конце концов дыхание становится настолько поверхностным и почти неразличимым, что некоторым пациентам казалось, будто они вообще переставали дышать.

3. Расслабляются лицевые мышцы, отвисает челюсть, а тело становится неподвижным.
4. Может произойти оцепенение мышц. Это жесткость определенных мускулов. Мышцы становятся напряженными и теряют гибкость. Демонстрируемый пациентом «паралич» является лишь подобием реального паралича. В данном случае жесткость, неэластичность мышц не вызывается нервами, отвечающими за моторику. Это поведенческая реакция, а не физиологическая. Также можно наблюдать подергивание пальцев и быстрое движение век. (Не путать движение век с активным движением глаз в состоянии сна!)
5. Физический отклик на ваше внушение будет очевиден. Если вы описываете прекрасное место, где пациент резвится, веселится и смеется, то, скорее всего, на его лице будет играть улыбка. Внушив пациенту, что его руки тяжелы настолько, что их невозможно поднять, вы заметите, как его руки борются с невидимой силой. Таким образом вы понимаете, что ваш пациент реагирует на простые внушения, то есть пребывает в трансовом состоянии, подразумевающим обратную связь, и готов к дальнейшим внушениям.

В зависимости от типа наведения, которое вы применяете, вы можете разговаривать с пациентом во время сеанса. Речь пациента под гипнозом зачастую неотчетлива, замедленна и монотонна, словно человек разговаривает во сне. Если пациент говорит четко, внимательно подбирая слова, он, скорее всего, еще не находится в трансовом состоянии.

Вывод из наведения

Когда вы завершили сеанс и готовы вернуть пациента в полное сознание, измените тон своего голоса с успокаивающего на бодрый, разговорный. Пациент должен начать двигаться и открыть глаза после изложенного в главе 2 завершающего гипнотического наведения. Обязательно дайте установку на хороший эмоциональный настрой, такую как «почувствуйте себя освеженным», «полностью проснувшимся», «бодрым» или «чувст-

вующим себя прекрасно». Через некоторое время цвет лица пациента должен восстановиться. Дайте ему время прийти в себя и наблюдайте за признаками сонливости.

Потратьте какое-то время на обсуждение опыта: спросите у пациента, как он себя чувствовал во время транса, насколько нахождение под гипнозом отличается от состояния полного сознания, и как он чувствует себя сейчас. Если он все еще немного ошеломлен, поговорите с ним подольше, предложите лимонад или чашку кофе и убедитесь в том, что клиент полностью проснулся, перед тем, как он соберется уходить.

Если расслабление переходит в сон

В большинстве случаев глаза пациента откроются по команде: «Откройте глаза и вернитесь в полное сознание». Однако случается, что пациент засыпает во время наведения. Вы можете разбудить его, сделав свой голос более громким и побудительным.

В такой ситуации бывает трудно понять, воспринял ли клиент ваше внушение. Если он фактически все заблокировал и просто с удовольствием поспал, то вполне мог пропустить определенное внушение. Хорошая идея — записать наведение на кассету, а позже дать пациенту ее прослушать и инструктировать его занять менее удобную позу или сесть на стул с прямой спинкой, чтобы быть менее подверженным засыпанию.

Одри немедленно засыпала каждый раз, когда для нее проводили наведение отказа от курения. Как только ее глаза закрывались, она сразу же погружалась в сон и вскоре начинала храпеть. Однако проведя таким образом нескольких недель в офисе своего гипнотерапевта, она стала некурящей. Мы можем только предполагать, что даже в столь глубоком состоянии транса она смогла воспринять внушение.

Иногда пациент может продолжать спать, чтобы продлить комфортное состояние транса. Это является своеобразной формой бегства от реальности и не должно служить поводом для тревоги. Если клиент не отвечает на команду: «Теперь вы про-

снетесь, вернетесь в полностью сознательное состояние, когда я досчитаю до десяти, вы полностью проснетесь», вы можете просто дать ему возможность продолжить спать и проснуться тогда, когда он этого пожелает.

Избирательный подход

Есть особые проблемные сферы, для исправления которых гипноз не очень подходит, и есть некоторые типы пациентов, за чье лечение не стоит браться. (Данная рекомендация не относится к опытным профессиональным гипнотерапевтам с большим стажем врачебной деятельности, это совет тем терапевтам, у которых мало опыта работы с серьезными психическими и эмоциональными расстройствами.)

Когда вы сомневаетесь в приемлемости клиента, мы советуем направить его к другому терапевту, в агентство или в клинику. Следующие три типа клиентов обычно являются кандидатами на такое перенаправление: личности, чьи ожидания от гипноза полностью нереалистичны, люди, страдающие пограничной психопатией, и больные психозом.

Человек с нереалистичными ожиданиями. Это пациент, который в принципе является подходящим объектом для лечения, но воспринимает гипноз как что-то почти магическое. Такой человек, возможно, пришел к гипнозу, потому что другие формы лечения в отношении его заболевания потерпели неудачу и теперь он ищет чего-то быстрого и легкого. И хотя гипноз действительно работает зачастую быстрее, чем другие методы, нельзя ожидать от него невозможного. Например, нельзя внушить отвращение вместо страсти, — так что с помощью гипноза не удастся избавиться от сильных чувств по отношению к другу, родственнику или любовнику.

Алин — флорист, ей за сорок, у нее богатый опыт по части несложившихся отношений с мужчинами, которые, как правило, развивались довольно схожим образом. Романы Алин всегда несли на себе отпечаток эмоционального накала и обыкновенно длились недолго — не более четырех месяцев. Однажды она ста-

ла встречаться с Аланом, который был очаровательным, успешным, романтичным и внимательным партнером в сексе. Однако Алин приходилось делить Алана еще с несколькими женщинами, поскольку он не пропускал ни одной юбки.

Алин очень ревновала и надеялась, что гипноз поможет ей избавиться от страданий. Она запросила наведение, которое создаст тотальную потерю памяти по отношению к Алану. Она хотела, чтобы ее ввели в «глубочайший транс» и заставили забыть о существовании Алана — выбросить из памяти даже его имя.

Гипнотерапевт объяснил, что любое внушение в данном случае будет неэффективным. Даже если случайно удастся добиться «амнезии на Алана», это состояние будет временным, и в следующий раз при встрече с ним отношения возобновятся с того места, где они пребывали до визита Алин к гипнотерапевту.

Женщине предложили отправиться к психотерапевту, чтобы выяснить причины ее поведения и понять, почему она вновь и вновь влюбляется в мужчин определенного типа. После такой подготовки она смогла заняться гипнозом для повышения самооценки. Когда ее отношение к себе улучшилось, она стала более разборчивой и, даже не находя подходящего кандидата, уже не боялась остаться без партнера.

Люди, страдающие пограничной психопатией. Это люди, которые впадают в приступы глубокой депрессии, ощущают себя жертвами, испытывая страх одновременно быть захваченными и покинутыми.

Человек, страдающий пограничной психопатией, очень не любит, когда обнаруживаются и исследуются его проблемы. Он, очевидно, не признает их серьезность или не понимает, что истоки проблемы обретаются не где-то вовне, а коренятся в некоторых поведенческих аспектах его личности.

Зачастую такой человек может получать много незримых выгод от собственных страданий; столь много, что, в сущности, они компенсируют уровень его дискомфорта. Он уже испытывает потребность в таких привилегиях и готов эксплуатировать свои проблемы и дальше, хотя для того, чтобы справиться с неврозом, достаточно только его желания.

Больной психозом — это человек, страдающий от серьезных мыслительных или душевных расстройств. Как говорилось выше, гипнотерапию можно использовать применительно ко всем типам людей с ментальными и эмоциональными расстройствами, но необходимо, чтобы гипнотерапевт был профессионалом с огромным опытом. У многих гипнотерапевтов отсутствует опыт и методики, для того чтобы справляться с задачей такого уровня.

Реакция таких пациентов, как правило, характеризуется интенсивными эмоциями, такими как ярость, неконтролируемый плач. У них может начаться тик, проблемы с речью, нарушение координации, ощущение болезненности или сенсорные расстройства. Некоторые испытывают галлюцинации, амнезию или эротические фантазии.

Гипноз, используемый как *единственное* лечение серьезных заболеваний, может либо усилить существующее положение вещей, либо не будет иметь никакого эффекта. Однако гипноз не вызывает психотического конфликта там, где до этого не было никакой предрасположенности.

Как обращаться с пациентами, испытывающими страх

Если ваш пациент боится или сообщает об ощущении дискомфорта, внушите ему: «Вы знаете, что всегда можете выйти из наведения, вы контролируете процесс. Вы выбираете — продолжать или вернуться в полное сознание и поговорить о своих страхах и дискомфорте». Если пациент выбирает возвращение, обсудите с ним его неприятные ощущения, остановившись на каждом из них.

Иногда пациенты, выходящие из наведения, жалуются на головную боль или какое-то легкое расстройство. В таком случае следует снова его загипнотизировать, используя методику расслабления, и внушить ему, что он будет чувствовать себя «посвежевшим», «полным сил» и «прекрасно», когда вернется в сознание. Но даже без повторного гипноза после выхода из транса такие симптомы обычно быстро проходят.

Глава 22

ГИПНОТЕРАПЕВТУ: ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ

Возвращение в прошлое

Методика возвращения в прошлое позволяет клиенту двигаться назад во времени и обратиться к прошлому окружению и событиям. Например, если вы попросите пятидесятилетнего человека вернуться в свой первый в жизни дом или квартиру, он сможет подробно описать комнаты, соседние дома и назвать имена своих дворовых приятелей. А кроме того, расскажет о событиях, которые тогда казались ему значимыми, об эпизодах, вызывавших сильное эмоциональное переживание: страх, радость, гордость или гнев.

В ходе исследований выяснились любопытнейшие результаты, полученные на основе погружения в прошлое. Люди, которым под гипнозом давали тесты на умственное развитие, соответствующие тому или иному возрасту, выполняли задания теста в полном соответствии с тем возрастом, который им был внушен. Например, человеку внушили, что ему восемь лет, и он написал тест на уровне восьмилетнего ребенка. Тест следующего уровня он успешно пройти не сумел.

Эрик Фромм докладывал о случае с двадцатилетним американцем японского происхождения, который родился в Калифорнии. Человек утверждал, что не знает японского и не говорит на этом языке. Однако когда он вернулся в свой четырехлетний возраст, он свободно заговорил по-японски.

Возрастной регресс (возвращение) часто используется в гипнотерапии, чтобы исправить последствия психологической травмы в прошлом. Когда истоки проблемы известны, легче найти области, требующие лечебного вмешательства. Под гипнотическим наведением пациент заново переживает события, так, словно они происходят с ним сию минуту, или же смотрит на происшедшее со стороны, из сегодняшнего времени.

В главе 7, которая рассказывает о лечении фобий, вкратце упоминается погружение в прошлое. Методика, о которой рассказывается в главе, создана специально для выявления первопричин аномального страха. То же самое наведение, однако, можно адаптировать для выявления истоков любых травм. Мы рекомендуем тем, кто хочет попробовать погрузиться в прошлое при помощи самогипноза, сначала проконсультироваться с психологом.

Далее следует процедура использования техники возрастной регрессии для профессионального гипнотерапевта.

Получение разрешения. После того как пациент расслабится под воздействием методики расслабления, внушите ему, что он должен попросить разрешения у своего подсознания отследить развитие проблемы, чтобы вернуться к изначальной травме. Внушите пациенту следующее:

Вы можете узнать, насколько безопасно для вас обнаружение истоков проблемы и принесет ли это пользу. Вы запросите свое подсознание, и оно подаст вам сигнал, который укажет нам, стоит ли возвращаться к тому событию, которое спровоцировало проблему. Если все в порядке и можно погрузиться в прошлое, сделайте глубокий вдох.

Использование идеомоторных сигналов пальцев. Теперь, договоритесь с клиентом в отношении того, какие пальцы будут

Попробуйте идентифицировать каждую группу одним типом образов:

1. Моя соседка по комнате относилась ко мне очень холодно. Экзамен оказался пустяковым — раз плюнуть.

Я стал таким популярным, что меня чуть ли не на руках носили.

Думаю, адвокат хотел поколебать уверенность жюри.

Прокурор, по-моему, просто пытался удержаться на плаву.

2. Когда мы разговаривали по телефону, он был краток.

На сцене он словно бы светился.

Он произнес прекрасные слова.

Я вышел из кино в отвратительном настроении.

3. Его разум кипит новыми идеями.

Имя и вправду звонкое.

Заголовки просто кричали.

Штаб демократической партии гудел от возбуждения.

В первой группе слова *холодно*, *раз плюнуть*, *носили* и *на плаву* — все относятся к прикосновениям и физическим ощущениям. Основная модель здесь — кинестетическая.

Во второй группе ключевыми словами являются *краткий*, *светился*, *прекрасные* и *отвратительный*. Человек, использовавший эти слова в своих фразах, в основном воспринимает мир визуально.

Предложения в третьей группе представляют человека, ориентированного на восприятие через слух.

Теперь, когда вы умеете идентифицировать каждый тип, вы можете задуматься, зачем это нужно. Ваше понимание того, как именно ваш пациент воспринимает окружающий мир, поможет вам составить наведение «на заказ». Используя соответствующую лексику и усиливая определенные образы, вы поспособствуете тому, что он будет лучше воспринимать методику, сроднится с ней. Ведь чем лучше подстраивается методика под пациента, тем успешнее будет терапия.

использоваться при ответах его подсознания. Пусть он сам определит, какие пальцы отвечают за какой ответ. Всего понадобится четыре ответа: «да», «нет», «не знаю», «не хочу отвечать». Потом скажите пациенту:

Когда вы полностью расслабитесь, сконцентрируйте внимание на ваших пальцах. Повторите слово «да» много раз: да, да, да пока не почувствуете, какой из ваших пальцев отвечает за это слово. Определите «да»-палец. Продолжайте думать о слове «да», и вы вскоре почувствуете, как слегка дергается один из ваших десяти пальцев, — это и будет ваш «да»-палец.

Когда увидите, как движется палец пациента, усилие внушение, повторив: «Да, ваш правый указательный палец — это ваш «да»-палец». Затем скажите:

Теперь повторяйте слово «нет», пока не почувствуете движение одного из пальцев. Это будет ваш «нет»-палец.

Когда заметите, что пациент двигает другим пальцем, снова подтвердите его выбор словами: «Я вижу, что ваш левый указательный палец — это ваш «нет»-палец».

Повторите эту процедуру, чтобы установить пальцы для ответов «я не знаю» и «не хочу отвечать».

Теперь, после установления идеомоторных сигналов, вы готовы задать предварительные вопросы. Эти вопросы помогут пациенту сориентироваться в прошлом, вернуться к тому самому травматическому эпизоду без получения каких-либо конкретных воспоминаний. Вот примеры вопросов терапевта и ответов пациента:

Случилось ли в прошлом нечто такое, что стало причиной появления страха? (ДА) Это случилось до того как вам исполнилось восемнадцать лет? (ДА) До десяти лет? (ДА) Когда вам было шесть? (НЕТ) Семь? (ДА) Вы были в школе? (НЕТ) Это случилось после уро-

ков? (ДА) Ночью? (ДА) Вы были один? (НЕ ЗНАЮ) Как вы думаете, ваш отец был дома? (ДА)

Когда вы установили некоторые обстоятельства возникновения травмы, разъясните следующее:

Я хочу, чтобы вы погрузились в прошлое, к тому эпизоду, который послужил причиной вашей проблемы. Пока вы погружаетесь в прошлое, ваше подсознание будет работать. Оно просмотрит ваши воспоминания, как список файлов. Вам не нужно думать или вспоминать, ваше подсознание сделает это за вас. Если вы увидите неприятный эпизод из прошлого, не пытайтесь заново его пережить. Посмотрите на это событие из сегодняшнего дня. Взгляните на прошлое так, как смотрите кино. Просто продолжайте двигаться назад в прошлое, в прошлое, возвращаясь к тому эпизоду, который породил ваш страх. Когда ваше подсознание сможет опознать эпизод, послуживший причиной вашего страха, поднимите ваш «да»-палец.

Повторяйте это внушение несколько минут. Если не получите ответа «да», попробуйте другой подход. Скажите пациенту, что он слишком старается вспомнить.

Ваше подсознание сделает всю работу. Я расскажу вам историю, которая вам понравится. И пока вы слушаете, ваше подсознание начнет работать, оно станет всматриваться все дальше и дальше в прошлое. Но вы можете расслабиться и послушать историю. А когда ваше подсознание опознает тот эпизод, который стал причиной ваших страхов, вы поднимете «да»-палец.

Теперь вы занимаете сознание пациента историей про путешествие на поезде, поход или дорогу, ведущую к дачному домику вашей бабушки. Какую бы историю вы ни выбрали, это должно быть долгое повествование с множеством деталей и наблюдений:

Вы знаете, с чего начинается путешествие на поезде: носильщик придерживает ваш локоть, когда вы поднимаетесь в вагон. Из труб поднимается пар. Вы втаскиваете чемодан в вагон и идете по проходу, отыскивая свое место. Вы укладываете чемодан на полку, садитесь, а поезд трогает и начинает движение. По перрону, пока поезд набирает скорость, бегут дети...

Продолжайте рассказывать историю до тех пор, пока пациент не поднимет «да»-палец. По ходу рассказа периодически напоминайте пациенту, что его подсознание делает за него всю работу. И вскоре «да»-палец подаст сигнал о том, что эпизод найден.

Просмотр изначальной травмы. Когда пациент подает сигнал о том, что он нашел травмировавший его эпизод, внушите ему следующее:

Сейчас я попрошу вас просмотреть эту сцену, эпизод, который стал причиной вашей проблемы. Вы увидите его целиком, как будто в кино, от начала до конца. Перед вашими глазами развернется вся сцена. Вы увидите действие, услышите то, что тогда говорилось. Как начнете просмотр, поднимите «да»-палец. И когда завершится эпизод, когда вы увидите и услышите все, поднимите «да»-палец снова. Теперь начинайте просмотр эпизода. Вы можете сигнализировать, что вы начали просмотр поднятием «да»-пальца.

Пациент мысленно просмотрел травмировавший его эпизод. Спросите, готов ли он поделиться с вами тем, что увидел. Если будет сигнал «да», внушите следующее:

Сейчас я досчитаю до трех. После того как я назову цифру «три», вы расскажете мне о том, что видели и слышали. После того как я произнесу цифру «три», вы начнете описывать мне эту сцену. Вы сможете говорить, вы сможете рассказывать о том, что видели и что слышали. После того как я скажу «три».

Пациент теперь опишет сцену тусклым, сонным голосом. Вы можете задавать простые прямые вопросы и, скорее всего, пациент ответит на них. Поддержите его, когда он начнет свой рассказ.

Конечно, когда вы были ребенком, вы (испугались и убежали... сделали все возможное... у вас были моменты жестокости, как и у всех детей... сердились на своего отца), но эти трудные дни прошли. Теперь вы взрослый. Связь с теми днями порвана, и вы совершенно взрослый. Вы тогда сделали все что могли, но теперь вы сильнее и мудрее. Сильнее и мудрее. Вы можете принять то, что эти дни прошли. Связь порвана. Вы взрослый, вы намного сильнее и мудрее.

Заканчивая наведение, обязательно убедитесь в том, что пальцы пациента показывают, что он готов продолжать вспоминать травматический эпизод. В противном случае предложите ему вернуться к этой сцене тогда, когда он станет сильнее и почувствует готовность двигаться дальше.

Связывание в пару и прикрепление

Связывание в пару — метод, используемый для того, чтобы связывать положительные эмоции с нежелательным поведением или неприятным опытом. Например, у Кэрол была аллергия на пыль, но обычно она реагировала только тогда, когда замечала пыль вокруг себя. Тогда она начинала кашлять и у нее проявлялись все симптомы приступа астмы.

Кэрол было предложено рассказать о каком-нибудь случае, когда она наслаждалась свежим воздухом и дышала свободно, без помех. Тогда она вспомнила о своем путешествии по побережью штата Орегон и поведала, как гуляла по пляжу перед рассветом, когда солнце только вставало на горизонте. Эти прогулки остались одним из лучших воспоминаний в ее жизни. Тогда чувствовала себя энергичной и полностью здоровой.

Гипнотерапевт использовал этот положительный опыт и приятные эмоции, связанные с ним, чтобы избавиться от нежелательной реакции пациентки на пыль. Во время наведения было сделано следующее внушение:

Представьте, как вы идете вдоль берега океана в штате Орегон, вдыхая чистый свежий воздух. Солнце только встает, и вы дышите чистым, свежим воздухом, чувствуя себе прекрасно, вы дышите легко. Теперь, как только вы заметите где-то пыль, вы будете сразу вспоминать чистый свежий воздух океана, и снова будете дышать легко и свободно.

Кэрол было необходимо вернуться в прошлое, пережить снова приятный эпизод, в котором присутствовал элемент (в данном случае свежий океанский воздух), являвшийся прямой противоположностью элементу, причинявшему неприятности (пыльному воздуху). В процессе связывания пар необходимо сначала идентифицировать негативную деталь, которая вносит основной вклад в проблему. Затем можно «скрестить» эту проблему с эпизодом, который будет ее нейтрализовывать.

Например, представьте себе такую проблему: молодой человек боится рассказывать родителям о своей работе и стиле жизни, ожидая, что родители ни то ни другое не одобряют. Он мысленно отстранился от родителей, став им чужим. Негативный элемент — это его страх перед неодобрением.

Задачей в данном случае является определение элемента, который сможет быть прямой противоположностью неодобрению. Ну конечно, это — одобрение. Молодого человека просят рассказать о каком-либо эпизоде из прошлого, когда его действия вызывали полное одобрение. Затем, во время наведения, клиента возвращают в то время, когда он испытывал одобрение, чтобы он мог заново пережить весь эпизод.

Он описывает такую сцену. Он старшеклассник, находится на школьной выставке, посвященной естественным наукам, его родители тут же. Вместе с ними он подходит к своему стенду, где детально описаны основные функции мозга, и видит при-

колотую к стенду ленточку. Он читает надпись на ленточке и понимает, что выиграл, занял первое место. И в тот же момент это осознает его отец. Сын замечает, какая гордость переполняет его отца, который кладет руку ему на плечо и немного неловко обнимает его. А позже он слышит, как отец рассказывает бабушке и дедушке о призе. Отец хвастается сыном, он утверждает, что его проект был лучшим на выставке.

Вы внушите молодому человеку, что для него жестом, означающим одобрение, будет рука на его правом плече. Он сможет использовать этот жест в качестве ключа для того, что вновь прочувствовать одобрение, которое испытал на школьной выставке. Когда он начнет рассказывать родителям о своей жизни, о тех ее нюансах, которые, как ему кажется, вызовут их неодобрение, ему нужно положить собственную руку на правое плечо, чтобы почувствовать положительный настрой.

Этот метод связывания в пару или прикрепления может быть очень эффективным, когда необходимо изменить модель поведения, особенно если требуется избавить пациента от страхов. Клиент может возвратиться в то время, когда он был здоров, любим, полон энтузиазма или популярен. Можно использовать целый ряд жестов для того, чтобы вызывать позитивный настрой. К примеру, чтобы вернуть радость того дня, когда вам сделали предложение, возможно, достаточно повернуть на пальце кольцо, или, вложив одну руку в другую, вы вспомните, как гуляли за руку с мамой и чувствовали ее любовь. Любой положительный опыт из прошлого может помочь избежать негативного настроения в настоящем (боязнь путешествия в самолете, боязнь пересечения моста, страх перед первым свиданием или перед публичным выступлением).

Использование образов и языковых моделей

Репетиция. Перед наведением полезно провести репетицию сцены, которую вы собираетесь использовать, — это может усилить образность. Например, перед тем как начать наведение, попросите пациента описать идеальную ситуацию, относя-

щуюся к его сфере интересов, к той проблемной сфере, из-за которой он пришел к гипнотерапевту.

Боб, игрок в бейсбол, описал следующую ситуацию:

Я — прямо к базе и занимаю позицию. Я полон энергии. Я возбужден, но сосредоточен. Я знаю, что нанесу удар, от которого мяч пролетит через все поле. Я вижу поле, я фокусируюсь на приближающемся мяче. Я ударяю — идеально. Мяч, кажется, уплывает из поля зрения, исчезает. Мои ноги несут меня от базы к базе безо всякого усилия, и когда я достигаю своего «дома», униформа моих товарищей по команде, приветствующих меня, сливается перед моими глазами в зелено-белое пятно. Все тело пронизывает ощущение победы, как будто это я выиграл эту игру. Я счастлив.

Теперь это прекрасное описание можно вставить в его персональную методику улучшения спортивных результатов. Боб будет воображать, что играет в бейсбол с такими же эмоциями и концентрацией, как и в вышеизложенном эпизоде.

Использование соответствующей лексики. Использование наиболее соответствующей опыту клиента терминологии делает образы более правдоподобными для него. Например, вместо того чтобы говорить игроку в гольф: «Вы сейчас собьете шарик вон с того колышка, вбитого в землю», вам лучше произнести: «Вы занимаете идеальную позицию для первого удара. Вы делаете замах и наносите точный удар одним идеальным движением». Танцору надо внушать: «Вы встали в позицию и готовы начать пируэт...» Теннисисту скажите: «Отбивая подачу, вы чувствуете, как мяч ударяется о сетку ракетки».

Умение слушать язык пациента. Когда пациент с вами говорит, отмечайте его языковые шаблоны, образы, которые он использует в обычном разговоре.

Среди различных типов языковых моделей выделяются следующие:

1. Использование коротких, декларативных предложений («Я лучший ученик в классе. Но теперь я не могу учиться. Меня все отвлекает. Меня отчислят»).

2. Использование предложений с вопросительной интонацией, как будто клиент ищет одобрения («Вы видели, я шел вниз по улице? И увидел, как отец идет мне навстречу?»).
3. Использование длинных, запутанных предложений («Похоже, что когда я к ней прихожу, она всегда, ну, иногда, она опаздывает, или ей нужно срочно куда-то идти, или вроде того, и я не знаю, поэтому я говорю ей...»).
4. Использование сильных, резких слов и выражений («достало», «долбаный», «я его уделал», «он меня сделал»).
5. Использование недомолвок, намеков, которые скрывают эмоции («Мою семью не заботят те, чей опыт менее значителен, чем их»).

Если вам удастся выявить определенную языковую модель в речи пациента, вы сможете повысить эффективность наведения, введя этот шаблон в свое внушение. Например, если вы заметили, что клиент пользуется языком недомолвок (пункт 5), не стоит использовать слишком сильные слова. Если же он склонен к словам и выражениям, описанным в пункте 4, то и вам стоит попробовать использовать такой же сленг в своей речи.

Обратите также внимание на то, что при разговоре люди используют образы, которые можно разделить на следующие категории: визуальные, слуховые и кинестетические. Слуховые образы включают такие выражения, как: «дождь стучит по крыше», «собака скулит во дворе», «стук клавиатуры и жужжание процессора».

Естественно, визуальные образы отображают то, что вы видите: «холмы в дымке на горизонте», «пашня, черная, как разломанный шоколадный торт», «открытый люк, как огромный рот, выдыхающий дым».

Кинестетические образы включают в себя такие понятия, как «ощущение кирпича под ногами», «шелк на коже», «тепло солнца на щеке».

Некоторые люди используют один тип образов чаще других. Например, для кого будут типичны нижеприведенные предложения? Для того, кто предпочитает виртуальные образы, или для того, кто воспринимает мир через слух или движение?