

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.
Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

Роут Б.

Язык гипноза

УДК 820 ББК 88.6 P58

Brian ROET UNDERSTANDING HYPNOSIS

Роут Б.

Р 58 Язык гипноза. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 320 с. (Серия «Психологический бестселлер»).

ISBN 5-04-007547-2

Понятие «гипноз» овеяно для большинства из нас тайной, разгадать которую нам всегда хотелось бы.

Известный психотерапевт — доктор Брайан Роут — попытался это сделать. Он раскрывает перед читателями методы и техники гипноза и самогипноза, их воздействие на сознательную и бессознательную составляющие нашего разума. Он объясняет, как с помощью психотерапевта и самостоятельно можно победить хронические боли, избавиться от самых разнообразных фобий, развить чувство уверенности в себе, научиться преодолевать стрессовые состояния, вылечиться от бессонницы и сражаться со многими другими проблемами, так часто встречающимися на нашем жизненном пути.

УДК 820 ББК 88.6

ISBN 5-04-007547-2

© Brian Roet, 2000

© Перевод Т. Новикова, 2001

© Издание на русском языке,
оформление. ЗАО «Издательство
«ЭКСМО-Пресс», 2001

Содержание

Вступление.....7

Часть первая

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ГИПНОЗЕ

1. Что такое гипноз?.....16
2. Зачем нужен гипноз?.....26
3. Техника гипноза..... 36
4. Слова —орудие гипнотерапевта.....58
5. Самогипноз.....78
6. Состояние глубокого транса.....95
7. Первая консультация..... 102

Часть вторая

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗУМЕ

8. Закройте глаза и смотрите..... 111
9. Разум как компьютер.
- Защитная роль разума..... 115
10. Язык бессознательного..... 122

11. Важность перспективы..... 140
12. Возврат в прошлые жизни..... 152
13. Гипноз и психосоматические заболевания..... 158

Часть третья

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИПНОЗА

14. Боль..... 168
 15. Стресс..... 196
 16. Тучность..... 220
 17. Фобии..... 241
 18. Курение..... 253
 19. Стоматология..... 265
 20. Сон..... 273
 21. Использование гипноза
для обретения уверенности в себе 281
 22. Гипноз и дети..... 292
 23. Посттравматический стресс..... 299
 24. Вопросы о гипнозе..... 309
- Приложение..... 317

Вступление

Есть множество людей, перед которыми основные проблемы их жизни никогда не представляли в свете, доступном их пониманию.

Для начала я хочу объяснить, как получилось так, что гипноз оказался тесно переплетен с моей жизнью. Узнав о моем опыте, вы поймете, что гипноз может быть чрезвычайно полезен в вашей жизни. Мне 60 лет, я — психотерапевт, применяющий гипноз в своей практике. Я работаю в Лондоне. Первые 40 лет своей жизни я провел в Австралии. Там я закончил школу, университет, медицинский факультет и там же приступил к практике.

В те времена мы любили интересно проводить выходные — уединяться с коллегами и изучать какую-нибудь специальную тему. Я сам выбрал гипноз. Почему я это сделал, я не понимаю даже сейчас. Тогда гипноз мне казался чем-то вроде языка племени мумбо-юмбо, но через два дня во мне вспыхнула искра интереса. Я увидел, что могу ввести своих коллег в состояние транса, а затем мы обсуждали преимущества этого метода для практики психотерапии.

После этих выходных я забыл о гипнозе почти на месяц. Но потом ко мне пришла пациентка и попросила избавить ее от головных болей с помощью гипноза. Я объяснил ей, что знаю очень мало и могу попытаться, но не га-

БРАЙАН РОУТ

рантирую успеха. Женщина согласилась. Когда ее головные боли прошли, я решил глубже изучить тему гипноза и его применение в медицинской практике.

Теперь, 20 лет спустя, я знаю о разуме гораздо больше. Теперь я понимаю, какую роль гипноз может сыграть в лечении многих заболеваний. Я сам ежедневно пользуюсь самогипнозом, чтобы расслабиться. Эта практика оказывает мне существенную поддержку в повседневной жизни.

Почему же я так заинтересовался тем, что изначально казалось мне абсолютным шарлатанством? Эта книга подводит итог моей деятельности за последние двадцать лет. Каждая глава — это часть головоломки. По отдельности они не дают полной картины, но даже собранные вместе они не могут дать вам полное представление об этом загадочном явлении — о гипнозе.

Что такое гипноз?

Главной моей целью было развеять тот ореол таинственности, который окружает гипноз. Я надеюсь, что моя уверенность в пользе этого метода поможет вам решиться на его применение в целях избавления от многочисленных заболеваний, фобий и зависимостей.

После первого сеанса гипноза пациенты часто с удивлением говорили мне: «Я думал, что вы будете раскачивать перед моим носом свои карманные часы. А вы просто разговаривали со мной. Я думал, это будет совершенно по-другому: я буду смотреть на раскачивающиеся часы, усну и проснусь исцеленным».

ЯЗЫК ГИПНОЗА

9

Это представление невероятно далеко от истины, и в этом вы убедитесь на последующих

страницах.

Гипноз — это связь между сознательной и бессознательной частями нашего разума. Это состояние больше всего напоминает грезы наяву — то есть время, когда мы только что проснулись или вот-вот заснем. Было обнаружено, что гипнотический транс таит в себе массу возможностей, которые недоступны нам в сознательном состоянии.

Я бы хотел выделить два наиболее важных момента. Во-первых, нужно различать медицинский гипноз, или гипнотерапию, которая используется для решения медицинских проблем, и гипноз сценический, рассчитанный только на развлечение. Эти виды гипноза различаются столь же сильно, как вождение личного автомобиля по дорогам Лондона отличается от гонок «Формулы-1». И в том и в другом случае человек ведет автомобиль, но какова разница! Во-вторых, гипнотерапия — это наиболее безопасный вид лечения, который я знаю. За двадцать лет практики через мои руки прошли тысячи пациентов. И ни у одного из них не возникло никаких осложнений или проблем, связанных с применением гипноза.

Гипнотерапия

и традиционная медицина

Закончив университет в Австралии, я не мог направлять своих пациентов к медикам, практикующим альтернативные методы лечения. Это было строгойше запрещено, в противном случае мы могли лишиться своей медицинской лицензии. К счастью, отношение

10

БРАЙАН РОУТ

к этому виду медицины за последнее время изменилось. Теперь остеопатия или акупунктура стали применяться очень широко. Однако англичане, вероятно, в силу особенностей своей природы, относятся к гипнотерапии с большим предубеждением, чем жители Австралии или Америки. Но со временем этот вид лечения приобретает все большую популярность даже в консервативной Англии. Общеизвестно, что гипноз приносит больше пользы здоровью, чем таблетки или хирургические операции. Гипноз дает хорошие результаты тогда, когда традиционная медицина опускает руки.

Результаты исследований преимуществ гипнотерапии публикуются в медицинских журналах. Такие статьи написаны научным языком, но если через него продрасться, то можно убедиться в том, что гипнотерапия приносит значительное облегчение даже таких состояний, как синдром раздраженного кишечника, который раньше считался вотчиной гастроэнтерологов.

Гипноз — это не панацея, не средство от всех болезней. Это альтернативная терапия, которую можно применять параллельно с традиционным лечением. В таком случае пациент получает удвоенное внимание с обеих сторон. Главным является то, что гипнотерапевт формирует центральную линию связи в процессе лечения пациента. Психотерапевт сталкивается со многими людьми, корни заболеваний которых лежат в их разуме. И наилучшим лечением для таких людей будет психотерапия, гипноз и психологическое консультирование.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

11

Состояние транса

Слово «гипнотерапия» состоит из двух частей — «гипноз» и «терапия». Гипноз сам по себе не является лечением (за исключением пользы общего расслабления), но его можно сочетать с терапией. Многие люди путают одно с другим и сосредотачиваются не на терапии, а на гипнозе. Целью такого лечения является использование состояния транса, когда сознательная часть разума вступает в контакт с частью бессознательной в целительных целях. Роль гипнотерапевта заключается в том, чтобы суметь использовать это состояние и сделать внушение, которое помогло бы пациенту справиться с его проблемами (физическими или психологическими). Основная цель сеанса состоит в следующем:

- помочь пациенту расслабиться;
- позволить пациенту вступить в контакт с бессознательной частью своего разума и разрешить свои проблемы;
- позволить пациенту постичь самого себя;
- дать пациенту широкую перспективу;
- помочь пациенту осознать его собственные мысли и чувства.

Достижение этих целей возможно только в том случае, если гипнотерапевт обладает достаточным опытом, а пациент настроен на сотрудничество. Во время сеанса гипноза никто ничего друг за друга не делает. Ведь инструктор по вождению не ведет автомобиль за ученика. Он лишь учит,

поддерживает, предлагает варианты, следит за поступками ученика — и наконец ученик едет самостоятельно. А что же такое гипнотерапия? Опыт гипнотерапевта заключается не в том, чтобы ввести другого человека

12

БРАЙАН РОУТ

в состояние транса — это довольно несложно. Главное — это суметь использовать состояние транса для разрешения проблем пациента.

Методы достижения такого состояния очень многочисленны. Каждый терапевт выбирает тот способ, который ему ближе всего. Существуют директивные методы, когда терапевт берет на себя роль руководителя, заставляющего пациента сделать выбор. Существуют и косвенные методы, при которых пациенту внушаются более тонкие послания, не вызывающие у него чувства сознательного сопротивления.

Зачем применяется гипноз?

Гипноз анализирует разум и его роль в течение болезни. Многие сознают, что основной причиной их жалоб является именно состояние разума, поэтому все больше и больше пациентов прибегают к гипнотерапии с целью разрешить накопившиеся проблемы. Гипноз — это очень безопасная форма лечения, не связанная с приемом лекарств, обладающих побочным действием, или с риском хирургических операций. Гипноз применяется для разрешения проблемы, а не для заглушения боли при помощи таблеток. Пациенты видят пользу такого метода, поэтому круг людей, решающих прибегнуть к гипнотерапии, постоянно расширяется.

Время, проведенное рядом с пациентом, это один из наиболее полезных способов лечения, доступных доктору или терапевту. Внимательное выслушивание — вот основной фактор, влияющий на проявление многих симптомов. Врач должен уметь услышать и сознательный язык ГИПНОЗА

13

и бессознательное. Только тогда перед ним выстроится ясная, отчетливая картина состояния больного.

Представьте, что вы находитесь в комнате. Неприятный запах мешает вам сосредоточиться. Вы ищете источник этого запаха, но не можете найти. Тогда вы начинаете надеяться, что запах исчезнет сам по себе. На следующий день запах сохраняется. Вы пытаетесь отвлечься от него, но он постоянно мешает вам, не дает насладиться жизнью. Вы снова принимаетесь искать источник зловония, но безуспешно. Всю ночь вы продолжаете думать о том, что же может так ужасно пахнуть. Вы не можете заснуть и встаете совершенно измученным. Ситуация не разрешается, она так начинает влиять на вашу личность, что это замечают даже окружающие.

И наконец вы решаете поискать источник запаха вне комнаты. Вы открываете чулан под лестницей и находите корзину для пикника, в которой испортились остатки пищи. Вам сразу же становится легче. Вы опять контролируете ситуацию. Через несколько дней запах полностью выветривается, и вы снова превращаетесь в самого себя.

Наши проблемы часто напоминают этот неприятный запах. Они мешают нам быть самими собой и реализовывать собственный потенциал. Мы пытаемся искать решение проблем знакомыми способами, несмотря на то, что успехом наши усилия не увенчиваются. Гипноз помогает нам «заглянуть под лестницу», чтобы устранить причину наших проблем. Только так мы можем постичь самих себя, не вступая с собой в конфликт или конфронтацию.

14

БРАЙАН РОУТ

Самогипноз

Давно установлено, что гипноз по сути своей является самогипнозом, а терапевт играет в нем лишь роль катализатора. Суть самогипноза — это введение самого себя в состояние транса. Для этого вам потребуется определенное время, когда вас никто не потревожит, когда вы можете полностью сосредоточиться и отдаться течению состояния глубокого расслабления путем позитивной беседы с самим собой. Было доказано, что такое состояние глубокого расслабления весьма полезно. Оно позволяет вам иначе взглянуть на свои проблемы, помогает вступить в контакт с бессознательной частью своего разума, снимает боль, стресс и тревожность, восстанавливает утраченные силы и помогает человеку открыть в себе то, что поможет его самореализации.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы эта книга оказалась для вас полезной, вы должны тщательно проанализировать ее и

произвести перемены в некоторых аспектах своей жизни — в образе жизни, в системе убеждений, в своем отношении к прошлому и т. д. Главное заключается в том, как вы используете полученную информацию. Вы можете забыть о ней, решить, что «это интересно, но ко мне не относится». А можете применить кое-что в зависимости от вашего состояния.

Читайте не торопясь, главу за главой. Дайте себе время, чтобы усвоить полученную информацию. Это как обед: вы же не бросаетесь от одной тарелки к другой, не делая перерыва, вам нужно время, чтобы переварить пищу и насладиться ею в полной мере. Главы моей книги

ЯЗЫК ГИПНОЗА

15

организованы так, чтобы вы постепенно постигали суть гипноза — что это такое, какие есть формы гипноза, как использовать самогипноз, чего ожидать от консультации и как справиться с различными проблемами. Случаи из моей практики помогут вам яснее представить себе то, о чем вы читаете. Вы можете использовать их для того, чтобы применить к себе: «Я делаю именно так», «Мои чувства похожи на ее», «Я всегда реагирую точно так». А затем вы должны применить полученные знания для своей пользы.

Приступая к практике самогипноза, сначала добивайтесь только расслабления и лишь затем переходите к работе над конкретной проблемой. Считайте бессознательную часть разума своим другом, которого нужно узнать поближе, и тогда он поможет вам справиться с массой проблем.

Не заблуждайтесь насчет использования местоимения «он». Я выбрал его только для удобства и единообразия. Я также предпочитаю слово «пациент», а не «клиент», так как являюсь медиком.

И наконец, хочу еще раз повторить, что гипнотерапию человечество использует на протяжении веков. Это естественный, безопасный и эффективный метод лечения различных заболеваний. Чем больше вы узнаете о гипнозе, тем больше преимуществ в нем увидите. По сути своей это не лечение — но важный фактор, влияющий на восстановление равновесия в жизни тех, кто страдает от стрессов, давления и депрессии.

Как я уже сказал, гипноз стал для меня настоящим другом и благодетелем. Надеюсь, что и с вами произойдет то же самое.

16

БРАЙАН РОУТ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Общие сведения о гипнозе

1. Что такое гипноз?

«Многие идеи получают развитие, будучи внедрены в разум, отличный от того, в котором они зародились».

Оливер Венделл Холмс

Если и есть в нашем языке слово, способное разбудить наше воображение и населить его самыми странными образами, это «гипноз». К сожалению, большинство этих образов не соответствует действительности, когда дело касается медицинского гипноза, или гипнотерапии. Даже само по себе слово неверно: оно происходит от имени греческого бога сна Гип-носа. Но гипноз — это не сон, это состояние транса.

Исторически, гипноз использовался еще в Древнем Египте — в святилище Изиды найдены иероглифы, изображающие последователей этого метода, находящихся в гипнотическом состоянии. Термин «гипноз» был предложен доктором Джеймсом Брайдом, шотландским врачом, жившим с 1785 по 1860 год. Особую популярность гипноз приобрел в Индии, после того, как в 1850 году хирург Джеймс Эсдейл провел множество операций, включая и ампутации, используя его в качестве единственной анестезии. Сегодня гипноз используется множеством медиков во всем мире для борьбы со стрессом, тревожным состоянием, болью,

ЯЗЫК ГИПНОЗА

17

фобиями или просто для глубокого расслабления.

Основная трудность, препятствующая широкому распространению гипноза, это людской страх, вызванный ложной информацией. Я спрашивал сотни людей, чего они ожидают от визита к гипнотерапевту, что их пугает в применении гипноза, и получил такие ответы:

«Я никогда не позволю себе потерять контроль над собой».

«Я боюсь, что не смогу проснуться».

«Я уверен, что засну, а когда проснусь, проблема будет разрешена».

«Это все равно, что открыть банку с червями. Я никогда на это не пойду».

«Гипнотизер может заставить меня делать то, чего я не хочу».

Все подобные ответы совершенно неправильны. Все мы в течение дня много раз входим в состояние транса и выходим из него. Многие проблемы возникают именно потому, что мы гипнотизируем себя неверными посланиями.

Гипноз — это естественное явление, которое циклично происходит с нами в течение дня. Это состояние не является сном, оно оказывает совершенно иное воздействие на разум и тело. Чтобы понять, что я имею в виду, давайте проанализируем три компонента нашей жизни.

1. СОЗНАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАЗУМА -эта та часть, которая связана с сознанием. Мы управляем ею, мы знаем, что происходит, мы принимаем решения по собственному выбору.

18

БРАЙАН РОУТ

2. БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ЧАТЬ РАЗУМА

состоит из нашего опыта и воспоминаний. Мы не можем контролировать собственные мысли и поведение, которые своими корнями уходят в эту часть разума.

3. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ проявляются через различные части нашего тела и также находятся вне нашего контроля — они связаны с мыслями, возникающими в сознательной и бессознательной частях разума, и могут быть позитивными и негативными.

Пробуждаясь, мы некоторое время пребываем в промежутке между сознательной и бессознательной частями нашего разума. На нас



Если у нас есть психологические проблемы, связанные с прошлым жизненным опытом, то бессознательная часть разума является причиной, породившей эти проблемы.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

19

оказывают влияние обе части. Иногда бессознательная часть оказывает нам реальную помощь, а порой действия, ею вызванные, оказываются вредны и непонятны. Если у нас есть психологические проблемы, связанные с прошлым жизненным опытом, то причиной этих проблем является именно бессознательная часть нашего разума. Гипноз — полезное средство, позволяющее прояснить роль этой части разума в жизни человека.

Одно из определений гипнотерапии гласит: «Общение с бессознательным и его корректировка». Прошлое определяет множество наших убеждений и посылок, исходя из которых мы действуем в настоящем. Гипноз помогает проанализировать эти посланки и осознать, хотим ли мы провести в соответствии с ними весь остаток своей жизни.

Джоанне 45 лет. Она одинока. Она работает секретарем, а вечером возвращается домой, к своим волнистым попугайчикам. У нее есть несколько друзей, но большую часть времени она находится в подавленном настроении.

Учась в школе в Лондоне, Джоанна никогда не была душой компании. Дети сторонились ее и высмеивали за йоркширский акцент. Другие девочки в классе унижали и даже обижали ее. Это продолжалось несколько лет. Джоанна стала замкнутой, застенчивой и полностью ушла в себя. Она поняла, что с ней что-то не так, иначе люди не относились бы к ней так враждебно.

Когда Джоанна закончила школу, она не изменила своему замкнутому образу жизни. Она закончила курсы секретарей. Жизнь проходила мимо нее.

20

БРАЙАН РОУТ

Джоанна пришла ко мне на прием, потому что ее замучила бессонница. Ей снились кошмары, в которых ее преследовали злобные женщины или чудовищные звери. Она просыпалась и не могла заснуть снова.

Когда я спросил, как у нее складываются отношения с коллегами, Джоанна разразилась слезами: «Меня никто не любит, я отвратительна».

Это замечание меня удивило, потому что выглядела она вполне нормально, даже привлекательно. Несмотря на мои возражения, она продолжала повторять, что именно из-за ее отвратительное™ с ней никто не хочет иметь дело. Мои слова лишь еще больше расстраивали женщину.

Воспоминания детства, хранящиеся в бессознательной части разума Джоанны, убедили ее в том, что она отвратительна для других людей, и это мнение было в ней настолько сильно, что она закрывала глаза на очевидные доказательства обратного.

Потребовалось много месяцев гипнотерапии, прежде чем мне удалось убедить бессознательную часть разума Джоанны, что дети в школе были грубыми и жестокими, что они ужасно относились к совершенно нормальной девочке, единственной «виной» которой был йоркширский акцент.

Чтобы больше узнать о гипнозе, мы должны понять сознательную и бессознательную части нашего разума и чувства, ими вызванные. В последующих главах мы с вами поговорим об этом более подробно.

Гипноз — это использование естественного состояния перехода от сознательного к бессознательному.

21

В течение дня такой переход осуществляется много раз. Когда мы говорим, что «отвлеклись», это означает, что наше сознание отсутствует, а управление берет на себя бессознательная часть нашего разума. Когда человек «грезит наяву», он отвлекается от событий реальной жизни, уходит куда-то далеко. И лишь резкий звук или замечание заставляет его «вернуться» в реальность. Это состояние очень сходно с тем, в которое человек погружается во время сеанса гипноза. В таком состоянии мы находимся перед сном, в таком состоянии просыпаемся. Его называют «альтернативным состоянием» или «трансом».

Когда мы ведем машину, то однообразный характер действия может ввести нас в состояние транса. Наше сознание сконцентрировано на какой-то проблеме, а бессознательное контролирует процесс вождения. Очень часто мы приезжаем домой, ничего не помня о том, что происходило по дороге. Это случается тем более часто, что современный водитель еще любит и поговорить по мобильному телефону во время вождения. Разум делится на четыре части, человек одновременно становится водителем, слушателем, говорящим и думающим.

Гипноз — это техника, используемая для контакта с мозаикой калейдоскопа, которую мы называем человеческим разумом. Индуцируя состояние транса, гипнотерапевт может побеседовать с бессознательным, причем сознание человека не будет блокировать это общение.

Приведу простой пример.

Джон боится ездить в автобусе. Бессознательно он испытывает панический страх, просто приближаясь к этой огромной машине.

22

БРАЙАН РОУТ

Говорить Джону, что ездить в автобусах совершенно безопасно, бесполезно. Так его проблему не решить, поскольку своими корнями она уходит в бессознательную часть разума. Применяя гипноз мы можем воздействовать на бессознательную часть разума Джона, чтобы она, как и часть сознательная, признала очевидные факты.

Вероятнее всего, фобия Джона уходит своими корнями в прошлое, когда он не мог контролировать события. Это воспоминание зафиксировалось в бессознательной части его разума. Следовательно, он не в состоянии пользоваться рациональным мышлением. Отключив сознание и общаясь с бессознательной частью разума Джона, находящегося в состоянии транса, мы можем изменить его взгляд на мир и сделать так, чтобы отношение к автобусам основывалось на последних фактах, а не на воспоминаниях из прошлого.

Упрощенной моделью разума, которая кажется мне очень полезной, может служить «открытая дверь». Представьте себе две комнаты. Между ними дверь. Если мы назовем одну комнату сознательной частью разума, а вторую — бессознательной, то дверь будет символизировать процесс общения между ними. В обычном состоянии эта дверь закрыта, основной является «сознательная» комната. Когда наша критичность снижается, дверь открывается. Это случается в детстве или когда человек испытывает сильные эмоции — страх, тревогу, печаль, вину и т. д.

Открытая дверь позволяет нашему опыту проникнуть во вторую комнату, в которой формируется механизм реакции на подоб-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

23

ные ситуации в будущем. Затем система погружается в состояние покоя, пока не сработает механизм, напоминающий человеку о прошлом опыте. Когда это происходит, дверь снова открывается, и механизм реагирования срабатывает. Сознание бессильно повлиять на развитие ситуации.

Сознание и бессознательная часть разума работают на разных уровнях и воздействуют на человека по-разному. Очень часто эти влияния вступают в конфликт, как показано на следующем примере.

Человек застревает в лифте. Свет гаснет, и он остается в темноте. Его критичность снижается страхом, мыслями о смерти и чувством паники. Некоторое время спустя лифт починен, и мужчина может продолжать нормальную жизнь. Он может даже рассказать друзьям о пережитом страхе.

Но дверь уже открылась. Посылка «если ты войдешь в лифт, то умрешь» уже зафиксирована в бессознательной части его разума. Она будет вступать в действие каждый раз, когда он приблизится к лифту, вызывая чувство панического страха.

Гипноз также помогает открыть эту дверь и скорректировать бессознательное с помощью реальных фактов и сведений, а не простого убеждения в том, что «лифты убивают». Этот процесс облегчает усвоение новой информации, более близкой к реальности. Таким образом, воздействуя на бессознательную часть разума, можно снизить проявления защитного механизма, выражающиеся в паническом страхе.

24

БРАЙАН РОУТ



Подсознательная комната

Роль гипноза заключается в том, чтобы передать сведения от сознательной части разума к бессознательной. В случае мужчины, застрявшего в лифте, его можно погрузить в транс и в таком, более внушаемом состоянии, передать ему информацию от терапевта, которая поможет бессознательной части его разума справиться со страхом. Терапевт может объяснить ему, что миллионы людей постоянно пользуются лифтами, и это не угрожает их жизням; что когда лифт застревает, в этом нет ничего страшного; что риск сведен к минимуму. Вся эта информация гораздо лучше усваивается в состоянии транса, чем в обычном, критическом состоянии разума.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

25

Абсолютно понятно, что дверь между двумя частями нашего разума открыта, иначе мы постоянно пребывали бы лишь в сознательном состоянии и пользовались только логикой и анализом. Но поскольку бессознательная часть разума также постоянно трудится и с ней связаны наши чувства, то очень важную роль в разрешении проблем может сыграть медитация.

Большинство пациентов, обращающихся к врачу, делают это в связи с чувствами и эмоциями, вызывающими боль, страдание и ограничения. Можно предположить, что когда люди решаются

прибегнуть к гипнозу, они уже испытали все сознательные методы борьбы со своим состоянием и убедились в их тщетности. Мы используем гипноз для того, чтобы понять собственные чувства, и таким образом вступаем в контакт с бессознательной частью разума, вскрывая механизм, который и стал причиной возникновения проблемы. Эту воображаемую дверь не так-то легко закрыть, поскольку бессознательное сопротивление очень сильно. Здесь нужна осторожность, тонкость, уважение. Только тогда обмен информацией и опытом перейдет в стадию доверия и переговоров. Когда гипноз используется для лечения, пациента вводят в состояние транса. Тогда бессознательная часть его разума помогает ему справиться с проблемой, которую он не в состоянии разрешить сознательно. Терапевт помогает пациенту получить доступ к тому, что у него давно есть, только он не подозревал о его существовании. Существует «общество потерянных знаний». Это группа людей, пытающихся открыть для себя то, что нам уже известно, например,

26

БРАЙАН РОУТ

как были построены пирамиды или создан Стоунхендж. Гипноз — это такое же общество. Терапевт пытается помочь нам получить доступ к знаниям и способностям, которыми мы обладаем бессознательно, но сами не знаем об этом.

Гипноз — это естественное явление, используемое для общения с бессознательной частью разума и ее корректировки, так что все проблемы пациента решаются *его же* собственными силами.

2. Зачем нужен гипноз?

«Гипноз помогает вам глубоко расслабиться и по-иному организовать ваши мысли, чувства и отношение к жизни. Он оказывает мощное воздействие на чувство уверенности в себе и прекрасно снимает стресс».

Брайан Роут

Когда гипноз применяется в клинике для лечения пациентов, он называется «гипнотерапией». Врач, использующий этот метод лечения, должен быть всесторонне подготовлен в вопросах психологии, психотерапии и гипноза. Консультация по большей части состоит из психотерапии как в сознательном состоянии, так и в состоянии транса. Гипноз — это одно из средств психотерапии. В некотором роде проблему можно уподобить замку, который не позволяет двери открываться. Необходимо вмешательство слесаря, который знает, как починить замок и открыть дверь. Точно также и гипноз можно сравнить с несколькими

ЯЗЫК ГИПНОЗА

27

каплями масла, которые позволят неработающему замку снова функционировать нормально.

Зачем же прибегать к гипнозу, когда в наши дни существует столько самых разнообразных способов лечения? Я задавал этот вопрос своим пациентам. И вот что они мне ответили.

«Я знаю, что моя проблема заключена в моем разуме. Я пришел потому, что гипноз помогает справиться с проблемами разума».

«Я и так пью огромное множество таблеток. Побочные эффекты от применения лекарств оказались хуже, чем сама проблема».

«Я очень напряжена. Я понимаю, что мне нужно расслабиться».

«Мне нужно разобраться в том, что происходит в моей голове. Я чувствую, что разум — мой злейший враг».

«Я испробовал уже все. Гипноз — моя последняя надежда».

«Я хочу лечиться самостоятельно, но не хочу тратить годы на психоанализ».

«Я считаю, что живу неправильно. Порой меня мучает бессонница. Я хочу разобраться в своих проблемах более глубоко».

Гипноз — это не средство лечения. Он просто помогает человеку сконцентрировать внимание, расслабиться, успокоиться, помогает «быть», а не «пытаться». Он помогает человеку обрести покой в повседневной суете. В этом гипноз очень похож на медитацию. Он не предназначен для решения какой-либо конкретной проблемы.

28

БРАЙАН РОУТ

Гипнотерапия — это более сложный процесс. Каждая консультация требует от врача и пациента довольно многого.

1. Врач должен уделять время только конкретному пациенту и его проблемам.

2. Врач должен оказать пациенту поддержку, внимательно выслушать его и постараться понять

суть его проблем.

3. Врач должен истолковать проблемы пациента, понять, какое воздействие они оказывают на его жизнь, и постараться внести необходимые коррективы.

4. Врач должен использовать все преимущества гипноза ради разрешения проблем пациента. Основные цели гипнотерапии сводятся к следующему: помочь пациенту понять причину его проблем, предложить способы решения этих проблем и, если это возможно, научить пациента приемам самогипноза, чтобы он мог использовать преимущества состояния транса для решения собственных проблем.

Во время гипнотерапии пациент осознает причины возникновения собственных проблем как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Образцы поведения (часто вырабатываемые еще в детстве) искажают перспективу, и у человека возникает конфликт между мышлением и чувством. Зачастую проблемы связаны с неадекватными и преувеличенными эмоциями, возникающими в определенных ситуациях.

Пациенту, ищущему помощи, необязательно прибегать к гипнозу. Иногда психологическое консультирование или психотерапия пре-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

29

красно справляются с ситуацией. Я остерегаюсь пациентов, которые считают, что гипноз обязательно разрешит их проблемы. Они твердо убеждены в том, что они будут сидеть с закрытыми глазами, а доктор внушит им правильный образ действий, которого они и будут придерживаться в дальнейшем. Хочу еще раз повторить, что гипноз — это всего лишь полезное средство, используемое при лечении. Капля масла не поможет открыть сломавшийся замок. То же самое справедливо в отношении гипноза. Обсуждение, выслушивание, анализ, истолкование, поддержка и направление — вот что необходимо для того, чтобы починить замок и открыть дверь к свободе от мучающего симптома.

Врач анализирует симптомы. Для него они являются своеобразными посланиями, которые нужно понять и истолковать. Неадекватные эмоции, которые берут свое начало в бессознательной части разума, являются основной причиной, вызывающей эти симптомы. Анализ симптомов ведет к распознаванию эмоций, а когда они распознаны и проанализированы, можно разрешить возникший конфликт и устранить симптомы.

Профессиональные медики считают симптомы проблемой, которую необходимо устранить с помощью лекарств. Такой подход в корне отличается от точки зрения гипнотерапевта, рассматривающего симптомы как послания разума. Таблетки могут временно снять проявление симптома, но внутренний конфликт не будет разрешен и проблема может вернуться.

Когда-то давно критики гипноза утверждали, что симптом, устраненный при помощи гипнотерапии, обязательно замещается другим.

30

БРАЙАН РОУТ

Это явление назвали «замещением симптомов», но исследования, проведенные в последние десять лет, показали, что такое происходит лишь в редких случаях, когда речь идет об истерических личностях.

Общение с бессознательным

Сознание содержит в себе множество фактов и сведений. Не меньше информации хранится и в бессознательной части разума. Вернемся к образу двух комнат, символизирующих сознательную и бессознательную части нашего разума, соединенных дверью, которая позволяет информации переходить из одной комнаты в другую. Когда мы «пытаемся», мы закрываем эту дверь, а когда мы «живем», то есть адекватно воспринимаем происходящее, мы держим дверь открытой. Всем нам знакомо чувство, когда мы пытаемся вспомнить слово, которое так и вертится у нас на языке. Чем усерднее мы стараемся его вспомнить, тем надежнее оно от нас прячется. Когда мы перестаем стараться и переключаемся на что-то другое, это слово всплывает в нашей памяти само по себе. Так же работает и гипнотерапия. Когда пациент находится в состоянии транса, с ним происходит многое. Именно тогда открывается заветная дверь, и мы получаем доступ к нашим бессознательным способностям.

Дженни получила 3000 фунтов стерлингов от продажи мебели. Она решила купить машину и припрятала деньги. Три месяца она искала подходящую модель, а когда нашла, оказалось, что она забыла, где спрятала деньги. Она не-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

31

сколько раз перерыла свою квартиру, но безуспешно. Она просила помочь друзей и родственников, но и это не принесло результатов. Она беспокоилась, расстраивалась, плакала и не спала по ночам, но местонахождение тайника так и не всплыло в ее памяти. Прошло три месяца. Дженни совершенно отчаялась и пришла ко мне на прием, чтобы под гипнозом вспомнить то, что не могла вспомнить сознательно. Она не слишком полагалась на гипноз, но решила попробовать все.

Дженни оказалась довольно внушаемым человеком и легко вошла в состояние транса. Я немного поговорил с ней, задавая вопросы и получая ответы. Женщина расслабилась, дверь между сознанием и бессознательной частью разума открылась, и она могла бы в дальнейшем вспомнить, куда же положила деньги.

Через неделю она позвонила мне и сказала, что во сне вспомнила, что деньги лежат под матрасом ее дочери. Так оно и оказалось. Я научил ее расслабляться и заставил перестать беспокоиться. Ответ пришел из бессознательной части разума во время сна.

Гипноз как естественное состояние

Транс, как уже было сказано, — это естественное состояние разума, описываемое как медитативное, измененное или как «грезы наяву», — состояние глубокого расслабления, состояние «бытия», а не «делания», в котором мы пребываем большую часть дня. Если упрощать, то можно сказать, что мы постоянно балансируем между сознательным состоянием и состоянием измененным. Каждое состояние разума

32

БРАЙАН РОУТ

имеет свои преимущества, и, правильно лавируя между ними, мы можем получить лучшее от обоих миров.

Эрнест Росси, американский психолог, изучавший активность мозга, обнаружил, что если в течение дня человек не должен что-то делать, то он пребывает в сознании 90 минут, затем на 20 минут впадает в транс — и так весь день. Росси назвал этот процесс «ультра-ритмом» и доказал, что такой ритм свойственен для тех, кто свободен и занимается тем, чем хочет. Он также обнаружил, что этот ритм наблюдается и у животных. Его теория заключается в том, что давление современной жизни заставляет человека находиться в сознании постоянно, что лишает его связи и целительной силы состояния транса.

Самогипноз — вот одно из средств переключиться в измененное состояние разума. В книге «Двадцатиминутный перерыв» Эрнест Росси показывает, насколько полезно для человека пребывание в состоянии расслабления, как оно помогает выявить подлинный потенциал и добиться самореализации. Используя время транса, мы восполняем то, чего лишила нас современная цивилизация.

Безопасность

Думая о самогипнозе, многие люди полагают, что подвергаться гипнозу небезопасно. Убеждение, что во время сеанса гипноза человек находится в зачарованном состоянии, идет еще от таинственной фигуры Свенгали, которая у современного специалиста может вызвать только смех. Лично я не считаю, что гипноз —

ЯЗЫК ГИПНОЗА

33

это мощное средство, способное кардинально изменить личность человека. Наоборот, я думаю, что зачастую гипноз бессилен произвести требуемые изменения. Разум изо всех сил сопротивляется внешнему воздействию. Если ко мне приходит пациент, который боится летать самолетами, а я загипнотизирую его и внушу, что его страх ушел, то это произведет минимальный эффект. Причины его страха не выяснены, поэтому причина, по которой он отказывается от полетов, не устранена. Бессознательное сопротивление не позволит мне воздействовать на его разум.

Процесс корректировки бессознательной части разума очень сложен и включает в себя массу различных факторов, среди которых:

1. Мотивация.
2. Доверие к врачу.
3. Стремление к переменам.
4. Время и усилия пациента.
5. Состояние транса.

6. Гипнотическая техника, применяемая врачом.
7. Определенный период времени.
8. Разрешение бессознательных конфликтов.

Если большинство этих факторов не присутствует, то на успех рассчитывать не приходится.

Очень важно понять, что доктор находится на вашей стороне, его работа направлена на то, чтобы вы смогли добиться своей цели. Вы и врач работаете вместе, вы — команда, у вас одна цель. Сеанс гипноза не должен вас пугать. Гипноз не угроза для вас — это поддержка, комфорт и просветление.

Гипнотерапия — очень безопасный вид ле-

з - 3638

34

БРАЙАН РОУТ

чения. Очень важно найти врача, который поймет ваши проблемы и окажется настроенным на одну волну с вами. Гипноз не связан с риском, он практически не имеет побочных эффектов. Возможно, после сеанса вы почувствуете себя несколько утомленным, возможно возникновение легкой головной боли, сигнализирующей о работе той части разума, которая обычно находится в покое. Эти симптомы аналогичны физической нагрузке и ощущению мышечной боли после активных упражнений.

Некоторые считают, что во время сеанса гипноза они «открывают банку с червями». Если вы нашли квалифицированного врача, этого не произойдет. Ваше прошлое останется в прошлом, оно не породит новых проблем. Врач сумеет вскрыть все проблемы и превратит их в возможности усвоения прошлого опыта и понимания того влияния, которое прошлое оказывает на ваше настоящее. Как правило, подсознание высвобождает только те воспоминания, с которыми человек в состоянии справиться. Наш врожденный защитный механизм гораздо сильнее, чем мы думаем.

Иногда люди что-то говорят мне в состоянии транса, а затем полностью забывают о своих словах. Таким образом со мной говорит бессознательная часть их разума, а амнезия предохраняет сознание от лишней тревоги.

Как выбрать врача?

Это очень важный вопрос, но ответить на него нелегко. Все зависит от рода помощи, которую вы ищете. Как вы выбираете врача, дантиста, электрика, сантехника?

ЯЗЫК ГИПНОЗА

35

Самый надежный способ — это личная рекомендация заслуживающего доверия человека, который уже обращался к этому врачу и получил помощь. Для начала можете посоветоваться со своим врачом, который знает вас и ваши проблемы. Он может порекомендовать вам надежного гипнотерапевта. Полезны бывают рекомендации друзей, особенно, если они сами уже обращались к этому специалисту. Но следует помнить, что у всех разные потребности. Тот врач, который подошел одному человеку, может совершенно не подойти другому.

Прежде чем условиться о консультации, задайте доктору столько вопросов, сколько сочтете нужным. Узнайте о его подготовке, об обществе, к которому он принадлежит, о том, сколько сеансов вам потребуется (правда, это бывает сложно выяснить до настоящей консультации), об оплате и о продолжительности сеансов.

Когда вы впервые придете к врачу, доверьтесь своей интуиции, своему шестому чувству. Как я уже сказал, вы и врач — это одна команда, работающая над разрешением вашей проблемы. Вы должны быть уверены и настроены позитивно. Убеждение в том, что этот врач — именно тот, кто вам нужен, способствует лечению. Если вы не чувствуете себя комфортно, обсудите этот вопрос с врачом. Помните, он на вашей стороне, и если ваши чувства негативны, вы должны вместе разрешить их — или обратиться к другому специалисту. Очень важно доверять врачу и полагаться на него. Вы должны быть убеждены в том, что он в состоянии разрешить ваши проблемы.

2*

36

БРАЙАН РОУТ

Как вы уже поняли, ответить на вопрос, зачем нужен гипноз, нелегко. Гипнотерапия имеет множество преимуществ — это естественный, безопасный метод лечения, практически не имеющих побочных эффектов, который помогает человеку понять самого себя. Когда вы найдете врача, который поймет ваши потребности, все эти преимущества помогут вам разрешить собственные проблемы.

3. Техника гипноза

«Весь наш внутренний мир абсолютно реален — возможно, даже более реален, чем мир внешний».

Марк Шагал

Состояние транса

Некоторые врачи полагают, что многие болезни возникают из-за того, что современная занятая жизнь мешает нам находиться в состоянии транса столько, сколько предназначила нам природа. Гипнотерапия позволяет нам войти в транс, чтобы самим себе помочь. Находясь в состоянии глубокого расслабления, разум становится более восприимчив к внушению. Эти внушения произносятся врачом спокойным, расслабленным, монотонным голосом. Он делает это для того, чтобы вы не вернулись в сознательное состояние — ведь тогда это будет уже не внушение, а простая беседа.

Совершенно понятно, что люди испытыва-
язык ГИПНОЗА

37

ют сомнения и страхи, связанные с состоянием транса, потому что это состояние им «неведомо». Большинство таких страхов совершенно необоснованно, но врач должен устранить их до лечения. «Доктор, а как я пойму, что нахожусь в состоянии гипноза?» — вот самый распространенный вопрос, который я слышу от своих пациентов. Ответить на него нелегко, потому что многие люди просто не сознают, что впадают в транс, хотя другие реагируют на такое состояние очень бурно. Они ощущают, что их чувства обострились, что они достигли полного, глубокого расслабления. Когда они возвращаются в реальность и открывают глаза, то считают, что прошло гораздо больше времени, чем в действительности. Это называется искривлением времени: часто десять минут могут показаться человеку часом, что говорит о различии между реальным временем и «временем разума». Иногда люди испытывают странные ощущения — тяжести, легкости, покалывания, анестезии. Другие чувствуют себя в состоянии сна, когда им не нужно контролировать свои поступки. Они могут совершать вещи, о которых не вспоминали годами. Они могут вспомнить прошлые опыты, если происходит так называемая «регрессия», и испытать их снова, как будто они только что произошли.

Во время транса часто высвобождаются эмоции — слезы, смех, гнев, — пациенты снимают блоки, которые эти эмоции подавляли. После таких сеансов люди обычно испытывают чувство глубокого облегчения.

38

БРАЙАН РОУТ

Способность к трансу

Способностью к трансу обладают все. Каждый человек может погрузиться в транс. Эта способность не зависит от интеллигентности или силы воли. Некоторые люди способны впасть в глубокий транс, другим доступен только легкий, а кое-кто не поддается никаким усилиям гипнотерапевта.

«Уверен, что меня загипнотизировать вам не удастся!» — вот еще одна фраза, которую мне приходится слышать довольно часто, хотя мне всегда удивительно, зачем такие люди приходят ко мне на прием. Подверженность гипнозу зависит от следующих факторов:

1. От вашей личной способности к трансу.
2. От вашего доверия к врачу.
3. От вашего желания позволить всему происходить так, как должно.
4. От вашей способности подавить предубеждение, отключить аналитический ум и отказаться от контроля над ситуацией.
5. От личных способностей врача.

Человек может снизить свою способность к трансу, если он не доверяет врачу, боится сказать что-то лишнее, по какой-то другой причине сопротивляется, хочет держать ситуацию под контролем или ожидает от сеанса гипноза больше, чем он может дать.

Состояние транса — это глубокое расслабление. Человек перестает ощущать давление, все проблемы и события уходят куда-то далеко, он полностью расслаблен. Сущность состояния транса — это полная концентрация на внутренних мыслях и чувствах и отключение от внешних воздействий. Многим людям такое

ЯЗЫК ГИПНОЗА

39

состояние настолько приятно, что они говорят: «Мне не хотелось возвращаться в эту комнату после того покоя и расслабления, которые я только что испытал».

В Австралии мой кабинет располагался возле оживленной трассы. Однажды я гипнотизировал женщину и внушал ей, что она лежит на залитом солнцем пляже экзотического острова. Она сидела очень спокойно, концентрируясь на образе этого острова, находясь в состоянии расслабленности и покоя.

Вдруг за окнами моего дома произошла страшная автокатастрофа. Послышался звон разбитого стекла, вой полицейских сирен. Я беспокоился как за тех, кто пострадал в автокатастрофе, так и за свою пациентку. Однако она оставалась совершенно неподвижной, и на лице ее не отразилось ни малейшего беспокойства. Когда она вышла из транса, я спросил о ее ощущениях.

«Это было восхитительно. Я была совершенно спокойна и расслаблена. Мой остров был прекрасен. Меня лишь немного беспокоили звуки моторной лодки, но они скоро затихли, и я снова расслабилась».

Эта женщина сумела вовлечь внешние раздражители в свой внутренний мир, и они не смогли помешать ее расслабленности и покою.

Мой партнер, работавший в соседнем кабинете, вышел на улицу и узнал, что, к счастью, никто серьезно не пострадал.

Вы не должны заставлять свой разум расслабиться. Пусть ваши мысли текут сами по себе, как пушистые белые облака. Только так вы можете достичь покоя и погрузиться в транс. Состояние транса состоит из трех этапов: индукции, использования и выхода из транса.

40

БРАЙАН РОУТ



Позвольте своим мыслям течь плавно, самостоятельно, как плывут белые пушистые облака. Только так вы достигнете покоя и сможете войти в состояние транса.

Индукция

Индукция — это процесс выведения человека из сознательного, настороженного, рационального состояния разума и перевод его во внутреннее сконцентрированное эмоциональное состояние транса.

Существует определенная последовательность индукции. Первый шаг — это концентрация внимания на чем-то либо внешнем (объект), либо внутреннем (мысль).

Когда концентрация достигнута — и этим занят сознательный разум, врач начинает монотонно говорить с пациентом, чтобы помочь ему расслабиться и отдаться течению бессознательных мыслей. На этом этапе у людей часто выступают слезы, поскольку состояние транса очень эмоционально.

язык ГИПНОЗА

41

Методы, используемые различными терапевтами, могут существенно отличаться. Одни используют прогрессивную релаксацию, другие считают от ста назад, третьи рассказывают истории или повторяют успокаивающие слова. Но все эти способы призваны ввести вас в состояние глубокого расслабления, называемое трансом.

Возможно, вам потребуется несколько сеансов, чтобы пробудить дремлющую в вас способность к трансу. А может быть, это произойдет на самом первом сеансе. Состояние транса сопровождается ощущением глубокого и полного расслабления. Это часто тревожит моих пациентов на первых сеансах: «Произошло ли это, если я ничего особенного не почувствовал?», «Уверен, что я мог в

любой момент открыть глаза, если бы захотел», «Я думал, а что доктор делает сейчас?», «Мои руки отяжелели, я надеялся, что это не навсегда».

Со временем это беспокойство проходит. Каждый раз впадая в транс, вы будете сознавать, насколько естественно, нормально и комфортно это состояние. Прибегая к самогипнозу дома (см. главу 5), вы поймете, как состояние транса помогает снимать напряженность и тревоги повседневной суеты.

Как врач, я понимаю, вошел ли пациент, сидящий напротив меня, в состояние транса, откликнулся ли он на мою индукцию. Пациенты должны быть очень спокойны, глаза их могут закрыться, на лице написана сосредоточенность, дыхание становится размеренным и ровным, порой в уголках глаз появляются слезы, а в конце сеанса они говорят, что прошло гораздо меньше времени, чем на самом деле.

42

БРАЙАН РОУТ

Но человек в состоянии транса может не осознавать этих явлений и все еще сомневаться в том, что это произошло на самом деле. И снова я хочу повторить: цель не в том, чтобы быть или не быть загипнотизированным, главное — это улучшить свое состояние и добиться поставленной цели.

Некоторые из ощущений при транссе связаны с беспокойством, испытываемым человеком, сидящим с закрытыми глазами перед незнакомцем. Попробуйте посидеть с закрытыми глазами перед другом и проанализируйте возникшие эмоции. «Что он думает?», «Как я выгляжу?», «Контролирую ли я ситуацию?», «Я хочу открыть глаза и посмотреть, что происходит».

Вы можете почувствовать следующие физические ощущения: тяжесть, легкость, покалывание, холод, легкое головокружение, вспышки воспоминаний, различные эмоции, покой, ощущение отделения от тела и пустоту. Когда вы выйдете из транса, все эти ощущения исчезнут.

Техника введения себя в состояние транса

Существует множество способов перейти от сознательного состояния в состояние транса. Все они требуют определенного времени, покоя и уединения. Выделите на это 20 минут ежедневно или раз в два дня.

Техника визуализации

1. Закройте глаза и минуту или две концентрируйтесь на внутренних ощущениях. **ОТЯЗЫК ГИПНОЗА**

43

влекитесь от повседневной активности, будьте совершенно пассивны.

2. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Оно должно быть равномерным и глубоким. Сосредоточьтесь на выдохе.

3. Представьте, что ваш разум состоит из нескольких уровней. Сознание — это высший уровень, активное состояние; низший уровень — глубокий сон.

4. Переходите с уровня на уровень. Задержитесь на первом уровне, расслабьтесь, проанализируйте свое состояние. Переходя на последующие уровни, отмечайте изменения своего состояния.

5. Когда вы готовы, переходите на следующий уровень и изучайте его. Задерживайтесь на каждом уровне столько, сколько захотите. Спешки нет, вы не должны исследовать уровней больше, чем вам хочется.

6. В дальнейшем либо переходите на новый уровень, постепенно расслабляясь, либо оставайтесь там, где вам комфортнее всего, чтобы лучше узнать этот уровень.

7. Когда вы готовы выйти из транса, сконцентрируйтесь на вдохе и постепенно поднимайтесь по уровням, пока не достигнете высшего. Затем откройте глаза.

Различные люди по-разному представляют себе эти уровни. Их можно использовать для того, чтобы лучше понять самого себя.

Майкл пришел ко мне, чтобы научиться самогипнозу. Он слышал, что это очень полезно, и даже прочел книгу, посвященную этому вопросу. У него не было особых проблем, но он хотел лучше разобраться в себе самом. Я на-

44

БРАЙАН РОУТ

учил его пользоваться техникой различных уровней, и Майкл отправился в странствие.

Он спокойно сел передо мной, представляя различные уровни и делая некоторые замечания относительно своих ощущений. Для Майкла состояние транса выразилось в следующем: «Высший уровень — это офис, заполненный занятыми людьми, компьютерами и телефонами. Здесь

постоянно испытываешь стресс. Я почувствовал, что моя шея затекает. На эскалаторе я спустился на следующий уровень. Он напоминал гимнастический зал. Люди занимались на тренажерах. Здесь было спокойнее и не так суетно, но все же чувствовалась определенная напряженность. Мне захотелось сделать несколько упражнений, но я предпочел отправиться дальше. Следующий уровень напомнил мне театральную ложу. Здесь никого не было, было очень тихо, только играла спокойная музыка. Я сел в удобное кресло и расслабился. Мне здесь понравилось».

Когда Майкл вышел из транса, он был слегка удивлен: «Я не понимал, что обладаю столь сильным воображением. Я считаю, что в моем сознании гораздо больше уровней, но покидать ложу мне не хотелось».

У людей есть много «безопасных мест», которые они себе представляют. Один мужчина наслаждался пребыванием в бетонном бункере без окон, другой создал для себя уединенный сад, куда никто не мог войти без его разрешения. Многие представляют свою детскую спальню, а некоторые дом, который бы им хотелось приобрести в будущем. Кто-то предпочитает быть в одиночестве, а кто-то представляет себе своего партнера или домашнего любимца.

язык ГИПНОЗА

45

Безопасное место

1. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
2. Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.
3. Когда вы почувствуете себя готовым, представьте безопасное место — это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.
4. Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом. Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми. Единственное обязательное требование — вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверены.
5. Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности. Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.
6. Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.
7. Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.

46

БРАЙАН РОУТ

8. Когда вы почувствуете себя готовым, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир. Для создания безопасного места можно использовать различные части тела, и в частности, сердце. Вы можете удалиться в сконструированный вами мир в любое время по своему желанию. Одним из главных моментов этого упражнения является ощущение безопасности и уверенности, а не то, что вы считаете «правильным» и «должным». Хотя каждый раз, когда вы будете впадать в транс, это может происходить по-разному, эти ощущения полностью зависят от вашего желания и творческой активности.

Вращение глазами

1. Сядьте или лягте так, чтобы ваша голова на что-то опиралась.
2. Поднимите глаза вверх, чуть-чуть их напрягая.
3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
4. Через 5 секунд медленно выдохните и опустите веки.
5. Задержите выдох на 5 секунд, затем снова глубоко вдохните, откройте глаза и поднимите их вверх.
6. Задержите вдох на 5 секунд, затем выдохните, медленно закрывая глаза во второй раз.
7. Снова задержите выдох на 5 секунд, затем вдохните, откройте глаза и поднимите их к потолку, задерживая вдох на 5 секунд.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

47

8. Медленно закройте глаза во время выдоха и не открывайте их, пока будете концентрироваться на выдохе.
9. Оставайтесь в состоянии глубокого расслабления, осознавая различные ощущения, которые вы

будете испытывать. Вы погрузились в транс, полностью отдались течению сознания, мысли приходят и уходят. Внешний мир где-то очень далеко от вас.

10. Через 15 — 20 минут начинайте концентрироваться на вдохах, постепенно переходите в сознательное состояние, откройте глаза.

Этот прием позволяет очень быстро войти в транс. Он был разработан доктором Гербертом Шпигелем, американским психиатром, который заметил, что некоторые внушаемые пациенты во время вхождения в транс закатывают глаза. Многие люди используют этот прием, чтобы отгородиться от внешнего мира — когда едут в поезде или летят самолетом. Это очень приятный способ скоротать время поездки.

Использование транса

В этом и заключается основная задача гипнотерапии. Врач использует состояние транса, чтобы добиться такого состояния разума, при котором терапия окажется наиболее эффективной. Если внушения терапевта окажутся на сознательном уровне, они будут блокированы логическим, рациональным мышлением.

«Я боюсь летать самолетом, вы не можете мне помочь, доктор?»

48

БРАЙАН РОУТ

«Конечно. Вот статистика, показывающая, что этот вид транспорта практически безопасен».

Такой совет вряд ли поможет пациенту, поскольку общение ведется на сознательном уровне. Используя транс и получив доступ к тем ресурсам, которыми пациент обладает на иных уровнях, проблему можно решить.

Чтобы помочь людям войти в состояние транса, терапевт говорит монотонным голосом и использует слова, которые не стимулируют переход на сознательный уровень. Таким образом пациент переходит в состояние, близкое к «грезам наяву», и становится восприимчивым к любому позитивному внушению, применяемому в качестве терапии.

Продолжая исследовать способы и средства достижения улучшения в состоянии пациента и решения его проблемы, терапевт позитивным образом «промывает мозги» пациента. Таким образом он преодолевает негативную «промывку мозгов», создаваемую проблемой. Такая негативная «промывка», произведенная родителями, школьными учителями или одноклассниками, может иметь место еще в детстве, но закрепиться и стать привычной идеей, хранимой в бессознательной части разума.

Все живые существа сопротивляются изменениям, поэтому существует множество барьеров, позволяющих уклониться или преодолеть внушение, стимулирующее перемены. Искусство терапевта заключается в том, чтобы использовать состояние транса и свой терапевтический язык для преодоления этих барьеров и изменить негативную систему убеждений, являющуюся причиной возникновения проблемы.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

49

Джефф, 30-летний механик, пришел ко мне из-за неконтролируемых вспышек гнева, которые стали причиной возникновения проблем на работе. За неделю до этого он разбил телефон в офисе и беспокоился, как бы ему не потерять работу. К тому же Джефф еще ударил Фреду, свою подругу, и она совершенно резонно решила прекратить их отношения. «Я чувствую себя совершенно нормально, я спокоен. Но вдруг я слышу или вижу что-то такое, что превращает меня в дикого, неконтролируемого зверя. Я начинаю кричать, разбиваю предметы. А потом я ужасно себя чувствую — я испытываю чувство вины, сожалею о случившемся. Мне стыдно. Все это происходит в мгновение ока. Но я должен это прекратить, иначе моя жизнь пойдет под откос».

Джефф усвоил такой образ поведения еще в детстве. Он перенял его от отца, хронического, запойного алкоголика. Тот часто бил свою жену, ломал мебель и наказывал Джеффа. На протяжении долгих лет Джефф жил в ужасе перед отцом, постоянно ожидая, что вот-вот он, пьяный, вернется домой и устроит скандал. В возрасте 18 лет Джефф оставил родительский дом и стал вести самостоятельную жизнь.

В бессознательной части его разума хранились миллионы воспоминаний, которые вступали в действие, как только какое-нибудь слово или поступок запускали стартовый механизм. И тогда Джефф копировал поведение отца.

После нескольких сеансов мы с Джеффом разработали концепцию, сводящуюся к следующему.

«Маленький Джефф» живет где-то в подсознании взрослого Джеффа и берет кон-

50

БРАЙАН РОУТ

троль над его личностью, когда что-то запускает стартовый механизм. Используя гипноз, я ввел Джеффа в состояние транса. Когда он достиг уровня, на котором живет злобный «маленький Джефф», я стал разговаривать с этой стороной его личности, и мы обсудили вопрос относительно того, чему Джефф научился у своего отца и какие чувства вызывало в нем отцовское поведение. Затем я стал говорить о Джеффе настоящем и о том, что происходит в его жизни, о том, как «маленький Джефф» мешает Джеффу взрослому правильно построить свою жизнь.

Мы провели много сеансов, и через несколько месяцев вспышки гнева практически прекратились. Внутренний конфликт пациента был исчерпан, Джефф стал более устойчивым по отношению к тем событиям, которые раньше запускали его подсознание. Между сеансами Джефф занимался самогипнозом и беседовал с «маленьким Джеффом» о событиях прошедшего дня, а также выслушивал его воспоминания о тех днях, когда отец вел себя особенно отвратительно. Джефф взрослый благодарил «маленького Джеффа» за его сдержанность в течение дня.

Когда я видел Джеффа в последний раз, он стал гораздо более уравновешенным человеком, который может справиться с собственными чувствами. Он обрел внутреннее спокойствие, прежде ему недоступное.

Как только вы научитесь входить в состояние транса, вам предстоит решить, как же использовать это состояние для решения собственных проблем. Во время транса вы можете

ЯЗЫК ГИПНОЗА

51

больше узнать о себе самом, заглянуть в бессознательную часть своего разума, изменить внутренние механизмы или взглянуть на проблемы с другой стороны.

Расслабление

Можно входить в состояние транса просто для того, чтобы расслабиться. Так вы сможете восстановить жизненные силы и подготовиться к испытаниям, которые готовит вам грядущий день. Двадцать минут полного расслабления — вот то, что вам нужно в преддверии напряженного рабочего дня.

Позитивный разговор с самим собой

Все мы постоянно разговариваем сами с собой, хотя, как правило, в негативном тоне. Состояние транса идеально подходит для того, чтобы изменить внутренний язык и сделать его более позитивным. Когда вы полностью расслаблены, уделите некоторое время, чтобы послушать то, что вы хотите сказать сами себе. Как только вы услышите негативные, критические или неприятные слова, тут же изменяйте их на похвалу, слова любви и благодарности. Представьте, что вы разговариваете с лучшим другом.

Поговорите с собой в таком тоне 20 минут и вы сразу же почувствуете себя гораздо лучше, ваше настроение поднимется, вы полюбите сами себя. Вы должны любить себя и ценить те усилия, которые вам приходится прилагать, чтобы справиться с жизненными трудностями. Говорите себе «хорошая работа!», вспоминая о

52

БРАЙАН РОУТ

прошлом, и «тебе это по плечу», обдумывая грядущие задачи. Такой подход гораздо более полезен, чем самокритика.

Говорите с различными частями собственного «я»

В состоянии транса человек может поговорить с различными частями собственного «я» — как физическими, так и ментальными.

Джозефина очень расстраивалась и беспокоилась из-за того, что у нее стали выпадать волосы. Она носила парик, чтобы скрыть появившиеся проплешины, и последними словами проклинала свою несчастную голову, причиняющую ей столько стыда и унижения.

Я научил ее технике самогипноза. После нескольких сеансов, когда Джозефина находилась в состоянии транса, я попросил ее представить себя собственным скальпом и спросил, что она чувствует. Пациентка залилась слезами и сказала: «Это ужасно! Я стараюсь изо всех сил! Я не виноват, что волосы не растут! Критика и грубости выводят меня из себя. Я чувствую себя очень одиноким, брошенным и несчастным!»

Когда Джозефина вышла из транса, она очень удивилась, заметив следы слез. «Я не знала, что ему так больно. Я не осознавала, что мои критические мысли и гнев причиняют столько боли. Теперь я понимаю, что вины скальпа и волос в моей беде нет, они старались изо всех сил».

Джозефина пообещала, что будет сдерживать свой гнев и перестанет в оскорбительном тоне

думать о скальпе и о волосах. Вместо этого

ЯЗЫК ГИПНОЗА

53

она постарается с пониманием отнестись к их проблемам.

Через несколько месяцев ее волосы стали выпадать меньше. Это было еще не слишком хорошо, но, по крайней мере, положение стабилизировалось. Из всех приемов, которые я использовал в работе с Джозефиной, наиболее эффективным она сочла именно этот.

Рефрейминг

Часто мы не в состоянии в действительности изменить ситуацию, в которой находимся, но зато мы всегда можем изменить свое отношение к ней, используя прием, называемый «рефреймингом». Это один из наиболее эффективных приемов из арсенала практикующих психологов, который сводится к тому, чтобы пациент постарался увидеть вещи в другом свете, с иной точки зрения. Когда вы меняете точку зрения, события предстают перед вами совершенно по-другому, а следовательно, меняетесь и вы (см. главу 11).

Проблема Луизы заключалась в том, что она выщипывала ресницы и брови (эта болезнь называется трихотилломания). Когда Луиза тревожилась или беспокоилась, симптомы болезни усиливались, но даже в состоянии полного покоя она не могла отказаться от этой дурной привычки. Луиза постоянно беспокоилась, что окружающие заметят ее поведение, и долгие часы проводила у зеркала, стараясь макияжем замаскировать следы собственных действий.

Я научил Луизу входить в состояние транса

54

БРАЙАН РОУТ

и попросил ее заняться самогипнозом дома каждый день в течение двух недель. Когда она снова пришла ко мне на прием, я попросил ее войти в транс. Она полностью расслабилась, ее голова свесилась на грудь.

Я сказал: «Луиза, у вас проблема. Вы выдергиваете брови и ресницы, когда вы нервничаете. Я хочу, чтобы мы с вами поняли, насколько серьезна ваша проблема. Представьте, что вы — это ваша правая рука. Подумайте о своих действиях. Рука — это всего 10% вашего тела. Она здорова, нормально функционирует, приносит вам пользу. А теперь подумайте о своей левой руке. Это еще 10% вашего тела, которые здоровы и полезны для вас».

Несколько минут я выжидал, пока пациентка концентрировалась на своих здоровых руках. Затем я перевел ее внимание на ноги, грудь, живот и спину. И каждый раз я давал ей несколько минут на осознание каждой части тела.

«А теперь подумайте о своей голове и шее. Они здоровы, нормально работают, приносят пользу вашему организму». Еще несколько минут молчания.

«Нам осталось подумать об 0,001% вашего тела, об 1/1000, которая не хочет работать нормально — о ваших бровях и ресницах. Я хочу, чтобы вы любили 99,999 % своего тела. Эта подавляющая часть здорова и нормальна. Вы должны перестать думать о паршивой овце, об этой несчастной 1/1000. Вы должны постоянно думать о перспективе, не задерживаться в прошлом. Когда вы выйдете из транса, так и будет».

Через десять минут Луиза открыла глаза. «Я никогда не думала о своей проблеме под

ЯЗЫК ГИПНОЗА

55

таким углом зрения. Сейчас я чувствую себя намного лучше. Я буду применять этот способ каждый день и постараюсь увидеть события в ином свете».

Состояние транса, на мой взгляд, подобно человеку, ищущему способы разрешить свои проблемы. Он бросается ко всем, задает вопросы, проходит испытания, тревожится. Позади него находится бессознательная часть его разума и шепотом подсказывает ему правильный ответ, но, поскольку человек всегда смотрит вперед, он не слышит тихого шепота сзади. Транс позволяет ему замедлить темп и найти ответ, который был ему прекрасно известен все это время.

60-летний бизнесмен обратился за помощью к доктору. Он больше не хотел работать с девяти до пяти, но не хотел и уходить на пенсию. Его бизнес развивался хорошо, и ему нравилось его занятие, но ему постоянно нужно было соревноваться с конкурентами, предлагать новые идеи, а для этого нужно было проводить в офисе все больше и больше времени. Но чем больше времени он проводил за рабочим столом, тем меньше ему это нравилось. Хобби этого человека было собирать и читать иностранные журналы. У него никогда не хватало на это времени. А когда он все же улучал минутку, то был слишком усталым, чтобы насладиться своими журналами в полной

мере.

Доктор посоветовал ему работать с девяти до часу. А затем отправляться на обед. После обеда он должен был возвращаться в свой кабинет, усаживаться в удобное кресло, стоящее

56

БРАЙАН РОУТ

у окна, и погружаться в чтение своих любимых журналов с карандашом и бумагой.

Несколько часов бизнесмен должен был читать любимые журналы и записывать те мысли относительно своего бизнеса, которые придут ему в голову в это время. Он не должен был останавливаться и обдумывать написанное. Читать журналы нужно было до четырех часов. В четыре часа бизнесмен должен был взять свои записи и проанализировать их, чтобы понять, есть ли в них что-нибудь полезное.

Бизнесмен обнаружил, что такой образ жизни оказал его бизнесу существенную поддержку. Во время чтения любимых журналов он успевал придумать много нового и полезного для работы, гораздо больше, чем за рабочие часы с девяти до часу. Оставив сознательные попытки, он высвободил бессознательную часть своего разума, которая помогла ему найти решение проблемы быстро и безболезненно.

Выход из транса

Многие люди беспокоятся, что войдя в транс, они не смогут выйти из него. Этот страх не имеет под собой никаких оснований.

«Что, если с гипнотизером произойдет сердечный приступ в тот момент, когда я буду находиться в транс?»

Ответ на этот вопрос очень прост. Вы либо вернетесь в нормальное, сознательное состояние, либо заснете и проснетесь бодрым и свежим. Полезно было бы выходить из транса постепенно, в течение некоторого времени. В этом смысле человека можно сравнить с ныряльщиком, поднимающимся с большой глубины.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

57

Он должен постепенно уменьшать давление, чтобы избежать неприятностей. Пробуждаясь ото сна, человеку нужно определенное время, чтобы осознать, где он находится, чтобы его тело и разум приспособились к дневному функционированию. Некоторые медленно считают от десяти до одного, другие концентрируются на вдохах, а третьи выныривают откуда-то из глубин разума. Совершенно неважно, сколько времени вы посвятите выходу из транса. Как только ваши глаза открылись, встаньте и потянитесь. Переждите несколько минут, а затем приступайте в повседневной деятельности.

Если вы занимаетесь самогипнозом в постели по ночам, то вероятнее всего, выходя из транса, погрузитесь в крепкий сон. Этот способ особенно полезен при бессоннице. Но для практики самогипноза все же лучше выбрать другое время, иначе вы будете просто засыпать.

Ваша творческая активность — вот единственный ограничитель на пути использования состояния транса. Транс — это палитра художника: вы можете смешивать на ней краски как угодно, чтобы добиться желаемого результата. Вам не нужно быть вторым Пикассо, чтобы улучшить мир. Все, что вам нужно, это всего лишь сделать картину окружающей действительности более яркой.

Существует только один мир, но взглянуть на него можно тысячей разных способов.

58

БРАЙАН РОУТ

4. Слова — орудие гипнотерапевта

«Слова — это заряженные пистолеты».

Жан-Поль Сартр

Люди, проблемы которых накапливались месяцами и годами, кто ищет помощи в таблетках, инъекциях или анализах, но не добивается успеха, могут спросить: «Как могут мне помочь слова, если даже самые последние достижения медицины оказались совершенно бессильны?»

Это хороший вопрос, и ответ на него дать нелегко. Представьте себе человека, который владеет большой фабрикой. Какой-то агрегат сломался, и хозяин приглашает специалиста, чтобы тот разобрался в проблеме и починил сломанное. Человеку говорили о хорошем специалисте, но его плата чересчур высока.

Время идет, фабрика теряет деньги, хозяин консультируется со специалистом, который приходит на фабрику, осматривает механизмы, внимательно все исследует, подходит к сломанной машине, три раза ударяет по ней небольшим молотком и уходит. Агрегат начинает работать, и выпуск продукции налаживается.

Когда приходит счет, хозяин фабрики поражается. Специалист оценил свои услуги в 500 фунтов. Хозяин звонит специалисту, чтобы спросить, почему за три удара молотком тот просит с него такие большие деньги. И ответ приходит немедленно: «За удары молотком — 10 фунтов, 490 фунтов за то, что я знал, куда ударить».

То же самое можно сказать и о гипнозе при

ЯЗЫК ГИПНОЗА

59

помощи слов. Современная медицинская технология добилась огромных успехов, новое оборудование стоит миллионы фунтов. Кажется странным и абсурдным, что слова могут принести больше пользы, чем все эти дорогостоящие устройства. Да еще к тому же совершенно простые и незамысловатые слова. Им никак не может быть под силу справиться с тем, с чем не справились самые новейшие лекарства и приборы.

Мой опыт показывает, что слова обладают поистине волшебной силой. Если использовать нужные слова в нужный момент времени, можно добиться потрясающих результатов. Под словами я имею в виду либо внутренний диалог — разговор с собственным разумом, либо внешние слова, произнесенные кем-то посторонним. Раз за разом я убеждался в том, что именно слова отделяют здоровье от болезни, но одни истории моих пациентов вас не убедят. Поэтому я хочу проанализировать то, как слова, используемые при гипнозе, могут произвести кардинальные перемены в состоянии человека.

Давайте представим себе разум в виде приемника и конвертора. Телевизор или радиоприемник принимают волны из воздуха и преобразуют их в образы и звуки. Точно так же разум воспринимает образы, звуки, запахи и ощущения и конвертирует их в мысли, чувства и поступки. Когда люди находятся под гипнозом или занимаются самогипнозом, это есть воздействие слов, конвертированных в мысли или чувства. Именно так можно добиться состояния транса. Разум, подобно компьютеру, принимает слова именно так, как свойственно данному

60

БРАЙАН РОУТ

человеку. Основываясь на опыте, памяти и тысяче других факторов, разум выдает результат в форме мысли, образа или чувства. Можно сказать, что энергия слова была преобразована в другой вид энергии.

Проявление этой конвертированной энергии слова можно увидеть на множестве примеров. Гитлер был великолепным оратором. Его слова оказывали гипнотическое воздействие на тысячи людей. Слова и то, как они были сказаны, заставляют людей поступать так, как они сами никогда бы не поступили. Вспомните о крестовых походах и подумайте о том, какое воздействие слова оказывают на людские умы.

Если человек сидит и смотрит телевизор, а вы крикнете ему в ухо «Пожар!», энергия ваших слов преобразуется в тревогу, действие и, возможно, в сильное раздражение, когда он поймет, что никакого пожара нет и в помине. Слово «пожар» запускает тревожную реакцию, заложенную в подсознании. Оно мобилизует латентную энергию, делает ее активной. Это абсурдный пример, но он ясно показывает силу слова. Если мы мобилизуем часть этой энергии на обретение уверенности в себе, на то, чтобы взглянуть на вещи под другим углом зрения, то мы поймем, какое воздействие оказывают слова на наше поведение.

Основная причина наших трудностей в том, что мы используем слова и мысли, которые основываются на ложных и негативных посылах, поэтому они становятся причиной возникновения или усугубления наших проблем. Другими словами, мы сами гипнотизируем себя на наши проблемы. А почему бы не использовать тот же метод для того, чтобы эти проблемы устранить?

ЯЗЫК ГИПНОЗА

61

Слова, которые мы повторяем, как непрерывный монолог прокручиваются в нашем мозгу. Иногда мы осознаем этот разговор с собой, порой он происходит бессознательно. Если наши слова негативны, критичны, если мы осуждаем или стыдим себя, то результатом станет чувство стыда, вины, тревоги или страха. Если мы разговариваем с собой заботливым, любящим тоном, если мы хвалим и поддерживаем самих себя, то обретаем чувство уверенности в себе и начинаем позитивно относиться к жизни. Следовательно, изменив тон нашей внутренней беседы, мы можем изменить свое отношение к жизни и поведение с негативного на позитивное. Это сила слова. Ее используют в процессе «подтверждений». «Подтверждения» — это фразы, построенные так,

чтобы позитивным образом влиять на наше отношение к себе и к жизни. Построение таких фраз подчиняется нескольким правилам:

1. Подтверждение должно быть простым.
2. Оно должно быть коротким.
3. Оно должно быть ритмичным.
4. Оно должно включать в себя только позитивные слова.
5. Оно должно высказываться в настоящем времени. ■

Знаменитое высказывание французского священника Эмиля Куэ (1857 — 1926), который кроме того был психологом и фармацевтом, звучит так: «Каждый день, любым способом я становлюсь все лучше и лучше».

Это высказывание содержит позитивные слова, имеет ритм и применимо практически к любому аспекту жизни. Куэ обнаружил, что многократное произнесение этой фразы в те-

62

БРАЙАН РОУТ

чение дня, оказывает на него удивительно положительное воздействие.

Вы можете сконструировать собственные подтверждения в зависимости от собственных нужд.

Сделайте эти фразы простыми, чтобы повторять их, как мантру.

«Я делаю все, что в моих силах».

«Я учусь на каждом жизненном опыте».

«Я чувствителен, добр и заботлив».

«Каждая проблема — это возможность научиться».

«Я превращаю проблему в вызов и принимаю его».

Использование внушений, которые мы повторяем сами себе, оказывает удивительное воздействие на процесс болезни. Позитивное отношение отражается на функционировании всех систем тела. Оно снижает стресс и тревожность, укрепляя связь между разумом и телом. Все болезни, имеют ли они психологическую или физическую природу, связаны с разумом, поэтому позитивное отношение полезно для всей системы в целом.

Общение

Общение подразумевает не только то, что мы говорим (слова), но и то, как мы это говорим — интонацию, скорость речи, язык тела, энергичность, громкость голоса и т. д.

Слушая человека, мы слышим слова, замечаем язык тела и ощущаем его эмоции, проявляющиеся через интонацию. Последнее является наиболее важным фактором.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

63

Когда гипнотерапевт проводит сеанс гипноза, он должен контролировать все компоненты общения и следить за тем воздействием, которое они оказывают на пациента. Если он использует слова, вызывающие у пациента чувство страха, то человек возвращается в сознание, чтобы справиться со страхом, или начинает сопротивляться дальнейшему общению.

Женщина, страдавшая от депрессии, решила прибегнуть к гипнотерапии. Терапевт оказался очень директивным. Через двадцать минут он сказал ей, что причина ее проблемы в том, что у нее нет детей. Он посоветовал ей завести ребенка, и тогда все проблемы должны были пройти сами собой. Женщина ушла смущенная и озадаченная тем, что получила такую рекомендацию на самом первом сеансе.

Смущение этой женщины совершенно понятно. Из этого примера становится ясно, что у врача не было времени разобраться во всех факторах, влияющих на жизнь его пациентки. Он дал свой совет по шаблону, не вникая в суть проблемы.

Сила слова

Представьте себе тело и разум в виде радиоприемника. Обычно радио передает музыку и разные программы, которые интересно слушать и которые развлекают. Однажды радио начинает работать ужасно, звук хрипит, постоянно прерывается, а когда становится слышно музыку, то она совершенно ужасна. Судя по всему, вам нужны новые батарейки или пол-

64

БРАЙАН РОУТ

ный ремонт. Либо вам нужно обращаться в мастерскую, либо у вас просто сбилась настройка и достаточно просто подкрутить ручки. Если радио неправильно настроено, мы не пойдём к мастеру, который возьмет с нас кругленькую сумму. Мы постараемся все сделать сами. Да и мелкие неисправности мы тоже можем устранить самостоятельно.

То же самое справедливо и в отношении гипноза. Слова, произносимые терапевтом или самостоятельно, должны обеспечить необходимую настройку и устранить все помехи. Слова, используемые знаменитыми ораторами и проповедниками, всегда оказывали глубокое воздействие на эмоции слушателей. Это не являлось гипнозом, но звучание слов, содержание выступления помогали разуму слушателей по-иному взглянуть на ситуацию.

Как же это делается? Составные части просты, но сам процесс довольно сложен. Вопрос о природе воздействия гипноза обсуждается уже много веков, но полного согласия так и не достигнуто. Многие теории проливают некоторый свет на эту тему, и в каждой из них содержится крупица правды, но ни одна из них не объясняет природу гипноза полностью. Я постараюсь прояснить некоторые аспекты механизма гипноза, чтобы показать вам, как можно использовать его положительные стороны. Давайте рассмотрим воображаемую ситуацию и проанализируем отдельные компоненты, чтобы понять, где и когда можно применять гипноз.

Джон и Сью встречаются уже шесть месяцев. Джон — довольно нервный и застенчивый человек, но все идет хорошо, и он очень счас-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

65

тлив, что такая женщина, как Сью, стала его постоянной подругой. Однажды вечером он выпил лишнего и не смог заняться любовью. Он начал беспокоиться. Ему уже 28 лет, может быть, он слишком стар? А вдруг это случится снова? Что она подумает? Она может бросить его... И так далее. Когда они были близки в следующий раз, беспокойство и негативные мысли привели к тому, что самые мрачные его предположения оправдались.

Джон рассказал о своей проблеме друзьям, которые попытались успокоить его, но он не поверил их словам и ситуация продолжала ухудшаться. Беспокойство Джона стало оказывать влияние и на другие аспекты его отношений со Сью.

Разговор Джона с самим собой убедил его в том, что он импотент, и продолжал укреплять это убеждение. Этот разговор происходил на бессознательном уровне, поэтому советы друзей никак не повлияли на него. Гипноз позволяет сообщению проникнуть на более глубокий уровень разума. Тот факт, что позитивный разговор с самим собой в гипнотическом трансе происходит на бессознательном уровне, доказывает, что в таком случае внушение может преодолеть негативные убеждения: «Я плохой, я снова потерплю неудачу» заменяется на «Со мной все в порядке, я здоров».

Слова, используемые при гипнозе, преодолевают сопротивление сознания, поэтому негативное отношение Джона к самому себе можно преодолеть, только воздействуя на бессознательную часть его разума. Когда он полностью расслаблен, тревожность и напряженность, свойственные столь чувствительному

3 - 3638

66

БРАЙАН РОУТ

человеку, ослабевают. В таком состоянии ему можно объяснить, что раньше он действовал совершенно нормально и сможет поступать так и в дальнейшем — то есть можно укрепить его уверенность в себе. В дальнейшем он станет поступать более естественно. Позитивная перспектива позволит ему обрести уверенность и преодолеть возникшие трудности.

В рассмотренной ситуации в ход вступило много различных факторов. Отношение «здорового смысла» базируется на сознательном уровне. Оно оказывает самое минимальное или даже негативное воздействие на человека, потому что усиливает чувство вины.

Гипноз может эффективно преодолевать сопротивление сознания. По мере того, как мы взрослеем, нам приходится проходить долгий и болезненный путь к своему теперешнему положению. Мы, как правило, критично относимся к замечаниям посторонних, советующих нам вести себя иначе. Порой мы даже не осознаем своего сопротивления переменам. В соответствии с системой собственных убеждений мы находим логическое объяснение тому, что отклоняем полезные советы. Это происходит по множеству разнообразных причин. Страх, неуверенность в собственных силах, неверие или простое упрямство заставляют нас прилепиться к собственной точке зрения так, как альпинист приклеивается к скале, когда не знает, куда поставить ногу.

То же самое происходит с пациентами и с их трудностями. Они «приклеены» к своей ситуации, они сопротивляются любому совету, как исходящему от самих себя, так и от окружающих их людей.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

67

Сюзи, 25-летняя девушка, страдала от астмы. С четырех лет она должна была пользоваться ингалятором. У нее была экзема, поэтому она постоянно смазывала кожу специальным кремом. Она знала, что ее состояние ухудшается, когда она напряжена или встревожена. Ей постоянно советовали расслабиться. Сюзи испробовала много способов расслабления, но безуспешно. Поэтому она решила обратиться к специалисту.

Она получила вполне разумный совет, но что-то помешало ей ему последовать. Это можно было назвать сопротивлением чему-то полезному, вызванным необъяснимым страхом.

Когда она пришла ко мне, мы договорились, что она каждый день на протяжении двух недель по десять минут будет заниматься самогипнозом, а потом мы обсудим ситуацию. Во время самогипноза Сюзи вспомнила многое из своего детства. И самыми важными воспоминаниями были два: во-первых, она вспомнила, что с ней произошло что-то неприятное, когда она находилась в одиночестве, что и стало причиной возникновения экземы; и во-вторых, она как-то сильно рассердилась на кого-то и потеряла контроль над собой.

Обдумывая эти события и пытаясь сопоставить их с картиной своей жизни, Сюзи поняла, что ее страх одиночества связан с инцидентом, произошедшим в детстве. Когда ей было десять лет, она дала себе обещание, что никогда больше не будет выходить из себя и терять над собой контроль.

Таким образом ее сопротивление переменам шло по двум внутренним направлениям: никогда не оставаться в одиночестве, иначе

3-

68

БРАЙАН РОУТ

может случиться что-то такое же ужасное, как и в детстве; и никогда не проявлять свой гнев, чтобы не потерять контроль над собой, как случилось в возрасте десяти лет.

После беседы со мной Сюзи согласилась проводить время в одиночестве, либо занимаясь самогипнозом, либо расслабляясь. Она постепенно начинала понимать, как ей выражать свои эмоции.

Так Сюзи сумела обойти собственное сопротивление и, используя позитивный разговор с самой собой, убедить себя в следующем: «Мне 25 лет, со мной все в порядке, я могу время от времени находиться в одиночестве», а также: «В моем возрасте позволительно проявлять эмоции, даже гнев. Я не потеряю над собой контроль, потому что я взрослая».

Экзема и астма стали результатом того, что Сюзи не умела дать выход естественным чувствам. Когда она научилась преодолевать собственное сопротивление переменам, состояние ее здоровья заметно улучшилось. Позитивные слова, которые она использовала в разговоре с самой собой, очистили ее кожу, а приступы астмы пошли на убыль.

Слова оказывают удивительное воздействие на людей не только в состоянии гипноза. Как-то раз я играл в теннис со старинным другом. Он играл очень хорошо, и мне было трудно отбивать его подачи. Он выиграл четыре сета, и в перерыве я спросил его: «Ты так отлично подаешь. Как ты это делаешь?»

После перерыва он стал совершать одну ошибку за другой и проиграл несколько сетов. Его разум принялся анализировать, как же он

ЯЗЫК ГИПНОЗА

69

это делает, ритм был потерян, движения стали скованными и неестественными.

Мое замечание было совершенно невинным, но после игры он сказал мне: «Ах ты, гипнотизер паршивый, почему ты не держишь язык на привязи? Оставь свои замечания для своих пациентов!»

Воздействие прежней жизни

Прошлый опыт оставляет неизгладимый след в бессознательной части нашего разума, который оказывает воздействие на нашу жизнь. Эти воспоминания могут находиться вне сознания и всплывать только во время сеансов гипноза. Эмоциональный компонент прошлого становится причиной настоящих проблем.

Джулии 40 лет, она домохозяйка, у нее четверо детей от шести до шестнадцати лет. Ее жизнь развивается нормально, она хорошо справляется со всеми трудностями. Это яркая, веселая женщина, но ее давно мучают сильные мигрени, которые повторяются каждые две недели. Мигрень бывает настолько сильной, что она большую часть дня проводит в постели в наглухо зашторенной комнате. Джулия обращалась к врачам, делала анализы и подвергалась лечению. Она принимала таблетки, которые уменьшали боль, но обладали неприятными побочными эффектами.

Зависимость от лекарств начала ее беспокоить.

В ее жизни не было ничего, что могло бы вызывать головную боль. Отношения с мужем и детьми складывались прекрасно. Не похоже

70

БРАЙАН РОУТ

было, что мигрень вызывают негативные беседы с самой собой.

Джулия оказалась отличным пациентом и согласилась заняться самогипнозом. Она описывала мигрень, как «мучительную головную боль, которая заставляет меня целый день проводить в постели, сущее наказание». Слово «наказание» показалось мне значительным, поэтому я не удивился, когда через две недели она пришла ко мне на прием и сказала, что причина ее мигреней лежит в детстве.

В трансе она вернулась в детство, когда ей было восемь лет. Она вспомнила, как играла в парке. К ней подошел смотритель и стал кружить ее. Его рука находилась под ее одеждой, но он сделал это, по словам Джулии, лишь для того, чтобы крепче удерживать ее. Когда Джулия рассказала об этом матери, та очень разозлилась, обратилась в полицию и этого человека арестовали. Маленькая Джулия должна была в суде рассказать о том, что произошло. Но даже тогда она утверждала, что этот человек не сделал ничего плохого. Его все равно уволили. Она навсегда запомнила, какими грустными были его глаза, когда он выходил из зала суда. Чувство вины было настолько сильным, что даже сейчас, спустя много лет она не смогла удержаться от слез.

Я позволил ей некоторое время плакать, а затем заметил, что это была не ее вина. Она повела себя так, как и должен был вести себя нормальный ребенок, но страхи родителей вывели ситуацию из-под контроля. Даже если она и была виновата, то стоит ли ей так казнить себя через столько лет? Джулии пришлось некоторое время обдумывать мое внушение и записывать его на «внутренний магнитофон»,

ЯЗЫК ГИПНОЗА

71

чтобы маленькая Джулия, живущая в ее подсознании, смогла осознать эту идею.

Почему ее «наказание» длилось так долго, я не знаю. Возможно, ее жизнь складывалась так счастливо, что она продолжала казнить себя за несчастье, произошедшее по ее вине с другим человеком. Это воспоминание сыграло важную роль в жизни Джулии. Она перестала испытывать чувство вины, и ее мигрени постепенно прошли.

Импринтинг

Слова, ставшие ключом к этим ситуациям, часто возникают из самых простых обстоятельств. Порой в литературе описываются более сложные случаи. Один из примеров силы слова — это ситуация, называемая «импринтинг». Такое поведение свойственно животным и птицам, что заметил и блестяще описал австрийский психолог Конрад Лоренц (1903 — 1989), а также другие ученые.

Импринтинг — это термин, используемый для описания ключевых слов, которые откладываются в бессознательной части разума, воздействие которых длится годами, а возможно, и всю жизнь.

Импринтом (отпечатком) может быть команда, отданная

1. кем-то авторитетным
2. кому-то, находящемуся в состоянии стресса или сильного испуга.

Такая команда, или импринт, может глубоко отпечататься в разуме, оставив свой след на долгое время, хотя первичная ситуация будет давно забыта. Команда продолжает оказывать

72

БРАЙАН РОУТ

воздействие на человека в форме принуждения, которому следуют беспрекословно.

Вот пример того, как слова могут принять форму импринта у нервного человека.

Миссис Якобе лежала в больнице, ожидая рождения ребенка. Я принял роды. У миссис Якобе родилась чудесная девочка. У ребенка была небольшая проблема с легкими, поэтому ее положили в инкубатор, чтобы ей было легче дышать.

Миссис Якобе, естественно, тревожилась о своем ребенке. У нее развилась нервная диарея. Ей несколько раз за ночь приходилось вставать в туалет. В больнице работала довольно невежливая сестра, которая агрессивно ругала миссис Якобе за то, что она тревожит других больных.

Миссис Якобе начала нервничать, и ее диарея усилилась. Через несколько дней я решил выписать ее, считая, что дома ей будет спокойнее. К этому времени ребенок уже поправился. За день до выписки к миссис Якобе подошла агрессивная сестра и сказал: «Если вы завтра выпишетесь, то

будете болеть еще очень долго».

И она действительно заболела! Долгие месяцы она страдала от болей в животе, природу которых не могли выяснить никакие анализы и обследования. Специалисты просветили ее насквозь, она сдала все возможные анализы, подверглась самым изощренным обследованиям, но никакой болезни обнаружено не было.

Импринт сестры жил и действовал, и мы ничего не могли сделать. Под гипнозом выяснилось, что слова сестры намертво отпечата-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

73

лись в подсознании женщины. Я не мог ей помочь.

Последний раз я видел миссис Якобе через год после рождения ребенка. Она продолжала сдавать анализы и проходить обследования по поводу болей в животе. Я до сих пор получаю письма от специалистов, пытающихся помочь этой женщине.

Часто импринтинг происходит в детстве и теряется на задворках разума. Впоследствии он может быть усилен другими словами или событиями. Воздействие полученной команды будет длиться долгие годы.

Ко мне обратилась тучная женщина в возрасте 30 лет. С детства она боролась с лишним весом, который был для нее тяжким грузом. Она испробовала все диеты и все физические упражнения, она консультировалась со всеми специалистами в вопросах ожирения, но безуспешно.

Во время сеанса самогипноза она вернулась в свое детство. Когда ей было четыре года, она уже отличалась полнотой. Мать повела ее к доктору. Врач оказался крупным мужчиной и страшно напугал ребенка. Обследовав девочку, он сказал матери: «Она просто толстая девочка, и будет такой всю оставшуюся жизнь». Эта фраза отложилась в подсознании ребенка и стала исполняться.

Налицо три компонента импринта: авторитетный человек, испуганный ребенок, команда.

Бессознательная часть нашего разума воспринимает слова очень буквально. Доктор сказал, что она останется полной на всю жизнь,

74

БРАЙАН РОУТ

следовательно, если она похудеет, то умрет. Поэтому она начала борьбу за жизнь. Сознание стремилось похудеть, подсознание боялось худеть под страхом смерти. Борьба шла на всех фронтах, но импринт по-прежнему оставался в подсознании. Потеря веса тут же сопровождалась приобретением новых килограммов.

Для того, чтобы произошел импринтинг, нужна благодатная почва. Нам всем отдают команды авторитетные люди, которые порой заставляют нас нервничать, но они не контролируют нашу жизнь. Благодатной почвой для импринта становится низкая самооценка, чувство вины и внутренняя убежденность в справедливости высказанной фразы.

Часто от импринта можно избавиться путем самогипноза и корректировки подсознания. Человек должен убедить себя в том, что все страхи давно исчезли. Но порой импринтинг не поддается никакому внушению, несмотря на все усилия врача и пациента. Страх перемен может оказаться слишком сильным, чтобы позволить пролить свет на мощную команду, полученную в прошлом.

Язык глубинных уровней

Слова, которые мы используем, показывают, что происходит на различных уровнях разума. Язык высказывает бессознательные убеждения и побуждения. Слова, которые вне контекста кажутся бессмысленными, на самом деле являются проявлением подсознания, его попыткой высказаться, вступить в контакт со слушателем.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

75

Милдред направил ко мне ее доктор. Ей нужно было преодолеть свои страхи и тревоги. За день до сеанса мне позвонила ее сестра и рассказала о том, что, по ее мнению, отец сексуально домогался Милдред в детстве. Она сказала, что сестра будет это отрицать, но вся семья убеждена в том, что так оно и было. Когда Милдред пришла на сеанс, я рассказал ей о звонке сестры. (Я всегда сообщаю пациентам, если кто-то говорил со мной об их проблемах.)

«О, я думаю, она решила рассказать вам о том, что случилось с папочкой, когда я была маленькой, — махнула рукой Милдред. — Но это все полнейший бред». «Бред» — это не то слово, которое мне приходится слышать постоянно, поэтому я обратил на него внимание. Не пыталось ли подсознание Милдред сообщить мне, что рассказ ее сестры был справедлив? Я думал об этом, пока лечил девушку, и после нескольких гипнотических сеансов убедился в том, что отец

действительно помогала дочери.

Корректирующий разговор с самим собой

Когда вы поняли, что разговор с самим собой может быть очень полезен, можете попытаться внедрить в собственное подсознание новые идеи, которые помогут вам справиться с возникшей проблемой.

Дафне 50 лет, она очень неуверенна в себе. Она постоянно суетится и повторяет «я должна», «мне нужно», «я обязана».

76

БРАЙАН РОУТ

Мы обсудили с ней этот факт и то, как он влияет на ее жизнь. Я попросил женщину закрыть глаза и представить, кто именно отдает ей приказы относительно того, что она должна, обязана или ей нужно. Она спокойно закрыла глаза, затем улыбнулась и сказала: «Я вижу строгую, суровую женщину, которая грозит мне пальцем и приказывает, что нужно делать».

«Спросите, как ее зовут».

Дафна опять улыбнулась. «Она говорит, что ее зовут Гарриет. Какое странное имя! Я не знаю никого по имени Гарриет».

«Спросите Гарриет, сколько лет было вам, когда она стала частью вашей личности».

«Я была маленькой, очень маленькой, мне было пять лет».

«Почему Гарриет стала частью вас, когда вам было пять лет?»

«Она заставляла меня выполнять мои задания. Я думаю, что была ленивой, поэтому Гарриет была необходима».

«Спросите Гарриет, сколько, по ее мнению, вам сейчас?»

«Она говорит, что мне восемь лет, но я-то знаю, что мне уже пятьдесят».

«Она не знает об этом. Объясните ей, что вы уже выросли и более не нуждаетесь в том, чтобы она указывала вам, что делать».

«Она очень удивилась, что мне уже так много лет. Она уменьшается».

«Можно ли заменить Гарриет человеком, который будет восхищаться вами и хвалить вас?»

«Да, это было бы намного лучше».

«Кого вы бы хотели увидеть на ее месте?»

ЯЗЫК ГИПНОЗА

77

«Джози, мою подругу. Она всегда очень благожелательно отзывается о людях. Мне бы хотелось советоваться и общаться с ней».

«Отлично. Представьте, что Джози выполняет роль Гарриет».

«Да, она здесь, а Гарриет исчезла. Нет, она просто сидит в углу».

«Хорошо. А теперь пообещайте мне каждый день беседовать с Джози и держать Гарриет в углу».

После сеанса Дафна стала гораздо реже употреблять слова «мне нужно», «я должна». Она стала лучше относиться к себе, ее уверенность в собственных силах росла день ото дня.

Были ключевые слова, которые подвели меня к мысли о существовании Гарриет. Я сумел изменить характер внутреннего диалога, который постоянно вела Дафна. Он стал не критическим, а позитивным.

Слова оказывают огромное влияние на наши чувства. Вот почему гипнотерапевты используют их в качестве орудия перемен.

Используя состояние транса для общения с бессознательной частью разума, мы запускаем механизм перемен, внедряем в подсознание новые мысли и чувства, более соответствующие современной ситуации, в которой находится человек.

78

БРАЙАН РОУТ

5. Самогипноз

«Разум — это золотой прииск, полный невероятных сокровищ. Удача счастливых в том, что они знают, как эти сокровища найти».

Брайан Роут

«Если ты дашь человеку рыбу, то дашь ему пищу. Если ты научишь его ловить рыбу, ты дашь ему средства к существованию».

Пословица

Любой гипноз — это самогипноз. Научившись входить в состояние транса, вы уже получили доступ к сокровищам, которыми обладает ваш разум. Это похоже на то, как вы чистите зубы:

сначала вы идете к врачу и устраняете существующие проблемы, а затем чистите зубы каждый день, чтобы предупредить возникновение новых проблем.

Главное преимущество самогипноза в том, что вы ежедневно работаете над собой. Вы должны не искать для себя свободное время, а выделять его. Гораздо легче заставить себя уделить себе время, чем пытаться найти его. Скажите себе: «Я должен заняться самогипнозом, поэтому не буду заниматься ничем другим». Если вы решите сначала заняться другими делами, то устанете и вас одолеет лень. Вы решите отложить сеанс самогипноза на завтра, а потом на послезавтра и т. д. В вашем мозгу будет звучать старая мантра: «Я сделаю это завтра».

Как я уже говорил, расслабление — это основная положительная сторона самогипноза. Это означает, что вы перестаете «стараться» и начинаете «быть». Говоря анатомически, вы

язык ГИПНОЗА

79

переключаетесь от левого полушария к правому полушарию мозга.

Положительных сторон у самогипноза огромное множество. Вы можете использовать его для расслабления, для уравнивания вашей деловой жизни. Можно использовать состояние транса для позитивного разговора с самим собой в виде подтверждений. Можно вступить в контакт с подсознанием и проанализировать прошедшие сутки. Можно заложить в себя программу на следующие 24 часа, настроить свой разум позитивно. Вы можете сконцентрироваться на своих чувствах и рассмотреть их в покое и одиночестве. Самогипноз поможет вам:

- лучше спать. Займитесь самогипнозом в постели, когда выключен свет. Используйте позитивные внушения релаксации, спокойного сна до утра, бодрого подъема и позитивного настроения разума.
- разумно использовать время поездки из дома до работы на автобусе или в метро (но не за рулем автомобиля!). Состояние транса сделает вашу дорогу полезной и приятной, а не впустую потраченным временем. Запрограммируйте себя на следующий день, поищите решения проблем, которые вам предстоит решить завтра.
- как следует подготовиться к сложным испытаниям или встречам с новыми людьми. Многие профессиональные спортсмены и актеры используют самогипноз для выработки позитивного настроения перед выступлением. Генеральная репетиция события в уме поможет обрести уверенность.
- увидеть позитивные аспекты прошедшего Дня и увидеть перспективу в негативных со-

80

БРАЙАН РОУТ

бытиях. Самогипноз — это своеобразный ментальный дневник уверенности. • с уверенностью смотреть в будущее, не пугаясь и не колеблясь. Во время беременности самогипноз поможет вам лучше подготовиться в родах и родить здорового, крепкого малыша. Перед экзаменом вы сумеете обрести уверенность в собственных силах и спокойно выдержать испытание.

Приведенные ниже 20 шагов объяснят вам, как проводить сеанс самогипноза. Помните: самое главное — это выделить время для этого процесса каждый день и не откладывать ни по какой причине.

1. Определите, чего именно вы хотите добиться за отведенное время: расслабиться, снять напряженность или снять головную боль. Будьте конкретны, реалистичны и точно формулируйте цель. Если вы решите при помощи самогипноза исцелиться от всего или достичь абсолютного счастья, ваши усилия будут потрачены впустую.
2. Выберите подходящее время и место. Хорошо было бы заниматься самогипнозом в одно и то же время в одном и том же месте, где вы чувствуете себя в безопасности и где вас не потревожат. Это может быть спальня, вагон поезда, туалет на работе, ванна, машина на стоянке.
3. Убедитесь, что вам никто не мешает. Не поддавайтесь расслабляющим мыслям типа: «Я потрачу эти десять минут на релаксацию, но зато опоздаю на работу и у меня будут неприятности».

4. От десяти до двадцати минут в день уде-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

81

ляйте самогипнозу. Это все равно, что двадцатиминутный сон среди напряженного дня. Вы почувствуете себя освеженным.

5. Не занимайтесь самогипнозом, если вы утомлены и почти засыпаете. Эффект расслабления приведет к тому, что вы заснете. Сон и самогипноз — это не одно и то же.

6. Выберите удобное положение — лягте на пол или сядьте в кресло, где есть опора для головы. Если вы склонны к засыпанию, в следующий раз выберите менее удобное положение.
7. Смотрите в потолок (предпочтительно, чтобы взгляд был направлен вертикально). Смотрите в одну точку минуту или две, пока ваши глаза не начнут закрываться.
8. Когда вы готовы, позвольте глазам закрыться и сконцентрируйте внимание на своем дыхании. На выдохе отдавайтесь течению воздуха. Ваша концентрация должна быть внутренней, внешние шумы не должны вас отвлекать.
9. Отдайтесь течению мыслей — мысли, чувства, разговор с самим собой должны идти без напряжения. Не пытайтесь анализировать или искать в них логику, не пытайтесь останавливать поток сознания. Перейдите в состояние «бытия».
10. Подумайте о своей проблеме или о том, чего вы хотите добиться этим сеансом самогипноза. Поговорите с собой об этом до того как погрузиться в транс, а затем пусть эта мысль плавает в вашем разуме сама по себе. Не пытайтесь достичь результата сознательно: старание — это процесс, противоположный самогипнозу.
11. Перейдите в состояние пассивного на-

82

БРАЙАН РОУТ

блюдателя собственных мыслей и чувств. Они могут быть не связанными с вашими текущими проблемами: не волнуйтесь — со временем картина проявится, головоломка соберется кусочек за кусочком. Направляйте разум внутрь, а не наружу.

12. Насладитесь ощущением полной расслабленности, порадитесь тому, что вы нашли «спокойный оазис среди моря тревог». Возможно, в этот момент ваше подсознание подскажет вам решение вашей проблемы, но это может произойти и позднее, ночью или днем.

13. Оставайтесь в таком состоянии 10—20 минут (так долго, как вам этого захочется). Принимайте сообщения или будьте совершенно бездумны. Ощутите поток параллельного сознания. Не ожидайте слишком многого — многое проявится позднее вне вашего сознания.

14. Можете поговорить с собой в позитивном тоне. Хвалите себя, восхищайтесь, подбадривайте себя, словно говорите с застенчивым ребенком. Устраните чувство вины, страха или негативные мысли. Взгляните на ситуацию под другим углом, найдите путь к уверенности и успеху.

15. Не надейтесь на то, что после каждого сеанса с вами будут происходить кардинальные изменения. Мелкие перемены в отношении к жизни со временем приведут к радикальному улучшению. Вода точит камень. Будьте настойчивы, не думайте, что прогресса нет — просто вы его не замечаете.

16. Когда вы готовы, выходите из транса любым способом. Можете медленно считать от десяти до единицы. Со временем вам это перестанет быть необходимым.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

83

17. Не позволяйте своему сознанию анализировать различные аспекты транса. Это очень важно. Насладитесь собственными ощущениями, а затем переходите к повседневной деятельности.

18. Если вы очень внушаемы и чувствуете себя дезориентированным после выхода из состояния транса, выделите себе несколько дополнительных минут для возвращения в нормальную форму.

19. В течение дня можете погружаться в транс на несколько минут или даже секунд, если это возможно. Ваша способность к самогипнозу может изменяться в зависимости от жизненных обстоятельств.

20. Когда самогипноз станет частью вашей жизни, вы можете не заниматься им ежедневно, а применять для решения конкретных задач, которые легче разрешить путем контакта с бессознательной частью разума.

Умение войти в состояние транса зависит от личного опыта и способностей. Это искусство можно сравнить с мастерством серфера, бесстрашно оседлывающего гигантскую волну. Серфер-новичок выплывает в открытое море, чтобы поймать большую волну. Он проплывает метров десять, как наступающая волна сбивает его с ног. Он пробует еще и еще, и с каждым разом проплывает все больше и больше, прежде чем следующая волна собьет его с ног. Этот процесс длится бесконечно. И когда серферу наконец удастся проплыть достаточно долго, он уже настолько устал, что эта победа не доставляет ему удовольствия.

По мере обучения он усваивает, что легче заплывать достаточно далеко, чем пытаться осед-

84

БРАЙАН РОУТ

лать волну близко от берега. Каждый раз, когда к нему приближается очередная волна, он набирает побольше воздуха и ныряет как можно глубже. Под поверхностью спокойно, разрушительная сила волны проходит над ним. И когда волна остается позади, он всплывает, набирает еще воздуха и ныряет, чтобы пропустить следующую волну.

Снова и снова гигантские волны проходят над ним, не причиняя ему вреда, и пловец уже отплыл достаточно далеко от берега. Теперь он может выбирать для себя подходящую волну. Когда приходит подходящая волна, ему остается сделать всего одно усилие, чтобы оседлать ее, а затем он может наслаждаться полетом над морской пучиной. Волна благополучно доставит его к берегу. Самогипноз подобен серферу, парящему над волнами. Он позволяет человеку сохранять энергию и укрываться от жизненных волн. Регулярно входя в состояние транса, мы можем снять напряженность, которая обязательно возникает из-за сложностей современной жизни. Эта напряженность проходит над нами, а мы ныряем и задерживаем дыхание для того, чтобы встретить следующую волну, следующий день.

Терапевтические компоненты самогипноза

Релаксация

Поскольку большинство наших проблем являются результатом стресса и напряженности, релаксационный эффект самогипноза пред-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

85

ставляет для нас огромную ценность. Входя в транс, мы автоматически замедляем нервные импульсы, распространяющиеся по телу и заставляющие мышцы напрягаться. Релаксацию можно сравнить с разговором с различными частями тела. Вы словно отдаете им приказ расслабиться: «Моя рука расслаблена, мне хорошо и удобно» или «Мой разум спокоен и уравновешен».

Такие послания являются сигналом разуму уменьшить напряженность тела. Их действие можно сравнить с успокаивающей музыкой или теплой ванной. Компонент релаксации очень важен, и его можно использовать в сочетании с другими приемами, чтобы добиться наилучшего результата. К примеру, так можно уменьшить проявления предменструального синдрома. Часто одной только релаксации достаточно для того, чтобы восстановить душевное равновесие у человека, находящегося в состоянии стресса.

Позитивный разговор с самим собой

Все мы постоянно разговариваем сами с собой обо всем, что делаем, чувствуем, испытываем. Этот разговор часто носит негативный и пессимистический характер. Самогипноз — отличное средство для внедрения позитивных фраз на глубинный уровень сознания. Если эти фразы достаточно коротки, их можно назвать подтверждениями (см. ранее). Как и стихи, такие фразы проникают на глубинный, более эмоциональный уровень и воздействуют на человека более эффективно, чем внушения на уровне сознательном.

86

БРАЙАН РОУТ

Джулия — прелестная 30-летняя женщина. Ее мать постоянно находится в состоянии депрессии, вызванной одиночеством. Отец Джулии оставил семью, когда девочке было всего десять лет. Джулия пришла ко мне, чтобы обрести уверенность в собственных силах. Она страдала, когда нужно было вступить в конфликт или конфронтацию. В подобных ситуациях ей всегда выпадала роль «жертвы». Она почти поверила, что не в состоянии управлять собственной жизнью, что она неудачница, что она никому и ни в чем не может отказать.

Мы провели несколько сеансов, анализируя ее прошлое и настоящее, а также выясняя ее подлинные цели. Джулия постоянно, прямо или косвенно, повторяла: «Я плохая, у меня нет права иметь собственное мнение и высказывать его».

Сначала она занималась самогипнозом, чтобы избавиться от напряженности и постоянного чувства тревоги. Релаксация снимала боль, и, приходя домой после работы, она сразу же стремилась в «оазис покоя». Обычно она занималась самогипнозом в теплой ванне с ароматическими маслами в окружении зажженных свечей. Погрузившись в теплую воду, она полностью расслаблялась и старалась вспоминать о позитивных событиях прошедшего дня.

Затем мы перешли к ее разговорам с самой собой. Постепенно мы стали вытеснять все негативные компоненты. Джулия научилась формулировать фразы, которые соответствовали поставленной цели. Она создала серию подтверждений и использовала их во время внутреннего разговора.

Таким образом позитивные

ЯЗЫК ГИПНОЗА

87

подтверждения постепенно вытеснили негативные послания, которым она научилась у матери. Джулия решительно убрала выражения вроде «я не должна» и «мне не следует» из своего лексикона и заменила их другими фразами: «Я так же хороша, как и другие люди», «Неважно, что я совершаю ошибки, ведь я на них учусь», «Я отношусь к себе, как к своему лучшему другу», «Когда я говорю «нет» другим людям, то в этот момент я говорю «да» себе, а ведь я и есть самый важный человек для себя самой».

Много месяцев занималась Джулия самогипнозом. На этом пути ее ждали и радости, и разочарования. Но в конце концов она научилась совершенно по-другому относиться к себе самой. Она рискнула и поняла, что мир от этого не перевернулся. Она поняла, что, относясь к себе с любовью, она полностью может изменить свое поведение и взгляд на жизнь.

Визуализация

Разговаривая с собой, мы словно включаем кинопроектор, который прокручивает перед нашим разумом образы прошлого, настоящего и будущего. Иногда эти образы бывают сугубо негативными. Они ограничивают, пугают нас, вырабатывают в нас чувства вины и гнева. Мы видим собственные неудачи, промахи, критикуем себя — и это мешает нам совершать поступки. Мы укоряем себя за неудачи — и впадаем в депрессию. Мы чувствуем отказ — и это снижает нашу самооценку.

Но человек в состоянии изменить эти образы, по-иному настроить своей «проектор» и со-

БРАЙАН РОУТ

здать такие картины, которые будут позитивны, адекватны и полезны для нас. Этот прием называется визуализацией (синоним воображения). Состояние транса как нельзя лучше подходит для того, чтобы скорректировать нашу внутреннюю видеотеку. Очень часто эта видео-тека формируется на основе прежнего опыта. Она играет очень важную роль в том, как мы будем относиться к будущим опытам.

Если кому-то довелось пережить пугающий, близкий к катастрофе воздушный полет, вполне возможно, что, собираясь в следующее путешествие, он вновь увидит перед собой жуткие картины из своего прошлого. Таким образом воображение стремится защитить человека. Но в человеке вырабатывается устойчивый страх перед самолетами.

Детский опыт столкновения с агрессивной собакой может стать причиной устойчивой фобии по отношению ко всем собакам. В воображении человека будут возникать образы огромных, свирепых псов, даже если он имеет дело с крохотным пуделем.

Используя самогипноз, мы можем изменить внутренние образы таким образом, чтобы они были полезны для нас и соответствовали нашей настоящей жизни. Мы не отрицаем того, что произошло в прошлом, но говорим себе: «Да, это случилось, но тогда я был молод, а теперь я стал сильным и в состоянии справиться с любыми трудностями. Только потому, что какая-то собака напугала меня, я не должен считать опасной любую встречную шавку».

Итак, мы можем использовать собственное воображение в момент транса для того, чтобы

ЯЗЫК ГИПНОЗА

89

взглянуть на собак или воздушные путешествия с позитивной, оптимистичной точки зрения. Мы замещаем старые образы новыми, которые помогают нам и поддерживают нас в минуты жизненных испытаний.

Диссоциация

В трансе многие люди описывают свой опыт, как нахождение одновременно в нескольких местах. Это называется «параллельным сознанием», или «диссоциацией». «Я знал, что нахожусь в этой комнате, но в то же самое время я лежал на пляже на побережье Испании».

Способность к диссоциации является важным фактором самогипноза. У каждого человека она может быть различна. Умение отключиться от постоянного критицизма, воспользоваться воображением, применить все положительные стороны самогипноза играют важную роль в достижении состояния транса.

Хороший пример параллельного сознания я наблюдал, когда ко мне пришел Лес, 50-летний строитель, который страдал от приступов паники и синдрома тревожности. Я спросил у него о его хобби и был очень обрадован, когда он ответил, что любит ловить форель на муху. Это мое любимое занятие. Я сказал, что собираюсь научить его входить в состояние транса, и после этого он сможет ежедневно тренироваться в самогипнозе дома.

Я попросил Леса закрыть глаза. Когда он сделал это, я стал говорить ему, что он находится на

берегу горной речки. Перед ним холодная, искрящаяся вода. Я описывал пение птиц, ощущение прохладного ветерка на лице,

90

БРАЙАН РОУТ

плеск воды о камни. Рассказав о том, что должно было окружать моего пациента, я внушил ему, что он лежит на зеленом берегу и находится в состоянии полного расслабления. После этого я стал объяснять ему, как он должен справляться со стрессами, которые неизбежны в жизни любого человека. Я говорил, что он должен быть спокоен и уравновешен. Когда он вышел из транса, я спросил его, понравились ли ему его ощущения.

«Это было великолепно! — сказал он. — Я находился возле прекрасного горного ручья, ловил форель. Леска натянулась, и мне удалось подсечь роскошную рыбу. Я почти вытащил ее, но тут какой-то идиот стал заставлять меня убраться на травку. Я сопротивлялся ему до тех пор, пока не вытащил трехфунтовую форель, а потом лег и расслабился, как мне и советовали».

История Леса — это типичный пример параллельного сознания. Он мог ловить рыбу и воспринимать посторонний голос, который советовал ему прилечь. Но при этом он не понимал, насколько все это странно и необычно. Его критически настроенный аналитический ум был полностью отключен. Он воспринимал мои внушения (или сопротивлялся им, когда я посоветовал ему прилечь), не анализируя их с логической точки зрения.

Эстрадные гипнотизеры используют это явление, заставляя зрителей совершать какие-то поступки против их воли и выставляя их в смешном виде. Те, кто в нормальном состоянии отличается застенчивостью, под гипнозом утрачивают это качество и начинают отдавать приказы. В медицинском гипнозе это явление

ЯЗЫК ГИПНОЗА

91

можно использовать для преодоления барьеров сознания, которые обычным способом преодолеть не удастся. Один из способов использования диссоциации — это заставить пациента в состоянии транса представить, что он наблюдает за кем-то, кто преодолевает трудности, аналогичные стоящим перед ним. Все эмоциональные конфликты устраняются, и человек становится свидетелем процесса, не испытывающим болезненных ощущений.

Я использовал этот прием на очень нервном пациенте, который месяцами пытался набраться храбрости, чтобы попросить начальника о прибавке жалованья. Он хорошо поддавался внушению, и я обучил его технике самогипноза. Каждый день он представлял себе, что наблюдает за самим собой, пришедшим к боссу просить повышения. Этот «другой» испытывал нервную напряженность, а мой пациент наблюдал за ним со стороны, не испытывая никаких эмоций.

И вот наступил великий день, когда ему была назначена судьбоносная встреча. Мой пациент сумел загипнотизировать себя и провести всю встречу с начальником в состоянии транса. Он получил прибавку, а когда пришел ко мне на прием, то сказал, что самым трудным для него было не улыбаться во время беседы.

«Почему-то, — сказал он, — наш разговор напомнил мне комедию, в которой нервный подчиненный просит сурового начальника о повышении. Каждый раз, когда я приходил в его кабинет, представлял себе начальника и себя самого в виде персонажей этого фильма. Это казалось мне очень смешным. Мне как-то раз

92

БРАЙАН РОУТ

даже пришлось закашляться, чтобы скрыть смех».

Мой пациент применил технику диссоциации не только во время лечебных сеансов, но и в реальной жизни. Через несколько месяцев он прислал мне письмо, в котором рассказывал, что он постоянно пользуется этим приемом, чтобы дистанцироваться от собственных проблем и посмотреть на них со стороны.

Представьте себе, что в момент вашего рождения где-то внутри вас зажигается маленькая свечка (в любом месте вашего тела). Это особая свеча, маленькая, напоминающая неугасающий огонь Олимпиады. Ее нельзя загасить, пока вы живы. Однако яркость и тепло ее света зависят от вашего к ней отношения. Эта свеча нуждается в заботе, внимании и уважении — только тогда она может расти вместе с вами. Если же вы забудете о ней, то она так и останется маленькой и затеряется где-то в глубинах вашего тела. Того, что хорошо для младенца, слишком мало для взрослого человека. События, происходящие в вашей жизни, могут уменьшить пламя, снизить его яркость и даже полностью задуть его. Как пламя на ветру, огонь вашей внутренней свечки мерцает и бьется

постоянно. Если вы не относитесь к ней с должным вниманием и уважением, пламя может ослабеть и перестанет соответствовать вашему росту. Маленькая свеча, еле горящая под порывами ветра, — это низкая самооценка и отсутствие уверенности в собственных силах.

Самогипноз помогает поддерживать свою внутреннюю свечу в хорошем состоянии, он дает ей кислород, защиту, время. Пламя становится ровным, высоким и ярким. Его энергии

ЯЗЫК ГИПНОЗА

93

достаточно, чтобы противостоять ветрам судьбы-И бы, которые стремятся задуть этот огонек.

Во время сеанса самогипноза вы можете ; сконцентрироваться на этой внутренней свече, постараться ощутить ее тепло и свет, почувствовать, как пламя растет и становится ярче во время транса. Не только вы ощутите тепло своей свечи, это почувствуют и окружающие. Свет, исходящий от вашего внутреннего источника, повлияет не только на ваше отношение к другим людям, но и на то, как они станут относиться к вам. ■

Тони был скромным, застенчивым, неуверенным в себе человеком, постоянно принижающим собственные достоинства. Он не нравился самому себе, и подавляемый гнев окрашивал все его поступки. Люди держались от него на расстоянии, и у него были лишь знакомые, а не друзья.

Когда я спросил его, почему он так сильно не любит себя, он ответил: «Отец приучил меня к этому. Он постоянно критиковал маму и меня. Нам никогда не удавалось поступить правильно».

«Можете привести пример?» — спросил я. Тони немного подумал, а затем сказал: «Да, я помню, что когда мне было двенадцать лет, я : увлекался плаванием и много тренировался в школьной секции. В день соревнований я выложился полностью и выиграл. Я был так возбужден, что прибежал домой и спросил отца: t «Ты видел, как я выиграл, папа?» «Да, Тони, — [ответил он, — я видел, но понимаешь ли ты, что тонут всегда лучшие пловцы?» Я был про-t сто раздавлен. Все, чего я хотел от него, это | простой похвалы, оценки моих усилий, а он

94

БРАЙАН РОУТ

сказал эту фразу. Он что, хотел, чтобы я был плохим пловцом и не утонул?»

Мы обсудили отца Тони и его негативное влияние на сына. Я предложил Тони позаниматься самогипнозом и делать это ежедневно, чтобы перепрограммировать свой разум в позитивном плане. В состоянии транса он должен был внушать себе, что он совершенно нормален и здоров. Его отношение к жизни и поведение были нормальными, и негативное влияние отца следовало устранить.

Я предложил Тони представить себе внутреннюю свечу, горящую глубоко внутри его, и постараться компенсировать ей тот ущерб, который был нанесен этой свече его отцом. Тони должен был помочь пламени окрепнуть и стать более ярким.

Тони поступил, как я ему и советовал, и мы продолжали сеансы, обсуждая и уменьшая негативную роль, которую отец сыграл в его детстве. Тони сохранил воспоминание о своей победе в плавании, но постарался забыть о язвительном замечании отца.

Со временем отношение Тони к жизни изменилось. Он серьезно отнесся к своей внутренней свече и стал по-другому расценивать себя самого и мир вокруг себя.

Я не могу настаивать на том, чтобы вы обязательно проделывали эту процедуру, которая займет у вас всего 20 минут в день. Но эти 20 минут полного расслабления и пассивности позволят вам обрести душевное равновесие, необходимое для реализации вашего внутреннего потенциала — так что подумайте об этом.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

95

6. Состояние глубокого транса

«Анализ реальности — это обратная связь, реакция наших чувств на мир, нас окружающий. В состоянии гипноза аналитический ум подавляется, что позволяет бессознательной части разума занять его место».

Брайан Роут

Когда пациенты входят в состояние глубокого транса, они испытывают самые различные ощущения, называемые «феноменом глубокого транса». Искусство врача заключается в том, чтобы использовать все происходящее в трансе ради того, чтобы пациент осознал свою силу, свои внутренние ресурсы и сумел справиться с тревожащими его симптомами.

Молодой женщине не нравилась ее работа, но чувство вины не давало ей сменить место работы, поэтому она продолжала оставаться на месте.

В состоянии транса она ощутила головокружение и дискомфорт. Я сказал ей: «Сознаете ли вы, что ваше подсознание пытается вам что-то сказать?»

«Что вы имеете в виду?» — спросила она.

«Сосредоточьтесь на головокружении и постарайтесь понять, что оно означает».

Через некоторое время она открыла глаза.

«Это было ужасно. В моем разуме всплыли слова: «Ты ходишь кругами!» Что бы они означали?»

«Не думаете ли вы, что они могут быть связаны с вашей работой?»

«Полагаю, что я хожу кругами, пытаюсь бросить свою работу. Это действительно так».

96

БРАЙАН РОУТ

После мы обсудили с этой женщиной, как ей перестать «ходить кругами». Она приняла важное решение. Наш сеанс помог ей расстаться с нелюбимой работой.

Люди гораздо лучше усваивают те уроки, которые они получают на собственном опыте. Жизненный опыт убеждает их больше, чем любые слова, сказанные кем-то другим. В этом случае, сознательный разум пациентки не возражал против того, что она ходит кругами, поскольку в трансе это ощущение было вполне реальным.

В глубоком трансе проявляются следующие явления.

Расслабление

Пациенты настолько расслабляются, что часто бывают не в состоянии пошевелиться. Их конечности становятся невероятно тяжелыми, веки расслаблены настолько, что люди не могут открыть глаза. Некоторые люди чувствуют себя полностью расслабленными и засыпают. Это ощущение очень приятно и полностью противоположно тревогам и заботам повседневной жизни. Многие пациенты обращаются к гипнотерапевтам только для того, чтобы получить эти ощущения. Усвоение приемов самогипноза позволяет человеку обрести этот оазис покоя в суете повседневности.

Возрастная регрессия

Пациенты могут вернуться во времени к прошлому двумя способами — они либо заново переживают свой опыт, словно он проис-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

97

ходит в настоящем, либо вспоминают прошлое, осознавая, что это всего лишь воспоминания.

Если опыт «оживляется», то человек начинает вести себя и говорить, как ребенок. Если в детстве он говорил на другом языке, то пациент может вернуться к этому языку (к полному смятению врача!).

Если речь идет о «живых воспоминаниях», то они характеризуются невероятно отчетливыми деталями, но жизненный опыт осмысливается с иной точки зрения. Во время регрессии пациенты часто осознают свои способности, которых не осознавали раньше, словно эти качества дремали в них, будучи недоступными для сознания. Используя этот прием, человек может обрести определенные способности и впоследствии использовать их в реальной жизни.

Возрастная прогрессия

Этот термин означает перевод пациента, находящегося в трансе, в будущее, чтобы он взглянул на свою жизнь с иной точки зрения. Цели и поступки настоящего дня могут привести к позитивным результатам и заложить фундамент желаемого будущего.

Прием, который я обычно использую в отношении пациентов, испытывающих внутренний конфликт, заключается в том, что я ввожу их в транс и прошу представить себе два различных пути, ведущих в будущее. Они идут по одному пути, затем по другому, чтобы определить свое отношение к возможным вариантам развития событий.

Если человек обратился ко мне для того,

4 - 3638

98

БРАЙАН РОУТ

чтобы бросить курить, я загипнотизирую его и попрошу представить, как будут выглядеть его легкие, если он будет выкуривать по двадцать сигарет ежедневно в течение последующих десяти лет. А затем я прошу его представить, что произойдет с его легкими, если он перестанет курить и будет все эти десять лет дышать чистым воздухом. Возрастная прогрессия укрепляет решимость пациентов отказаться от этой вредной привычки.

Обезболивание

Во время гипноза можно добиться полной бесчувственности определенной части тела. В таком состоянии можно проводить хирургические операции без наркоза.

Клиники, специализирующиеся на обезболивании, обычно имеют в своем штате гипнотерапевтов, поскольку разум — это очень мощный компонент в ощущении боли. Многие люди могут сократить прием обезболивающих средств, если усвоят приемы самогипноза и будут пользоваться ими регулярно (см. главу 14).

Диссоциация

Диссоциация (см. ранее) означает разделение разума сознательного и бессознательного, что происходит, например, во время ходьбы или вождения автомобиля. Наши мысли текут совершенно независимо от действий, которые контролируются бессознательно.

Это явление является неотъемлемой частью гипноза и может быть использовано врачом массой самых различных способов. Бессо-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

99

знательный разум может говорить, поднимать руку, ощущать различные чувства и вспоминать, в то время как сознание будет занято чем-то совершенно другим и совершенно не осознавать действий своей бессознательной части.

Подъем рук часто используется для демонстрации процесса диссоциации. Под внушением руки поднимаются сами по себе, не подчиняясь контролю сознания, которое становится безучастным наблюдателем. Пациент может открыть глаза и недоверчиво улыбаться, словно он не в состоянии поверить в происходящее.

Каталепсия

Когда мы полностью сконцентрированы на чем-то, мы часто забываем пошевелиться и застываем в неподвижности. Поскольку гипноз — это состояние полной внутренней сосредоточенности, люди, находящиеся в состоянии транса, становятся неподвижными — полностью неподвижными. Они перестают моргать, глотать, глубоко вздыхать, поворачиваться. Их взгляд застывает, дыхание становится размеренным. Если врач поднимет их руку, она так и застынет в поднятом положении. Это состояние называется каталепсией. Каталепсия сигнализирует о том, что пациент вошел в состояние глубокого транса.

Это состояние используется врачом для того, чтобы помочь пациенту разобраться в своих проблемах и преодолеть свою зависимость.

4*

100

БРАЙАН РОУТ

Амнезия

Способность забывать — это способ обращения с информацией, используемый нашим разумом. Совершенно невозможно сознательно помнить все, что случилось в нашей жизни, поэтому разум использует амнезию, чтобы избавиться от большинства событий и происшествий, случившихся в жизни человека.

В состоянии гипноза можно заставить пациента забыть о чем-то. Процесс гипноза помогает человеку на глубинном уровне осознать тот факт, что он в состоянии забыть травматичные события, которые привели к возникновению проблемы.

Искавление времени

Большинство людей полагают, что они пробыли в состоянии транса гораздо меньше времени, чем этот процесс занял на самом деле. Это называется искажением времени. Очень часто полчаса, проведенных в трансе, кажутся людям пятью минутами. Часы разума, в отличие от тех, что висят на стене, могут отсчитывать время в зависимости от ситуации.

Время идет

Слишком медленно для того, кто ждет, Слишком быстро для того, кто боится, Слишком долго для того, кто горюет, Слишком быстротечно для того, кто радуется.

То же самое справедливо в отношении транса. Переменная природа времени может быть использована для того, чтобы свести к минимуму продолжительность болезненных

ЯЗЫК ГИПНОЗА

101

опытов и увеличить время радостных воспоминаний. Под гипнозом человек может сократить время, требуемое для решения проблемы.

Этот прием часто используется, когда пациент находится в состоянии транса. Пациента просят

представить себе линию, тянущуюся от рождения до смерти и поместить свою проблему на нее. Затем врач ведет пациента к осознанию фактора времени, влияющего на многие его проблемы, и советует переоценить важность этих проблем с точки зрения той части жизни, которая ему еще предстоит.

Галлюцинации

Это ситуации, которые человек представляет себе ясно и отчетливо в состоянии транса. Мы можем создавать позитивные галлюцинации, испытывая что-то несуществующее в реальности. Галлюцинации можно испытывать через любые чувства — вкус, зрение, обоняние, слух, осязание. Можно вызывать и негативные галлюцинации.

Я часто использую это явление в отношении людей, страдающих от недостатка уверенности себе. Когда они входят в состояние транса, я прошу их представить себе различные аспекты их жизни, но с точки зрения уверенного в себе человека. Впоследствии они используют этот образ, чтобы понять, как им следует говорить, поступать, реагировать на поступки других людей. Это приводит к существенным улучшениям в их дальнейшей жизни. Я прошу этих пациентов использовать полученный опыт во время ежедневных сеансов самогипноза, пока их новые ощущения полностью не воплотятся в реальность.

102

БРАЙАН РОУТ

Многие явления глубокого транса проявляются и в нормальном состоянии. Спросите свидетелей автокатастрофы, что они видели, и вы получите множество самых различных версий — налицо галлюцинации. Вам наверняка случалось полезть в шкаф за чем-либо и забыть, что же вам нужно — вот вам и амнезия. А когда вы глубоко задумались о чем-то важном, вы перестаете двигаться — типичный пример каталепсии. Случается, что люди, которые смотрят смешную комедию, полностью забывают о своей зубной боли — это обезболивание.

Преимущества гипноза в том, что мы можем искусственно создавать некоторые из этих явлений и использовать их ради блага пациента. Параллели между ощущениями пациента, находящегося в состоянии глубокого транса, и его реальными жизненными ощущениями помогают человеку преодолеть трудности.

7. Первая консультация

«Закончить что-либо означает начать что-то новое. Конец — это всегда новое начало».

' Т. С. Элиот

Многие пациенты говорили мне о том, как сильно они нервничали во время первой консультации. Это совершенно нормально, поскольку им предстояло говорить о сокровенном с посторонним человеком, который мог использовать технику, природа которой была пациенту непонятна.

Я хочу поговорить о некоторых аспектах

ЯЗЫК ГИПНОЗА

103

гипнотерапии, чтобы вы ясно представляли себе, с чем имеете дело. Сначала я опишу их с точки зрения пациента, а затем с точки зрения врача.

Точка зрения пациента

Мотивация

Один из наиболее важных факторов, необходимых для решения любой проблемы, это мотивация. Чем сильнее ваша мотивация на достижение улучшений, тем вероятнее они произойдут в действительности.

«Жена заставила меня прийти к вам, потому что я часто выхожу из себя». Мотивация этого пациента резко отличается от другого, который, придя к врачу, скажет: «Мой необузданный нрав разрушает мою жизнь. Он мешает мне работать и поддерживать нормальные отношения с близкими. Я решил сделать что-то серьезное, поэтому я обратился к вам».

Энергия перемен черпается не только из необходимости, но и из желания. Люди, стремящиеся исцелиться от рака, отправляются за тысячи миль, подвергаются неприятному лечению, отменяют все остальное в своей жизни, лишь бы вылечиться. Это становится основной целью их жизни. Многие пациенты, прибегающие к гипнозу, сомневаются в его эффективности, что снижает их мотивацию.

Время

Время очень важно, когда вы решаете обратиться к гипнотерапевту. Вы должны быть готовы к тому, что этот процесс потребует време-

104

БРАЙАН РОУТ

ни и усилий. Ко мне часто приходят люди, которые не готовы к тому, что им придется принять на себя ответственность за перемены в своей жизни. Гипноз подобен чтению книг на тему «помоги себе сам», вроде той, что вы держите сейчас в руках. Вы можете прочесть ее и отложить в сторону, не воспользовавшись полезными советами, которые найдете в ней. Но некоторое время спустя, когда вы прочтете эту книгу вновь, что-то щелкнет в вашем мозгу, и вы решите применить эти советы на практике.

Жена Джо позвонила мне, чтобы записать мужа на прием. Она хотела, чтобы он бросил курить. Когда Джо пришел ко мне, он был настроен резко негативно. Он настаивал на том, что обратился ко мне только потому, что этого хотела его жена.

Он отменил вторую консультацию, и в течение года я ничего о нем не слышал. Но через год он сам позвонил мне и записался на прием.

«Доктор, — сказал он, — мой отец только что умер от рака легких. Он выкуривал по сорок сигарет в день. Я решил бросить курить».

На этот раз Джо последовал всем моим рекомендациям и сумел бросить курить, потому что для этого наступило подходящее время.

Запись на прием

Следующий шаг, который вы должны сделать, это записаться на прием. Могу вас заверить, что этот поступок заставляет нервничать

ЯЗЫК ГИПНОЗА

105

практически любого человека. Я сам был на вашем месте, поэтому могу говорить об этом совершенно определенно. Разные специалисты записывают пациентов по-разному. К некоторым вас запишет медсестра, другие записывают пациентов сами, у третьих есть секретари, а кто-то вышлет в ваш адрес анкету. Совершенно нормально, если вы зададите все вопросы, которые вас тревожат. Выясните стоимость приема, время, чего врач ожидает от процесса лечения и т. д. Но не следует ожидать квалифицированного совета, поскольку врач еще не знаком полностью с вами и с вашими проблемами.

Первая встреча

Во время первой консультации ваши чувства будут обострены. Вы заметите все, что скажет вам врач языком тела, отметите все, что вам понравится и что не понравится. Ваш инстинкт подскажет вам очень многое, гораздо больше, чем логическое мышление. Ваши чувства будут обострены до предела. Основными эмоциями станут тревожность и беспокойство. Ваши мысли будут метаться между вопросами и сомнениями.

Очень важно во время первой консультации проникнуться чувством доверия к врачу. Это необходимо, поскольку вам предстоит говорить с ним о том, о чем вам не хочется говорить с первым встречным. Вы должны убедиться в том, что врач достаточно компетентен, что он понимает вас, что вы настроены на одну волну и что врач в состоянии справиться с вашими проблемами.

106

БРАЙАН РОУТ

Первое впечатление

Скорее всего тот факт, что вам приходится делиться сокровенным и очень личным с посторонним, который делает свои замечания по этому поводу, будет вас смущать. Ваш разум и эмоции во время первой консультации (которая будет продолжаться не менее часа) будут бороться со страхом и в то же время усиливать его. Положитесь на свою интуицию, и если врач вам не понравится, значит, он вам не подходит.

Поймите, что первая консультация — это не лечебный сеанс, а знакомство. Если вы почувствовали себя комфортно, значит, можно снять барьеры и довериться врачу, но вы всегда вправе снова воздвигнуть свой барьер, если сочтете это необходимым.

Ваша цель

Очень важно иметь конкретную цель. Очень часто лечение заканчивается ничем, потому что во время первой консультации не была сформулирована цель. Эта цель должна быть совершенно конкретной. Нет смысла заявлять: «Я хочу стать счастливым» или «Я хочу, чтобы все любили меня». Цель должна быть достижимой. «Я намерен преодолеть приступы паники, чтобы иметь возможность входить в кинотеатр без страха».

И вы сами, и ваш врач должны понимать эту цель, чтобы выбрать наилучший способ ее

достижения. Вероятно, со временем возникнут и другие цели, которых вы добьетесь в процессе лечения.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

107

История проблемы

История вас самого и вашей проблемы должна быть известна врачу, поскольку он лечит вас, а не вашу проблему. Бывают совершенно очевидные ситуации, а порой врач должен знать о вас больше, чтобы понять, что можно использовать в процессе лечения. Детский опыт может породить массу неразрешенных эмоций, которые всплывают на поверхность значительно позже и становятся причиной возникновения проблем во взрослой жизни.

Установление контакта

Если вы намерены понять себя самого и процесс лечения, очень важно, чтобы между вами и врачом установилось полное взаимопонимание. Вы должны иметь возможность задать ему любой интересующий вас вопрос.

Чего следует ожидать?

Во время первой консультации гипноз используется не всегда, поскольку врач должен понять вашу проблему, ваши цели, вашу личность, чтобы правильно составить план лечения. Если же гипноз все-таки используется, то врач скорее всего прибегнет к тем приемам, о которых мы с вами уже говорили. Основная цель врача — научить вас расслабляться и входить в состояние транса, использовать контакт между сознанием и подсознанием для решения вашей проблемы.

С каждым следующим сеансом вы будете впадать во все более глубокий транс, поэтому не волнуйтесь, если во время первой консультации ничего не произойдет.

108

БРАЙАН РОУТ

Домашняя работа

В конце сеанса врач даст вам «домашнее задание», чтобы вы поработали над тем, о чем говорилось во время консультации. Он может предложить вам гипнотическую аудиозапись, чтобы усилить тот процесс, который он уже начал. Если вы войдете в состояние транса, то после сеанса будете чувствовать себя очень спокойно и хорошо, но вы должны контролировать себя, если вам предстоит вести машину.

Еще один фактор, влияющий на эффективность терапии, это ваша способность выделить время и приложить усилия ради выполнения того задания, которое предложит вам доктор. К сожалению, многие пациенты приходят ко мне с просьбой решить их проблемы, а когда я предлагаю им трижды в неделю прослушивать мою кассету, они сообщают мне, что у них нет на это времени.

Точка зрения врача

Сеанс призван достичь следующих целей:

1. Пациент должен проникнуться к врачу доверием, поверить в его способность решить возникшие проблемы.
2. У врача должно выработаться позитивное отношение к пациенту и его проблемам.
3. Врач должен прочесть язык телодвижений пациента и уловить подсознательные послания, чтобы проникнуть в природу проблем пациента.
4. Врач должен объяснить пациенту принцип воздействия гипноза и ответить на все вопросы, какими бы тривиальными они ему ни показались.
5. Врач должен относиться к пациенту как к

ЯЗЫК ГИПНОЗА

109

цельной личности, не сосредотачиваться на конкретных симптомах.

6. Темп лечения должен быть приемлем для пациента.

7. Врач должен поддерживать и понимать, а не командовать и руководить.

8. Врач должен разъяснить природу гипноза, а не создавать вокруг своих действий ореол таинственности. Гипноз — это не панацея, и пациент должен это отчетливо осознавать.

9. Врач должен понимать точку зрения пациента и понимать причины такого подхода.

10. Врач должен понимать, что методы лечения могут варьироваться в зависимости от ситуации.

11. Врач должен укреплять мотивацию пациента и поддерживать в нем надежду на позитивный исход.

Следуйте своей интуиции

Личную консультацию описать очень трудно, поскольку в ней все зависит от пациента, врача и от

проблемы. Очень важно, чтобы пациент поверил в то, что он вправе высказывать свои страхи и сомнения. Пациент и врач должны быть полностью откровенны друг с другом.

Основное правило врача — полагаться на свою интуицию. Она всегда подскажет, все ли идет так, как надо. Я знаю, что это бывает трудно, особенно, когда человек теряет уверенность в себе и не может решиться, продолжать ли ему лечение или нет. У каждого из нас есть «шестое чувство», и я советую полностью положиться на него.

Во время сеанса терапии вам не о чем тревожиться. Пугающие эмоции из прошлого могут

110

БРАЙАН РОУТ

снова возникнуть в сознании, но на этот раз они будут играть целительную и поддерживающую роль. Заноза причиняет боль — разрешение конфликта не менее болезненно. Но стоит вам вытащить занозу, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Так и разум, избавившись от неразрешенной эмоции, воспрянет вновь с новыми силами.

Как правило, гипнотерапия — это довольно краткосрочное лечение в сравнении с психоанализом. Количество сеансов зависит от многих факторов, поэтому разумно было бы обсудить этот вопрос с врачом. Некоторые терапевты предлагают шесть сеансов, а затем оценивают ситуацию, чтобы понять, нужны ли дополнительные встречи.

Вы должны понимать, что сеансы и консультации призваны помочь вам решить ваши проблемы. Открыто говоря о своих чувствах и эмоциях, вы помогаете врачу выбрать правильный метод лечения.

По какой бы причине вы ни обратились к гипнотерапевту, главной целью врача будет помочь вам познать самого себя, свое сознание, подсознание и эмоции таким образом, чтобы вы сумели разрешить внутренний конфликт и управлять собственной жизнью.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Общие сведения о разуме

8. Закройте глаза и смотрите

«У каждого из нас три глаза; два смотрят наружу и видят окружающий нас внешний мир; один смотрит внутрь и видит нас такими, каковы мы в действительности».

Брайан Роут

Недавно я проводил семинар по борьбе со стрессом и попросил добровольцев выйти на сцену, чтобы я мог продемонстрировать, как следует общаться с подсознанием. Вызвалась женщина лет сорока, которая сказала, что ей хотелось бы понять, почему она так критично относится к себе самой. В ее голове постоянно звучит внутренний голос, который твердит ей, что она должна быть лучше, добиваться больших успехов и т. д. Я попросил ее устроиться поудобнее, закрыть глаза и подумать, чей это голос.

Через несколько секунд она с удивлением открыла глаза: «Я знаю его. Это голос моего отца. Он всегда осуждал меня, но я не знала, что это его голос — причина всех моих проблем».

Женщина закрыла глаза и увидела. Ей потребовалась всего минута, чтобы понять внутренний механизм, который мешал ей жить все эти годы. Я не говорю, что проблема на этом исчерпана, но эта женщина узнала что-то важное. Теперь она сможет работать над своей про-

112

БРАЙАН РОУТ

блемой и со временем добьется успеха. Меня всегда удивляет, что порой человеку требуется всего несколько секунд, чтобы осознать нечто очень важное. И для этого ему нужно только закрыть глаза и сконцентрироваться на внутреннем мире.

Я сравниваю этот процесс с первым погружением на морское дно. С лодки вы видите воду, пляж и небо, но если вы наденете акваланг или хотя бы маску, вам откроется совершенно новый мир — мир рыб и кораллов.

То же самое происходит и с подсознанием. Оно ждет вас. Оно доступно вам, если вы потратите время и приложите усилия, чтобы погрузиться в него. Закройте глаза, сосредоточьтесь внутренне, оставайтесь пассивным. Вы сможете видеть с закрытыми глазами, и вы увидите то, что происходит в вашем разуме. Эти картины будут такими же живыми и отчетливыми, как ваши сны. На том же семинаре один мужчина попросил меня помочь ему справиться с гневом, который вот уже несколько лет мешает ему жить. Он вышел на сцену, сел напротив меня, и я попросил его объяснить мне суть его проблемы.

«Это всегда происходит, когда кто-то делает то, что мне не нравится. Я впадаю в такой гнев, что готов разбить что-нибудь. Часто мне приходится даже выходить из комнаты. Чтобы не причинить

вред другому человеку».

«Где в вашем теле зарождается это чувство?»

«Я не знаю».

Но когда мужчина говорил это, его рука непроизвольно легла на грудь. Его подсознание
ЯЗЫК ГИПНОЗА

113

показало мне, где гнездилась негативная эмоция.

«Ваш гнев зарождается в груди?»

«Вполне возможно».

«Почему бы нам не обсудить это и не подумать, что можно сделать? Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в своей груди. Когда представите, дайте мне знать».

Минуту спустя он кивнул.

«Представьте, что вы сердиты, и когда добьетесь этого, кивните снова».

Минуту спустя мужчина снова кивнул.

«Посмотрите на свои чувства и скажите мне, что вы видите».

Помолчав, мужчина медленно заговорил: «Они черные и уродливые. Я не знаю, как их описать».

«Когда происходит что-то, что вызывает в вас эти темные, уродливые чувства, какие чувства вы хотели бы испытывать вместо них?»

Мужчина молчал довольно долго.

«Передо мной улыбающееся девичье лицо. Я знаю, эта девушка относится ко мне очень хорошо».

«Прекрасно. А теперь поместите это лицо в свою грудь и расскажите мне о своих ощущениях».

«Я чувствую себя гораздо лучше. Мне легко и комфортно. Темные, уродливые чувства исчезли. Их практически не осталось. Улыбающееся лицо целиком заполнило мою грудь».

«Можете ли вы вызывать это лицо внутри себя самостоятельно, чтобы оно вытесняло темные, уродливые чувства?»

«Да, конечно».

«Замечательно. А теперь отдохните и присоединяйтесь к группе».

114

БРАЙАН РОУТ

Этот мужчина сумел понять природу своего гнева, закрыв глаза и заглянув внутрь себя. Он увидел то, чего раньше не осознавал. И теперь он в состоянии улучшить свою жизнь. Он словно надел маску и погрузился в волшебный мир рыб и кораллов. Его глаза заглянули внутрь и увидели новый мир, о существовании которого он и не подозревал.

Многие люди проживают всю жизнь, не давая себе времени закрыть глаза и заглянуть внутрь себя. Они слишком заняты повседневными делами. Их жизнь настолько суетлива, что они считают пустой тратой времени те минуты, когда они ничего не делают ни дома, ни на работе, ни в отношениях с другими людьми.

Но это ведь так просто! Нет ничего проще, чем сесть и закрыть глаза. И тогда «ничегонеделание» превратится в самый решительный поступок в вашей жизни. Большинство людей откладывают это действие на то время, когда они сделают все остальное. Но это время так никогда и не наступает.

Этот поступок похож на важные витамины, которые мы должны принимать ежедневно. Многим гораздо проще проглотить таблетку, чем выделить двадцать минут своего времени для самого себя. Это выше их сил.

Если проблема имеет психологическую природу, то никто не решит ее за вас. Это не хирургия, когда больной орган можно удалить. Ответ лежит внутри вас, и врач может лишь помочь вам найти его. Ваши ресурсы всегда при вас, главное — это вытащить их на поверхность и воспользоваться ими.

Возможно, сейчас вам лучше было бы отложить мою книгу и проанализировать свои внутренние мысли, а не продолжать чтение.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

115

Взгляд внутрь и взгляд наружу — это два противоположных направления. Глядя в этих направлениях, перед вами откроются совершенно разные картины.

9. Разум как компьютер. Защитная роль разума

«Нас всегда лучше убеждают доводы, которые мы открыли для себя самостоятельно, чем те, которые приводят нам другие люди».

Паскаль

Если мы будем рассматривать разум как компьютер, то сможем лучше понять его действия. Нам станет ясно, почему так трудно бывает добиться своих целей. Ребенок растет, и в его компьютере накапливается информация. И вся эта информация используется программным обеспечением для дальнейшей жизни.

Младенец и маленький ребенок стремятся выжить. Этот инстинкт человек унаследовал от своих пещерных предков. Поэтому его компьютер принимает и усиливает любые опыты, которые угрожают выживанию. Такие ситуации хранятся в специальном отделе. Они призваны обеспечить максимальную защиту человеку.

Представьте, что богатый человек обнаружил, что его дом взломан и украдено нечто очень важное. Он тут же установит охранную сигнализацию, которая будет довольно эффективна. Если же его снова ограбят, он установит сигнализацию настолько чувствительную, что она будет срабатывать от самого незначитель-

116

БРАЙАН РОУТ

ного вторжения. И все будет в порядке, но однажды он забудет включить систему, и его снова ограбят.

Тогда этот человек решит не выключать сигнализацию вообще. Его мысли, поступки и сны связаны с тем, чтобы обеспечить безопасность. Сигнализация охраняет человека от грабителей, но она же мешает ему нормально жить в собственном доме. Он не может завести собаку, его окна намертво запечатаны, так что свежий ветерок не колышет занавески, он сидит в одной комнате, чтобы не сработала сигнализация. Абсурдная ситуация, но она прекрасно иллюстрирует защитную роль, которую наш компьютер выполняет, когда мы становимся взрослыми.

Ребенок понимает, что он не должен тревожить свою мать. Она отвечает за его жизнь. Стоит потревожить ее, и его жизнь прервется. Охранная функция разума говорит: «Не делай этого, не думай так, не чувствуй таким образом». Она стремится оградить ребенка от одиночества и заброшенности. Когда родители находятся рядом, этот механизм спасает жизнь и действует вполне эффективно. Ребенок ограничивает свои мысли, чувства и поступки точно так же, как животное застывает в неподвижности, попав в ловушку, сознавая, что каждое движение становится источником мучительной боли.

Программа нашего компьютера изменяется по мере накопления жизненного опыта. Каждый новый страх добавляет к ней что-то новое. Программа становится более совершенной. Охранная роль разума накапливает все страхи, чтобы защитить нас от настоящего. Часто нам

ЯЗЫК ГИПНОЗА

117

не требуется столь мощная защита, она ограничивает и тревожит нас.

Представьте себе маленького ребенка, который во время пикника забрел в лес и заблудился. Он напуган. Он замерз. Он потерял мамочку. А теперь представим, что его нашли две разные матери. Мать А демонстрирует свою любовь и облегчение, набрасываясь на ребенка с поцелуями, заверяя его, что все будет хорошо, что это не его вина, но что в будущем он должен быть осторожнее. Хотя в подсознании ребенка страх сведен к минимуму, он все же чувствует свою вину и отторжение.

Мать Б находит ребенка и ее тревога и беспокойство выражаются в гневе и неодобрении. Она плачет и кричит на ребенка — какой он глупый, что забрел в лес и причинил всем столько хлопот. «Ты мог погибнуть от холода! Представляешь, что бы тогда стало с твоей мамочкой?!» Женщина не только критикует поступок, но и самого ребенка. Этот ребенок запишет страх, вину и боль в свой компьютер, чтобы в будущем в подобной ситуации поступить так, как должно. Ангел-хранитель будет оберегать его от повторения болезненного опыта. В будущем он будет избегать любой ситуации, связанной с независимостью и интересом к неизведанному.

Разум действует подобно радару. Он просматривает каждую секунду нашей жизни и сравнивает ее с прошлым, отмечая сходство с опасными ситуациями и включая защитные устройства по необходимости. Проблема этих защитных устройств разума в том, что они все еще продолжают оберегать от опасности ре-

118

БРАЙАН РОУТ

бенка, хотя давно уже имеют дело со взрослым человеком.

Блокирование способностей взрослого, вызванное детскими страхами и чувством вины, оказывается очень мощным. Когда подобные эмоции играют важную роль в жизни ребенка, то

преодолеть их во взрослом состоянии становится еще сложнее. Даже несмотря на то, что в жизни человека могло произойти много позитивного, защитный радар тут же фиксирует любой страх и вину. Это ему сделать гораздо легче, чем запомнить чувство гордости и уверенности в себе, вызванное успешным действием.

Тоби 40 лет. Он женат, его бизнес развивается успешно. Однако ему сложно разговаривать с другими людьми, выражать собственные чувства. Когда он встречается с незнакомыми людьми, он понимает, что хочет сказать, но что-то внутри него не дает ему это сделать. Ему остается только смущенно улыбаться. Тоби чувствует себя глупо и думает, что все считают его идиотом. Он стремится избегать подобных ситуаций, потому что они для него слишком болезненны.

После нескольких сеансов гипноза и обучения пациента технике самогипноза врач и пациент выделили в разуме пациента две части, которые диктуют ему образ поведения. Одна часть, авантюрная, говорит ему: «Будь смелее, выскажи все, что ты думаешь, люди тебя поймут». Другая же, защитная, говорит совсем другое: «Не говори этого, все будут смеяться над тобой».

ЯЗЫК ГИПНОЗА

119

ДИАГРАММА 1

Ситуация до лечения **Защитный радар**
показывает следующее:



ДИАГРАММА 2

Ситуация после лечения
Позитивное
бессознательное
отношение



Тоби научился соединять обе части в тройном диалоге относительно того, как он должен себя вести. Постепенно он осознал охранный механизм, который продолжает относиться к нему, как к ребенку, и мешает действовать, как взрослому человеку. Со временем он сумел

БРАЙАН РОУТ

преодолеть этот недостаток и теперь чувствует себя в компании вполне комфортно. Он перестал избегать вечеринок и приемов, к чему постоянно стремился в прошлом.

Реакция Тоби на вечеринку показана на диаграмме 1 «До лечения». Вечеринка запускала в действие защитный радар, который сканировал его прошлое и вылавливал в нем болезненные воспоминания. Интересно, что этот механизм настолько избирателен, что полностью игнорирует успешные, позитивные события. Тоби начинал испытывать страх, живущий в нем с детства, и действовал рефлексивно, предпочитая стоять в уголке и мечтать о том времени, когда он наконец окажется дома.

После лечения Тоби научился концентрироваться на позитивных событиях, произошедших во время общения с другими людьми. Это позволило ему преодолеть свое негативное отношение и в полной мере насладиться вечеринкой. Путем самогипноза, своеобразной позитивной «промывки мозгов», он приучил свой разум считать себя нормальным здоровым человеком, таким же, как и все остальные, поэтому общение с людьми перестало быть для него проблемой (см. диаграмму 2). Гипноз — это полезный прием, позволяющий перепрограммировать компьютер разума и взглянуть на ранний опыт с точки зрения настоящего. Он позволяет опираться на позитивные события и способности, помогает подсознанию понять, что во взрослом состоянии человек более не нуждается в столь сильном защитном механизме. Гипноз снимает нежелательные блоки, основывающиеся на эмоциях и событиях давнего прошлого. Устранение этих

ЯЗЫК ГИПНОЗА

121

блоков позволяет человеку стать самим собой, научиться воспринимать свои чувства, как собственные, не связанные с чувством вины. Человек перестает относиться к происходящему с точки зрения страха и опасности. Он обретает уверенность и учится использовать те силы, которыми обладает.

Двумя основными блоками являются страх и вина.

Вина — это наименее позитивная эмоция, она налагает самые сильные ограничения на поступки человека. Большинство внутренних реакций, связанных с чувством вины, не позволяют человеку расти и развиваться. Эта эмоция возникает из опасения вызвать неудовольствие родителей, а впоследствии она же вызывает -чувство вины за свои слова, чувства, мысли, даже за самые обыкновенные вещи — например, чувство вины за то, что ты еще жив. Люди живут с этой виной так долго, что она становится частью их личности. Они испытывают вину просто так, без всякой причины. Любая попытка воспользоваться своими взрослыми ресурсами блокируется всепроникающим чувством вины.

Страх того, что может произойти — это мощный ограничитель, который мешает человеку реализовать свой потенциал. Страх усваивается в раннем детстве и пронизывает все последующие годы, препятствуя человеку наслаждаться свободой и радостью жизни, доступными тем, кто вырос без страха.

Очень часто страх и вина оказываются совершенно алогичными. Подходить к ним следует двумя способами: работать с разумом и совершать поступки, которые станут основой для новых, позитивных убеждений.

122

БРАЙАН РОУТ

Эти подходы требуют риска, нового опыта и прекрасно дополняют друг друга. Часто врач дает пациенту «домашнее задание», связанное с практической поддержкой теоретических дискуссий, которые велись во время сеанса.

Используя образ компьютера, можно сказать, что очень важно вовремя обновлять старое и добавлять новое эффективное программное обеспечение, управляющее нашими мыслями и эмоциями.

10. Язык бессознательного

«В жизни мы совершаем множество ошибок, полагаясь на чувства, когда надо мыслить, и обдумывая, когда нужно чувствовать».

Брайан Роут

Поскольку гипноз — это «общение с бессознательным и его корректировка», очень важно понимать язык бессознательного, чтобы осознавать принцип действия гипнотерапии.

Бессознательное доминирует как в состоянии транса, так и во сне, поэтому, анализируя сны, мы можем многое узнать о том, как бессознательное передает свои сообщения сознанию. Сны полны символов и историй. Истории связаны с тем, что происходило в реальной жизни. Это послания, которые мы усваиваем, не просыпаясь. И истории, и символы связаны с событиями, отношениями и поведением. Правильно интерпретируя увиденное, мы начинаем лучше понимать самих себя и собственные поступки.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

123

У жены Джозефа был рак груди. Она проходила курс химиотерапии. На следующей неделе курс должен был закончиться, и Джозеф не знал результата лечения. За ночь до нашей встречи Джозефу приснился сон.

«Я плыл в лодке по штормовому морю. На лодке не было весел, и я не знал, куда меня несет. Море успокоилось, но я все еще не понимал, где нахожусь».

Сон отчетливо описывал ситуацию, в которой находился Джозеф. Метафоричным языком с использованием символов сон говорил о том же, о чем ему говорило и его сознание.

Язык сознания связан с мыслями, доводами, анализом и фактами, а бессознательное оперирует чувствами, метафорами, символами, симптомами и образным языком.

Некоторые исследователи полагают, что наше бессознательное связано с древней частью разума, унаследованной еще от животных. Не обладая сложным словарем человека, животные используют язык тела, чтобы передавать важные сообщения. Считается, что многие безусловные рефлексы происходят именно отсюда. Покраснение — это остаток лицевых реакций животного. Слоны размахивают ушами, чтобы запугать хищников. Шерсть, поднявшаяся на загривке собаки, говорит об агрессивности.

Метафоры

Когда мы страдаем от определенных симптомов, это может быть связано с бессознательной частью разума, с метафорами, связанными

124

БРАЙАН РОУТ

с конфликтом и неразрешенными эмоциями из прошлого. Поскольку бессознательное не использует слова, оно заменяет их физическими симптомами или языком тела, чтобы сообщить нам об идущем процессе.

Вот уже два года Лиза страдает от приступов тошноты. Ей 30 лет, у нее масса других проблем и трудностей. Ее направил ко мне врач, которого беспокоила ее тошнота и потеря веса.

После нескольких сеансов я многое узнал о Лизе и начал понимать ее отношение к жизни — ее силу, слабость, проблемы во взаимоотношениях с другими людьми и с внешним миром.

Я решил применить гипноз, чтобы разобраться в причинах, вызывающих тошноту. Введя пациентку в транс, я задал ей несколько вопросов.

Я обнаружил, что она чувствует себя обязанной ощутить приступ тошноты каждый день. Внутренний голос говорил ей, что она должна это сделать. Мы выяснили, что это был женский голос, а потом я спросил Лизу, почему она хочет быть больной.

«Она говорит, что это наказание мне за беременность и выкидыш, который случился три года назад».

«Тогда у вас случались приступы утренней тошноты?»

«Да».

Я дал Лизе успокоиться и осознать то, что мы только что выяснили. Внезапно, словно на нее снизошло озарение, она сказала: «Это моя мать».

В этот момент Лиза открыла глаза и вышла

ЯЗЫК ГИПНОЗА

125

из транса. «Я никогда не думала об этом. А теперь все встало на свои места. Мама всегда критиковала меня, а теперь внутренний голос делает то же самое».

Несколько последующих сеансов мы посвятили обсуждению того, что Лиза узнала. Приступы тошноты прекратились, поскольку она осознала внутренний механизм их появления.

История Лизы показывает, как бессознательное использует симптомы и метафоры для демонстрации неразрешенных конфликтов. Мать выработала в ней чувство вины за беременность и выкидыш. Эта вина выразилась во «внутреннем голосе», метафору ее матери. Форма наказания была связана с «преступлением». Как только Лиза осознала, что происходит, при помощи гипноза, она сумела преодолеть «внутренний голос», и простила себя за то, что случилось три года назад.

Расшифровка метафор

Гипноз — это очень эффективное средство для расшифровки метафор и символов, используемых подсознанием. Испытываемые нами симптомы часто являются отражением бессознательного процесса. Концепция «симптомы — это сообщения» помогает нам понять, как бессознательное влияет на нашу жизнь.

Клод на протяжении нескольких месяцев страдал от диареи. Он обращался ко многим докторам, сделал анализ крови, бариевую клизму и сканирование. Анализы были совершенно

126

БРАЙАН РОУТ

нормальными, но Клод не поправлялся. Ему было 50 лет, он преуспевал в бизнесе и недавно

получил повышение. Это случилось за полгода до того, как он обратился ко мне.

Ко мне его направил его лечащий врач, но сам Клод относился к гипнозу весьма скептически. «Я пришел к вам лишь потому, что на этом настаивали мои врач и жена. Они считают, что я внушил себе болезнь, но я-то знаю, что серьезно болен. Я не понимаю, как гипноз может мне помочь».

«Может быть, вы и правы, Клод, но часто существует тесная связь между разумом и телом. Поскольку традиционное лечение ничего не дало, то неплохо было бы попробовать подойти к вашей болезни с другой стороны».

«Хорошо, но в моей жизни все в порядке, кроме моей дурацкой работы».

Я насторожился. Не пытается ли бессознательная часть разума Клода сообщить мне о связи между его работой и болезнью? Клод согласился провести четыре сеанса, а если улучшения не последует, то он собирался прервать лечение.

На втором сеансе я показал Клоду, как входить в транс, и дал ему гипнотическую кассету для ежедневного прослушивания. На этой кассете были слова, связанные с его работой и с кишечником.

На третьем сеансе Клод заметил, что, возможно, его врач был прав, что стресс на работе повлиял на развитие диареи. Мы продолжали обсуждать способы сделать его отношение к работе менее травматичным.

На четвертом сеансе Клод согласился продолжить лечение, хотя его здоровье не слишком улучшилось. Но после упражнений на рас-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

127

слабление он научился снимать напряженность.

Клод посещал меня три месяца и за это время укрепился в мысли о том, что это повышение было вредным для него. Он обратился к начальнику с просьбой вернуть его на прежнее место. И это сделало его полностью счастливым — и его кишечник тоже.

Ключом к пониманию его проблемы стали его слова об этой «дурацкой» работе. Так бессознательная часть его разума сообщила мне о том конфликте, который происходил внутри пациента.

Сообщения бессознательного

В гипнотерапии часто используются метафоры для изменения отношения бессознательного к ситуации, для внедрения внушений на глубинный уровень, где они могут повлиять на развитие событий. Поскольку этот метод не связан с сознательным анализом, сопротивление изменениям ослабевает и сообщения безболезненно усваиваются, минуя сознание.

Если пациент боится рисковать и этот страх вызывает проблемы в его жизни, я всегда рассказываю ему следующую историю, предварительно погрузив его в транс.

Во время Второй мировой войны американцы сражались с японцами на Филиппинских островах. В 1945 году, когда война была закончена, американских солдат послали в джунгли, чтобы сообщить об этом скрывающимся японцам. В течение последующих недель японцы сдавались, и их отправляли на

128

БРАЙАН РОУТ

родину. Но один солдат считал, что это все обман, и продолжал стрелять в каждого, кто к нему приближался.

Этот солдат провел в джунглях 30 лет до 1975 года, отказываясь сдаться. Он сказал, что сдастся только тогда, когда император лично напишет ему письмо с требованием подчиниться. Этот солдат стал национальным героем Японии. Он провел 30 лет в джунглях, пытаясь преодолеть свой страх. Он сдался только тогда, когда увидел документ, подписанный императором.

Эта история полна посланиями бессознательного. Иногда необходимо идти на риск. Очень часто то, что нас пугало, в действительности не существует. Жалко бессмысленно и бесцельно тратить драгоценную жизнь. Преодолейте свои страхи — и вы получите бесценную награду.

Вот еще один пример терапевтической метафоры, которую я использую в своей практике.

Женщина (или мужчина, в зависимости от пола пациента) жила в джунглях, где жили ее родители и ее предки. По семейной традиции она должна была утром покидать свою хижину и идти на болота. Большую часть дня она проводила на болотах и возвращалась домой только к вечеру. Так жили ее родители.

Однажды она подумала: «Это так скучно. Почему бы мне не заняться чем-нибудь другим? Но джунгли такие опасные, и здесь нет другой тропинки. Так что пойду-ка я лучше опять на болота».

Но мысль не оставляла ее, она становилась сильнее и сильнее. И как-то

ЯЗЫК ГИПНОЗА

129

ночью она решила: «Завтра я возьму мачете и прорублю новую тропинку в джунглях. Не уверена, что найду что-нибудь ценное, но по крайней мере попытаюсь».

На следующее утро она поднялась очень рано и пошла в противоположном направлении. Женщина начала прорубать новую дорогу в джунглях. Это было нелегко. Она устала, поранилась и вернулась в хижину, почти не продвинувшись на своем пути. Она спала очень крепко, потому что физическая усталость и возбуждение от новых ощущений утомили ее. Каждое утро она уходила в джунгли и каждый день чувствовала себя лучше и лучше.

Через много дней работы она увидела впереди свет и заработала своим мачете еще яростнее. И перед ней открылась прекрасная лагуна с белоснежным песком. Она выбежала на пляж и погрузилась в прозрачную воду. Она увидела разноцветных рыб, которые резвились вокруг ее ног, и дельфинов, выпрыгивающих из воды. Вдалеке были острова, и женщина увидела людей на каноэ. Она была так возбуждена, что провела на пляже весь день и вернулась в свою хижину гораздо счастливее, чем была раньше.

Каждый день она уходила в лагуну и плавала там. Иногда она ловила рыбу, иногда просто загорала. Через несколько недель к ней приплыли люди с других островов. Они пригласили ее в свои дома, и жизнь этой женщины потекла совершенно по-другому.

Однажды она решила пойти на болота, чтобы напомнить себе, какой ее жизнь была прежде. Она смеялась над собой, когда вспоминала, что ходила сюда каждый день.

5 - 3638

130

БРАЙАН РОУТ

Многие гипнотерапевты используют терапевтические метафоры во время гипнотических сеансов, чтобы помочь пациентам разрешить их внутренние конфликты. Эти истории воздействуют на два уровня сознания и не ориентированы лично. Это могут быть сказки, пословицы, притчи, стихи, музыка — словом, все, что воздействует на глубинный, эмоциональный уровень человека.

В моем кабинете хранится маленькая трубка из ткани, которую называют «китайская тюрьма для пальцев». Она сделана таким образом, что, если заполнять трубку с одной стороны, с другой она начинает сужаться.

Я прошу пациента вставить пальцы обеих рук в оба конца этой трубки, а потом прошу попытаться вытащить их. Если они вытаскивают пальцы поочередно, трубка сужается, и они не могут этого сделать. Но если они вытаскивают оба пальца одновременно, то это им удается. Символика этого предмета в том, что не следует стараться слишком сильно, потому что так можно только ухудшить положение.

Иногда мы с пациентом разрабатываем приемлемую метафору совместно. Такая работа выводит пациента из порочного круга. Пациенты часто жалуются, что носятся со своей проблемой, как собака с костью, не в силах ни бросить ее, ни решить. Этот процесс сильно выматывает.

Таким пациентом был и Майкл. Ему было 35 лет, он закончил университет и работал компьютерным консультантом. У него было много связей с женщинами, но он никак не мог найти себе подходящую подружку.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

131

И наконец он встретил Джин. Она была красива, влюблена в него и хотела замуж. Но проблемами были ее ревность, вспыльчивость, лживость и стремление постоянно его критиковать.

Майкл пришел ко мне на прием. Он выглядел утомленным и усталым. «Я уже несколько месяцев не сплю, пытаюсь понять, следует мне жениться на Джин или нет», — сказал он.

Мы обсудили его чувства и сложившуюся ситуацию, но Майкл все еще разрывался между желанием обладать прекрасной Джин и теми проблемами, с которыми было связано это обладание. В конце каждого сеанса он оставался столь же далек от решения, как и в начале. Когда он⁴ пришел в третий раз, я предложил ему исключить из ситуации Джин и найти образ, который был бы нам полезен.

Майкл долго думал, а потом сказал: «Я всегда хотел иметь красивый, большой дом, где была бы большая комната со стереосистемой. Я мог бы там слушать музыку и расслабляться. Это та часть Джин, которая мне нравится. Но если я представляю, что этот прекрасный дом окружен другими домишками, теснящими мой сад, то это негативный аспект Джин».

Я согласился с тем, что это очень подходящий образ, ввел Майкла в транс и предложил ему представить, что он живет в красивом доме, но его окружают шумные соседи. Майкл десять минут сидел очень прямо, затем открыл глаза и сказал: «Это не сработает, это не сработает. Мне не доставляет удовольствие музыка, когда вокруг постоянно шумят. Я принял решение относительно женитьбы, хотя мне и

5*

132

БРАЙАН РОУТ

грустно расставаться с Джин. Удивительно, что мне понадобилось так много времени на то, чтобы увидеть очевидное».

Символы

В снах бессознательное демонстрирует нам передачу сообщений при помощи символов — животное связано с эмоциями, сигара с пенисом, а подводный мир с подсознанием. Гипноз также оперирует с символами.

В книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди» мы читаем о трех ролях, которые мы можем играть во взаимоотношениях — родитель, взрослый, ребенок. Автор описывает отношения и поведения каждой из этих трех ролей.

Ребенок ведет себя как ребенок — он не имеет силы, зависит от взрослых в вопросах выживания. Родитель играет главенствующую роль, направляя ребенка в повседневной жизни. Есть хорошие родители, которые любят, поддерживают и уважают своих детей. А есть родители плохие, которые критикуют, укоряют и ругают детей, лишая их уверенности в собственных силах.

Когда ребенок превращается во взрослого, он берет с собой многое из того, что отложилось в его подсознании в детстве. Во многих ситуациях он словно возвращается в детскому поведению, связанному со страхом, виной или гневом. Мы можем сказать, что в такие моменты главенство в личности принадлежит символическому ребенку.

Родительская роль бессознательного проявляется во множестве ситуаций, связанных со

ЯЗЫК ГИПНОЗА

133

взаимодействием с родителями. Очень часто мы усваиваем родительское отношение к жизни и продолжаем следовать ему во взрослом состоянии, словно нас по-прежнему направляет символическая родительская рука. Так мы становимся самокритичными, если в детстве подвергались критике. В состоянии гипноза этот «критичный родитель», живущий в бессознательной части разума, становится открытым для контакта, его можно убедить ослабить свое влияние и позволить пациенту стать нормальным взрослым человеком.

Целью использования символа «родитель-ребенок» является убеждение пациента принять ответственность за свои поступки на себя, как и надлежит взрослому человеку.

Эмоции

Бессознательное использует эмоции как основное средство влияния (см. главу 21). Это очень мощные силы, которые берут наше сознание в заложники во многих ситуациях. Порой нам не удается взять себя в руки, как бы нам этого ни хотелось.

Вина, стыд, страх, гнев, печаль влияют на наше отношение к жизни и на поведение, несмотря на все усилия сознания. Они мешают другим частям разума функционировать нормальным, здоровым образом. Такие выражения, как «застыл от страха», «подавлен горем», «взорвался от гнева», демонстрируют ту власть, которую эмоции имеют над нами.

В состоянии гипноза очень важно сконцентрироваться на «чувственном» аспекте каждого опыта, поскольку именно он может быть

134

БРАЙАН РОУТ

причиной тревожащего нас симптома. Регрессия в детство используется для обнаружения неразрешенных конфликтов и анализа детских эмоций (а не мыслей), связанных с болезненным опытом.

В бессознательной части разума хранятся именно эмоции, и именно они становятся причиной наших проблем. Неразрешенные эмоции, которые продолжают быть активными, несмотря на прошедшее время. Понимание этих эмоций и освобождение от них — это основная часть процесса гипнотерапии.

Контроль

Один из основных факторов, влияющих на нашу жизнь, это стремление держать все под

контролем. Это желание гораздо более сильно, чем все остальные. Потребность держать ситуацию под контролем проявляется во многих симптомах и в поведении.

Люди, страдающие фобиями — агорафобией, клаустрофобией, страхом перед полетами, перед насекомыми, птицами, мышами, — часто подсознательно чувствуют, что теряют контроль в определенных ситуациях.

Трудности в отношениях с другими людьми, приступы паники, покраснение, проблемы с кишечником, страх перед публичными выступлениями или соревнованиями вызваны именно стремлением сохранить контроль.

«Я боюсь ездить в метро, потому что в случае опасности могу не найти выхода». , «Если я пойду в театр и буду сидеть в проходе, то в любой момент смогу уйти».

ЯЗЫК ГИПНОЗА

135

«Я боюсь встречаться с незнакомцами, потому что сильно краснею. Что они подумают обо мне?»

«Я бегу от птиц, потому что не знаю, куда они полетят в следующий момент».

Если подсознательное стремление к контролю не удовлетворяется, то жизнь человека осложняется, а контролировать все в этом постоянно меняющемся мире невозможно. Эта потребность (и страхи) идет из подсознания, что становится ясным из следующей фразы: «Я знаю (сознательно), что мыши безвредны, но я чувствую (подсознательно), что буквально каменею при мысли, что рядом со мной мышь». Смысл этой фразы в том, что «поскольку я не знаю, куда мышь побежит, я не могу ею управлять».

Прием, помогающий разрешить подобную ситуацию, требует контакта с подсознанием и внедрения в него мысли о том, что совершенно безопасно летать самолетами, находиться рядом с мышами, ходить в театры и т. д.

Причины внутренней потребности контролировать ситуацию могут быть следующими:

1. Детское убеждение, внушенное родительскими замечаниями вроде: «Не промочи ноги, иначе умрешь от простуды», «Не заплывай слишком далеко, иначе утонешь», «Не бегай слишком быстро. Иначе упадешь и сломаешь ногу». Подтекст этих замечаний сводится к тому, что мир — это опасное место и ты должен контролировать его, чтобы избежать катастрофы.

2. Часто люди попадают в ситуацию, не поддающуюся их контролю, и происходит нечто

136

БРАЙАН РОУТ

ужасное. Подсознание сохраняет это воспоминание и связывает его с тем, что контроль необходим для безопасности и выживания.

Порой пациенты, обращающиеся за помощью, категорически возражают против применения гипноза, поскольку хотят сохранять контроль над ситуацией. Я некоторое время обсуждаю с ними их жизнь и убеждаю в том, что они пришли ко мне именно потому, что потеряли этот контроль. Даже сама потребность в контроле над ситуацией говорит о том, что они ее более не контролируют. Я объясняю им, что гипноз будет им даже полезен, так как поможет вернуть контроль над своей жизнью. Пациенты не теряют контроля, находясь в гипнотическом трансе — это всего лишь контакт сознания и подсознания, необходимый для цельной природы. После моих слов большинство пациентов соглашались на применение гипноза.

Пациент находился в состоянии глубокого транса, когда мы услышали приближающиеся шаги. Он мгновенно проснулся, а когда я открыл дверь, то оказалось, что кто-то просто перепутал мой кабинет с другим офисом. Хотя мой пациент находился в состоянии глубокого транса, его сознание было настороже и тут же вывело его из транса, когда в этом возникла необходимость.

Колину было 30 лет, когда он впервые ко мне обратился. Его мучила депрессия, тоска и черные мысли, для которых, казалось, не было никаких оснований.

Его детство омрачали постоянные ссоры и стычки между родителями. Мать и отец его были алкоголиками, и жизнь в доме для него и двух

ЯЗЫК ГИПНОЗА

137

его сестер была полна страха и неуверенности. Однако он сумел найти хорошую работу и встретил девушку, которую полюбил.

После нескольких консультаций я заметил, что Колин постоянно употребляет слово «должен». Это слово ассоциировалось у него с любой ситуацией, которая его тревожила. Даже о простой простуде он говорил так: «Я очень встревожен. Я должен быть здоровым. Я не хочу, чтобы у меня был заложен нос. Я сердит и разгневан. Меня мучает мое состояние».

«Какие аспекты простуды беспокоят вас, Колин?» — спросил я.

Он немного подумал, а потом ответил: «Она гнездится во мне. Я не готов к ней. Я не хочу ее».

После паузы я спросил: «Вы думаете, что эта ситуация напоминает вам обстановку в родительском доме?»

Колин задумался. «Да, вы правы, — ответил он. — Это точно как в детстве. Я никогда не контролировал ситуацию, и это мне не нравилось».

Чувства гнева и депрессии, связанные с простой простудой, уходили своими корнями в детство Колина, являясь метафорическим отражением его детского опыта, символом влияния на него родителей-алкоголиков.

Что-то мешало ему и не поддавалось контролю. Он не был готов к этому. Он не хотел этого.

Мы с Колином работали вместе и скоро сумели преодолеть последствия тяжелого детства и снизить эмоциональную уязвимость пациента.

138

БРАЙАН РОУТ



Получив приказ НЕ делать что-то, разум должен сначала это сделать, чтобы понять, чего он НЕ должен делать.

Другой аспект языка подсознания заключается в том, что оно не способно воспринять негативного отношения. Оно не понимает слова «нет» и не обрабатывает его. Попросите кого-нибудь «не думать о вашем носе», и человек не сможет думать ни о чем другом, потому что разум не может не делать того, о чем ему сообщили, и потому что негативные слова разумом не обрабатываются.

Очень часто люди говорят о себе в негативном тоне, чтобы добиться улучшения. Фразу «Не будь таким тупицей!» наше подсознание интерпретирует как «Будь тупицей». Вы сказали себе: «Я не должен просыпаться ночью, потому что завтра у меня напряженный день».

ЯЗЫК ГИПНОЗА

1.39

А подсознание услышало: «Я должен просыпаться ночью».

Это особенно важно в отношении подтверждений (см. главу 4), которые призваны улучшить нашу жизнь и наше состояние. В таких фразах нужно использовать только позитивные слова, а не удваивать негатив, — «Я чувствую себя хорошо» предпочтительнее, чем «Я не чувствую себя плохо».

Дженни было 14 лет. Она пришла ко мне, потому что хотела избавиться от привычки грызть ногти. Мы обсудили все испробованные ею методы, и девочка сказала мне: «Мама давала мне деньги, но это не помогло. Я носила перчатки, но снимала их, чтобы грызть ногти. Мы мазали пальцы горьким составом, но я облизывала их. Я тысячу раз повторяла себе, что не должна грызть ногти, но это не помогало».

Мы поговорили о многих вещах, а потом я попросил ее подумать о том, что испытывают ее бедные ногти, когда она кусает их своими зубами.

Дженни сказала, что это должно быть ужасно. Я ввел ее в состояние транса, чтобы она вступила в контакт со своими зубами и убедила их по-дружески относиться к ногтям. Я изменил ее установку с «Я не должна грызть свои ногти» на «Я должна дать своим ногтям спокойно расти». Через несколько недель она полностью избавилась от этой вредной привычки и пришла показать мне свои прекрасные руки. Девочка гордилась тем, что сумела сделать ногти и зубы лучшими

друзьями.

140

БРАЙАН РОУТ

Анализируя сообщения подсознания, мы понимаем, что это очень сложный процесс, не поддающийся рациональному анализу. Изучить иностранный язык всегда нелегко, поэтому понять свое подсознание и его влияние на свои поступки и поведение тоже довольно трудно.

Вы должны понимать, что в глубинах нашего разума таятся три доминирующих компонента — символы, метафоры и эмоции. После этого вы сможете больше узнать о влиянии подсознания и укрепить равновесие между сознательной и бессознательной частями разума.

11. Важность перспективы

«Прелесть шутки с двойным смыслом в том, что на самом деле она имеет только один смысл».

Ронни Баркер

Наш взгляд на жизненный опыт играет важную роль в том, как мы его ощущаем и как на него реагируем. Гипноз может существенно улучшить эту реакцию.

Давайте, к примеру, рассмотрим реакцию людей на устриц. С разных точек зрения устрица для разных людей:

- живая;
- вкусная;
- скользкая;
- тошнотворная;
- дорогая;
- напоминание о ранее съеденных испорченных устрицах и т. д.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

141

Все эти точки зрения фактически правильны, но каждая из них ведет к реакции, отличной от других. Если мы считаем устриц вкусными, то можем заказать их в ресторане. Если же нам ранее доводилось отравиться испорченными устрицами, то мы вряд ли это сделаем. Если человек считает устриц живыми, он с ужасом отнесется к мысли о поедании живого существа, а кому-то отвратительно ощущение проскальзывания скользкой устрицы по горлу.

Тема, которую я собираюсь с вами обсудить, относится не столько к устрицам, сколько к влиянию нашего отношения к разным событиям на нашу жизнь. Каждая ситуация включает в себя два компонента:

- реальность;
- наш взгляд, точка зрения или отношение к этой реальности.

В огромном большинстве случаев мы не в состоянии изменить ситуацию, но всегда имеем возможность отнестись к ней по-разному, а следовательно, испытать различные эмоции. Наши убеждения и взгляды формируются на основании жизненного опыта и не являются навеки застывшими, если только мы сами не сделаем их такими.

Поскольку гипнотическое состояние повышает внушаемость, гипноз можно считать полезным средством, способствующим изменению перспективы, если наша точка зрения становится источником проблем. Многие болезненные эмоции вызываются отношением к реальности, сформировавшимся в прошлом, находящимся вне контроля нашего сознания и мешающим адекватно воспринимать настоящее. Мы часто не осознаем тот факт, что наша

142

БРАЙАН РОУТ

собственная точка зрения начинает манипулировать нами и искажает восприятие реальности.

Джон — заядлый лыжник. За год до этого он обращался ко мне по поводу навязчивого страха. Катаясь на сложном склоне, он не сумел объехать большое дерево и врезался в него. Этот опыт так повлиял на него, что в следующий уик-энд он вообще не смог заставить себя встать на лыжи. Через три месяца ему предстоял отпуск, и он не хотел испортить заслуженный отдых навязчивыми страхами. Ему нужно было вернуть уверенность в себе.

Факты были таковы: Джон был опытным и умелым лыжником, его отношение к процессу формировалось под воздействием сильных эмоций, вызванных страхом. Подсознание постоянно твердило ему. «Из-за своих лыж ты можешь погибнуть, вспомни то огромное дерево на склоне!» Разум Джона был повернут в прошлое, и мне предстояло развернуть его на 180 градусов, чтобы он мог воспринимать будущее позитивно и реалистично.

Сначала я обучил его технике самогипноза, чтобы он мог при помощи глубокой релаксации

бороться со своими тревогами. Он стал заниматься самогипнозом ежедневно и научился быстро и легко погружаться в состояние транса.

Затем я помог ему использовать состояние транса для того, чтобы изменить отношение к жизни и увидеть светлые и радостные картины успешного преодоления сложных склонов, а не то огромное дерево, которое совершенно неожиданно возникало перед ним из тумана. Я дал ему и «саундтрек» к этому видовому филь-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

143

му — гипнотическую аудиокассету, на которой повторялись одни и те же слова: «Я — опытный лыжник, я уверен в себе, я проведу отпуск в горах и смогу насладиться катанием в полной мере». Я научил Джона вызывать в себе приятные, безопасные чувства, связанные со словами «катание на лыжах».

За те недели, что оставались до его отпуска, Джон проводил по полчаса в день, занимаясь самогипнозом и изменяя свое отношение к лыжам. Через несколько недель я получил от него открытку, в которой он благодарил меня за отлично проведенный отпуск.

Как же мы формируем свое отношение к различным ситуациям, в которые попадаем каждый день? Ответ на этот вопрос лежит в сфере бессознательной части нашего разума. Основной его задачей является обеспечение нашего выживания. Подсознание анализирует всю информацию, связанную с жизненным опытом, и формирует систему, призванную обеспечить нам безопасное будущее.

В этом процессе есть свои хорошие и плохие стороны. Если мы коснулись чего-либо горячего, этот опыт закрепляется в подсознании и предупреждает нас об опасности впредь. Таким образом, мы находимся под защитой. Проблемы возникают в тот момент, когда способ защиты окостенеет, не корректируется, не учитывает новые способности, которые проявляются в нас с течением времени.

Если сравнить жизнь с войной, то верховный командующий должен анализировать ход военных действий и определять силу своих войск и войск противника, чтобы определить

144

БРАЙАН РОУТ

тактику ведения сражения. Тогда мы можем сказать, что подсознание разрабатывает тактику сражения для солдат в шкурах, вооруженных луками, хотя у главнокомандующего давно имеется атомная бомба.

Если мы вспомним Джона, то увидим, что его подсознание выбрало из всей его жизни единственный факт и именно на его основании сделало заключение о том, что лыжи опасны. Возник страх, который мешал человеку наслаждаться любимым видом спорта. Другие факторы — способности Джона, его опыт, сотни деревьев, которые ему удалось успешно объехать, — не включались в уравнение «оборонной стратегии». Простой опыт, который определяет активность подсознания, часто уходит своими корнями в раннее детство. Родительское влияние — это основной фактор, формирующий наше отношение к жизни. Чему бы мы ни научились в жизни, наши мысли и чувства формируются не на основе наблюдения, а под влиянием родителей и их взглядов на мир. Тревожащиеся родители буквально излучают свою тревогу на всех, кто находится в доме. Эта тревога усваивается детьми, поскольку они очень чувствительны ко всем вибрациям окружающего их мира.

Следовательно, если в раннем детстве мы подвергались «промывке мозгов» и этот процесс имел негативную окраску, став взрослыми, мы должны скорректировать сформировавшееся отношение к жизни и заменить его более позитивным, более соответствующим нашим взрослым потребностям. Гипноз, являясь средством общения с бессознательной частью разума, — это идеальное средство изменить взгляд на мир и заместить негативное

ЯЗЫК ГИПНОЗА

145

восприятие более адекватным и соответствующим нашему состоянию.

Суть изменения перспективы иллюстрируется известным примером: стакан, наполовину наполненный водой. Он наполовину пустой или наполовину полный? В стакане содержится определенное количество воды. Взгляд на него может быть различным: v j

«Как печально, стакан наполовину пуст!» «Здорово, он наполовину полон!» Как я уже упоминал, мы часто не имеем возможности изменить реальность, но всегда можем взглянуть на эту реальность по-разному. Так же как акваланг полностью меняет представление человека о подводном мире, так и творческие способности нашего разума, пробуждающиеся в состоянии гипноза, способны кардинальным образом изменить угол зрения человека.

Изменение перспективы

Мне бы хотелось рассказать вам о недавнем примере, который изменил мое отношение к взглядам людей на реальность. Когда мне доводилось принимать участие в обсуждении или в споре я обычно определял для себя, кто прав, а кто ошибается. Когда я являлся экспертом, я заранее считал себя правым, а своих противников ошибающимися. Примерно год назад мне довелось услышать две точки зрения относительно лотерей. Одна из них гласила: «Я всегда покупаю лотерейные билеты, какой-то из них должен же выиграть». А другой человек говорил: «Я никогда не покупаю лотерейных билетов, шансы на выигрыш ничтожно малы».

146

БРАЙАН РОУТ

Обе точки зрения верны, но выводы совершенно противоположны. Обдумывая этот случай, я пришел к выводу: у двух людей совершенно разные мнения, но они оба абсолютно правы.

Это стало для меня настоящим открытием, полностью изменив мой взгляд на различие во мнениях. С тех пор, когда мне доводилось принимать участие в горячих дискуссиях или выслушивать множество точек зрения, я перестал определять, кто прав, а кто ошибается. Я стал видеть истину и у сторонников, и у противников той или иной точки зрения, хотя их взгляды кардинальным образом отличались друг от друга. Теперь я научился воспринимать информацию несмотря на то, совпадает она с моей точкой зрения или противоречит ей. Моя жизнь стала намного проще и намного интереснее, поскольку мои горизонты существенным образом расширились.

Большинство писем, которые я получаю от читателей моих книг, содержат одну и ту же мысль: «Мне очень понравилась ваша книга. Больше всего мне помогло то, что и у других людей есть трудности, как и у меня. Это очень поддерживает и ободряет».

Читая книгу, в которой рассказывается об опыте других людей, человек изменяет свой взгляд на жизнь. Если раньше он считал, что его проблемы уникальны, что с ним что-то не так, что это его вина, то теперь он узнает, что подобные проблемы испытывают многие из тех, кто его окружает, что он не одинок, что он такой же, как другие.

Мы часто пытаемся что-то изменить, но направляем свою энергию в неверном направлении. Симптомы, от которых мы страдаем, чаще всего являются результатом проблемы, а

ЯЗЫК ГИПНОЗА
147



Мы часто ищем решение в совершенно неверном направлении.

не ее причиной. К примеру, многие люди, находящиеся в состоянии стресса, мучаются головными болями. Они пьют обезболивающие таблетки. Но причиной головных болей является стресс, а боль — это только результат. Усилия следует приложить к тому, чтобы уменьшить стрессовость положения, и тогда головная боль пройдет сама собой. Гипноз в такой ситуации может оказаться очень полезен.

Вот анекдот, который прекрасно иллюстрирует мои слова:

Пьяный стоит возле фонарного столба и что-то ищет на земле. Прохожий спрашивает: «Вы что-то потеряли?» «Я потерял бумаж-

148

БРАЙАН РОУТ

ник», — отвечает пьяный. «Где же вы его потеряли?» «Где-то там, но там так темно, что я ничего не вижу!»

Очень часто мы смотрим в самом простом направлении, потому что нам не хочется утруждать себя поворотом в правильном направлении. Гипноз может повернуть нас именно туда, где и лежит решение проблемы.

Существуют семь подсознательных систем, которые пытаются оградить нас от проблем. Для лучшего запоминания назовем их аббревиатурой «КОМПАСС». Каждая буква этого слова связана со способом, которым подсознание использует прошлый опыт для определения будущих действий.

К — это конфликт. Одна часть нашего разума хочет поступить так, а вторая считает, что нужно сделать что-то совершенно иное.

О — это орган или язык тела. Хроническая тошнота иллюстрирует то, что «что-то делает меня совершенно больным» в физиологическом смысле.

М — это мотивация. Наше поведение имеет оборотную сторону. Болезнь обеспечивает нам внимание, которого мы были лишены в детстве.

П — это прошлый опыт. Травматичный опыт часто запоминается в особом отделе нашего подсознания, а события настоящего или будущего запускают этот механизм в действие.

А — это акцептная идентификация. Часто мы идентифицируем себя как одного из роди-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

149

телей и демонстрируем поведение или отношение к жизни, усвоенное в результате постоянного контакта.

С — это самонаказание. Чувство вины и наказание — вот что чаще всего лежит в основе болезненных и тревожащих симптомов.

С — это суггестия (внушение). В детстве мы получаем множество сообщений от авторитетных фигур. Некоторые подобные замечания записываются в подсознании в виде команд и воспринимаются как что-то незывблемое.

Симптомы могут быть вызваны одним или несколькими этими факторами. Гипноз призван прояснить причину и найти приемлемые альтернативы для устранения неприятных симптомов.

Феномен «Ага!»

Одна из самых приятных сторон гипнотерапии — это видеть, как пациент внезапно начинает смотреть на вещи совершенно по-другому. Это явление называется феноменом «Ага!»: словно в разуме человека внезапно загорается свет, и язык тела тут же показывает те существенные изменения, которые только что произошли. Пациенты часто говорят мне: «Знаете, а ведь я никогда не смотрел на вещи под таким углом зрения раньше» или «Я никогда не думал об этом в таком ключе». Новая точка зрения означает, что пациент изменил свое отношение к жизни и собственное поведение.

150

БРАЙАН РОУТ

Этого может оказаться вполне достаточно для разрешения проблемы, с которой человек ко мне обратился.

Джеймс обратился ко мне по поводу своего сына-подростка. Саймон постоянно ссорился и ни в чем не соглашался с отцом. Джеймс сердился, подавлял гнев, но его обида только ухудшала их отношения.

Мы обсудили взгляд Джеймса на жизнь, его отношения с собственным отцом. Мне стало ясно, что Саймон и Джеймс — очень разные люди, с разными ценностями и целями в жизни.

Моей целью было помочь Джеймсу изменить взгляд на собственного сына, чтобы он сумел оценить различие их характеров. Я применил гипноз, чтобы уменьшить сознательное сопротивление и вступить в контакт с наиболее восприимчивой частью разума Джеймса. Когда он вошел в состояние транса, я предложил ему представить «двух Саймонов»: «маменькиного сыночка», который во всем слушается отца, не имеет собственной воли и всегда будет подчиняться начальникам и партнерам, когда вырастет; и второго — личность, имеющую собственную точку зрения и силу воли, чтобы ее отстаивать, человека, прокладывающего собственную дорогу в жизни невзирая на все препятствия.

Джеймс сидел, сравнивая двух Саймонов. Он был глубоко сосредоточен и довольно долго

обдумывал мое предложение. Когда он открыл глаза, то еще пару минут сохранял молчание. Затем он сказал: «Теперь я взглянул на сына по-другому. Он правильно поступает.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

151

Это поможет ему в будущем. Думаю, я требовал от него слишком многого. Вы мне очень помогли».

Джеймс изменил взгляд на своего сына. Он понял, что тот не упрямый и своевольный, а сосредоточенный и добивающийся своих целей человек.

Несколько месяцев я не встречался с Джеймсом, а потом он обратился ко мне по совершенно другому вопросу. В конце сеанса я спросил его: «А как дела у Саймона?»

«Все в порядке, спасибо», — ответил Джеймс, и по языку его тела я понял, что конфликт был разрешен.

Вот широко известная психологическая загадка, называемая головоломкой девяти точек. Задача состоит в том, чтобы провести четыре прямые через девять точек, не отрывая ручки от бумаги.

• • •
• • •
• • •

Ответ можно найти, только изменив свой взгляд на эту головоломку. Точно так же состояние транса помогает разрешить «неразрешимые» проблемы, поскольку в трансе мы смотрим на них совершенно по-другому¹.

Если вы не можете решить эту задачу, то в конце книги вы найдете ответ.

152

БРАЙАН РОУТ

12. Возврат в прошлые жизни

«Жизнь — это воспоминание, за исключением единственного настоящего момента, который протекает так стремительно, что вы не в состоянии осознать, что он уже прошел».

Теннесси Уильяме

Я включил в свою книгу главу о прошлых жизнях, потому что за последние двадцать лет ко мне не раз обращались именно с этим вопросом. В разуме людей гипноз неразрывно связан с воспоминаниями о прошлых жизнях. Есть люди, которые увлекаются этой теорией, а есть и такие, которых она повергает в ужас. Такое отношение сформировалось не только из книг и фильмов, но и из собственных убеждений и фантазий. Вполне возможно использовать гипноз для того, чтобы люди вспомнили события прошлого. Много раз я помогал людям найти потерянные деньги и драгоценности, которые они спрятали от грабителей, а потом забыли местонахождение собственного тайника.

Многие годы в моем мозгу существовали два отдела: в одном я хранил то, что считал истинным, а в другом то, что казалось мне ложным. Теперь я добавил еще один отдел, промежуточный. Туда я помещаю то, в чем не уверен. Возврат в прошлые жизни хранится как раз в этом, третьем отделе.

Я считаю прошлые жизни очень полезной метафорой и использую их в процессе лечения. Я не собираюсь обсуждать, действительно ли существует процесс реинкарнации, мое дело воспользоваться тем, что приносит моим пациентам облегчение. Много раз на моих глазах

ЯЗЫК ГИПНОЗА

153

люди возвращались в прошлые жизни, когда я задавал им вопросы об их прошлом. А я затем использовал эти воспоминания, чтобы помочь им решить свои проблемы.

Иногда бывали такие необъяснимые случаи, которые понять с точки зрения логики просто невозможно.

Рут 50 лет, она мать троих детей. Мне с легкостью удалось погрузить ее в транс. И вдруг она начала рассказывать о жизни американских индейцев в начале XIX века. Как-то раз она вспомнила, как старейшины племени сидели вокруг костра и передавали друг другу «ка-лумет». Я не знал этого слова и записал его так, как она его произнесла.

Когда Рут пришла в себя, я спросил у нее: «В трансе вы произнесли слово «калумет». Что оно означает?» Пациентка посмотрела на меня с удивлением и ответила, что никогда раньше не слышала этого слова. После я поискал это слово в словаре. К моему удивлению, я его нашел. Калумет — это трубка мира у американских индейцев.

На одном уровне сознания Рут знала о ка-лумете, на другом это слово было ей совершенно незнакомо.

Она никогда не изучала культуру американских индейцев и вряд ли сталкивалась с этим словом в жизни. Означает ли это, что в прежней жизни Рут жила среди индейцев Америки? Я не знаю, и мне удобнее сохранять этот факт в дополнительном третьем отделе своего разума. В целях лечения Рут этот слой ее сознания мы более не использовали.

154

БРАЙАН РОУТ

Основной смысл возврата в прошлые жизни в состоянии гипноза заключается в том, что состояние транса выявляет метафоры подсознания. Эти метафоры очень сильны и могут оказать существенную помощь в разрешении сложных конфликтов. Некоторые гипнотерапевты используют возврат в прошлые жизни в качестве основы своего лечения.

Когда я спрашиваю человека, находящегося в трансе, о причинах тревожащего его симптома, это может происходить следующим образом.

«В каком возрасте этот симптом стал частью вас самого?» — «Он у меня всегда был».

«Ощущали ли вы его, когда вам было 10 лет?» — «Да».

«Ощущали ли вы его при рождении?» — «Да».

«Ощущали ли вы его до рождения — в утробе матери?» — «Да».

«Ощущали ли вы его в прошлой жизни?» — «Да».

И таким образом пациент переходит в свою прошлую жизнь и может описать то, что видит. Я спрашиваю его об одежде, о месте, о времени, если оно ему известно, пытаюсь узнать, кто он, что он делает и как тревожащий его симптом проявляется в той жизни. Я могу спросить также, как пациент умер и помнит ли он о жизни, предшествующей этой. Задавая вопросы, я ищу конкретные детали, которые непосредственным образом связаны с настоящей проблемой.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

155

Джоанна боялась воды. Она не могла плавать, она всегда принимала душ, ванна для нее была неприемлема. Джоанна сказала мне, что боится воды с детства, а теперь, когда ей уже 30 лет, она решила что-то с этим делать.

Я попросил ее обсудить свой страх с матерью и попытаться вспомнить, не случилось ли в ее детстве чего-то такого, что могло напугать ее до смерти. Возможно, ее мать или отец боялись воды. На следующем сеансе она сказала, что всегда боялась воды, даже в младенчестве. Ее мать не смогла припомнить ни одного случая, когда вода могла бы напугать ребенка.

В состоянии транса Джоанна вспомнила о своей прошлой жизни и очень эмоционально рассказала об одном случае из XIX века, когда она гуляла с собакой в лесу. Девушка бросила палку в пруд, собака бросилась за палкой и внезапно исчезла под водой. Прыгнув за собакой в воду, девушка погрузилась с головой и утонула.

Когда Джоанна рассказывала об этом случае, она дрожала от страха и заливалась слезами. Выйдя из транса, она была очень утомлена.

«Какое ужасное воспоминание, — сказала она. — Я не знала, что со мной такое было. Неужели это означает, что я действительно жила раньше?»

«Я не знаю, но, может быть, это поможет вам справиться со своей водобоязнью».

На следующих двух сеансах мы с Джоанной обсудили то, что произошло, и я научил ее расслабляться, так что теперь она могла самостоятельно погружаться в прошлое и разъединять связи, которые мешали ей в настоящей жизни. Она избавилась от страха перед водой, но это произошло не само по себе, когда ей удалось

156

БРАЙАН РОУТ

вспомнить о причине этого страха. Прежде чем страх полностью исчез, нам пришлось поставить на место еще многие кусочки этой головоломки.

Если мы наследуем от своих предков материальные вещи, то почему бы нам не наследовать что-то и на генетическом уровне? Юнг говорил о «коллективном бессознательном», некоем уровне, на котором хранятся воспоминания и жизненный опыт наших предков. Возврат в прошлые жизни может быть формой слияния с этим уровнем. Тогда воспоминания, накопленные за века могут всплыть в памяти человека. Ощущение «дежа вю» знакомо каждому из нас, оно также согласуется с теорией Юнга. Поскольку моей главной целью является использование гипнотического состояния в терапевтических целях, я не задумываюсь над тем, истинна ли теория реинкарнации. Главным для меня является то, может ли полученная информация помочь моему пациенту, как мне направить ход его мыслей на исправление возникшей в его жизни проблемы. Воспоминания о

прошлых жизнях помогают мне в этом точно так же, как и интерпретация снов.

Филиппу было 32 года. Он был художником и обратился ко мне по поводу депрессии, которая мучила его вот уже два года. Он постоянно находился в подавленном настроении. Филипп обратился к психиатру, который прописал ему антидепрессанты. Филипп три месяца пил таблетки, но потом решил обратиться ко мне.

За несколько сеансов я обучил его технике релаксации и усиления эго. Мы проанализировали его эмоции, но состояние Филиппа

ЯЗЫК ГИПНОЗА

157

не улучшалось. Его высказывания вроде «Я не могу больше этого выносить» или «Такая жизнь не стоит того, чтобы жить» начинали меня тревожить.

Во время одного из сеансов, находясь в состоянии транса, Филипп сказал: «Во мне берет верх дьявольская сторона натуры».

Он сообщил мне, что дьявол всегда жил в нем, еще до рождения. Когда я спросил его, помнит ли он о своей прошлой жизни, он помолчал, а потом ответил: «Да. Я был трактирщицей, меня звали Гертрудой. Я жил в Лондоне в начале XIX века. Я был не замужем, у меня не было детей. Жизнь моя была трудной, мне приходилось воровать и продавать себя. Я утопился, когда мне было 23 года».

Затем Филипп вспомнил, что дьявол всегда жил в нем и что это именно дьявол заставлял его совершать «все эти ужасные вещи». Когда я спросил его, что случилось, когда он умер, Филипп ответил: «Там было так спокойно, тихо и радостно. Дьявол больше не преследовал меня. Он ожидал моего следующего воплощения».

Филипп продолжал описывать прошлые жизни людей, на которых влиял «дьявол», и их трагические смерти. Он сказал, что всегда хотел изгнать дьявола. Я спросил его, готов ли он к этому сейчас, и Филипп ответил, что да.

Несколько минут он сидел совершенно неподвижно, сосредоточившись на каком-то внутреннем процессе. Затем он наклонился вперед и начал тужиться, как женщина, рожаящая ребенка. Через три минуты он открыл глаза и выпрямился.

Я несколько минут молчал, ожидая его рассказа. Когда он заговорил, то рассказал мне о том, что запомнил из состояния транса. «Это

158

БРАЙАН РОУТ

было удивительно. Какое странное ощущение! Вы думаете, это правда?» Я сказал ему, что не знаю.

Он описал дьявола, как существо, состоящее из серого газа, обитавшее в его животе. Когда он сумел избавиться от него, то почувствовал значительное облегчение.

Я наблюдал Филиппа еще две недели, чтобы убедиться, что с ним действительно все в порядке. Он стал более уверенным в себе, более сильным, его паранойя практически исчезла. Депрессия все еще беспокоила его, поэтому он продолжал принимать антидепрессанты, прописанные психиатром, но его состояние более никогда не становилось настолько серьезным, как раньше.

Существует множество книг по изучению опыта прошлых жизней. Реальны эти воспоминания или нет, но они могут оказаться весьма полезными в гипнотерапии. С их помощью можно вскрыть причины симптомов, которые так тревожат людей.

13. Гипноз

и психосоматические заболевания

«Надежда — это ощущение того, что испытываемые вами чувства непостоянны».

Джип Керр

Слово «психосоматический» имеет два корня: «психо», что означает разум, и «сома» — то есть тело. Болезни тела, вызванные разумом,

ЯЗЫК ГИПНОЗА

159

отличаются от органических заболеваний, вызываемых бактериями, от травм или физических болезней. Однако большинство заболеваний имеют физический компонент. Мы постоянно думаем и испытываем эмоции, связанные с нашим самочувствием. В психосоматических заболеваниях разум играет основную роль, вызывая или усиливая проблему.

Одна из трудностей в нашем отношении к болезни заключается в том, что если она связана с

разумом, то мы начинаем считать, что это наша вина, а ощущение вины заставляет нас фиксироваться на болезни вместо того, чтобы искать профессиональной помощи.

«Я так стыжусь своей депрессии. Ее невозможно показать — это же не повязка и не костыль. Люди не верят мне, когда я говорю, что чувствую себя ужасно!»

«Простите, что отнимаю у вас время, рассказывая о приступах страха. Вас ждут пациенты с настоящими проблемами».

Уверенность в том, что психосоматические заболевания абсолютно реальны, болезненны и неприятны не менее органических, совершенно необходима для успешного хода лечения. Не следует испытывать чувства стыда или вины, поскольку болезнь вызвана не разумом, но подсознанием. Пациент и врач вполне в состоянии разрешить эту проблему.

Поскольку гипноз помогает вступить в контакт с подсознанием, он является весьма эффективным средством лечения психосоматических заболеваний.

160

БРАЙАН РОУТ

Сара обратилась ко мне по поводу хронических мигреней. Они начались после того, как она ударила головой о перекладину около года назад. Ей приходилось по нескольку дней проводить в постели, пока боль ее не отпускала.

Подруга рассказала ей о ком-то, у кого появилась опухоль мозга после подобного же происшествия, и Сара начала беспокоиться. Она обратилась к врачу, который обследовал ее и заверил, что с ней все в порядке. Но головные боли не проходили.

Ключом к пониманию ее состояния для меня стала ее фраза: «Как я могу быть уверена, что у меня нет опухоли, вызывающей эти головные боли? Боль я испытываю на самом деле, но мой врач считает, что я все это выдумываю, поэтому он и отправил меня к вам».

«Конечно, вы не можете быть уверены, Сара. Все, что нам известно, это то, что вы ударились головой, вот уже год страдаете от головных болей, все анализы были в норме, но вы беспокоитесь, что у вас может быть опухоль мозга. Знаете ли вы кого-нибудь с опухолью мозга?»

«Да. Мой дядя. Врачи неправильно поставили ему диагноз после падения. Они заверили его, что все в порядке, но три недели спустя он умер».

«Прошел уже год с того момента, как вы ударились головой. Тут есть разница, не так ли? Возможно, постоянные тревоги и мускульная напряженность вызывают головные боли у вас. Вы не будете возражать, если я научу вас гипнозу, чтобы вы могли облегчать свое состояние, или вы считаете, что тем самым только ухудшите свое положение?»

ЯЗЫК ГИПНОЗА

161

«Я хочу избавиться от этих болей, но если мне удастся сделать это под гипнозом, люди будут считать, что я все это придумывала, и я буду выглядеть полной идиоткой!»

«Да, это возможно, но если мы поговорим о снятии мышечной напряженности и о расслаблении, люди решат, что это вполне приемлемое решение хронической головной боли?»

Мы с Сарой работали три месяца. Она ежедневно занималась самогипнозом и постепенно поняла, на сознательном и бессознательном уровне, что вероятность существования опухоли мозга минимальна.

Через некоторое время ее головные боли исчезли, потом вернулись снова, но через три месяца прошли совсем. Сара научилась снижать «психо»-компонент своего состояния, а следом за ним стали исчезать и соматические проявления.

Как же нам понять, является ли симптом физическим или психологическим? Это непростой вопрос и решать его нужно вместе с врачом. Многие состояния являются органическими по своей природе, многие психологические сочетают в себе признаки и органических, и психических. Необходимо всесторонне обследоваться, чтобы выявить истинную причину заболевания. Вот некоторые болезни, которые можно назвать психосоматическими:

Кожа: покраснение, экзема, псориаз. **Нервная система:** приступы панического страха, головные боли, тик, заикание, дрожь. **Пищеварительная система:** язвы желудка и

6-3638

162

БРАЙАН РОУТ

кишечника, синдром раздраженного кишечника, запоры и диарея.

Дыхательная система: астма, хронические простуды, гипервентиляция.

Репродуктивная система: преждевременная эякуляция, импотенция, менструальные

расстройства, сексуальные проблемы.

Мышечная система: боли в спине, спазмы, мышечная напряженность.

Очевидно, что взаимодействие разума и тела настолько тесно, что может вызвать симптомы, которые требуют особого внимания. Очень часто эти симптомы являются «сообщениями», смысл которых нужно расшифровать, а не «проблемами», на которых следует фиксироваться. Когда это сообщение расшифровано, система разум—тело устраняет симптом, словно его и не было.

Очень часто симптомы проявляются с запозданием или не соответствуют ситуации, поэтому здесь может быть полезен гипноз: во-первых, он помогает расшифровать сообщение, а во-вторых, дает знать подсознанию, что этот симптом более не требуется организму.

Рейбен, 60-летний инженер, страдал от хронической бессонницы. Он почти всю ночь не спал и утверждал, что хотя ложился спать очень усталым, но как только его голова касалась подушки, сон тут же проходил. В таком состоянии он провел более 30 лет, и никакие прописанные врачом лекарства ему не помогали.

Поляк по происхождению, Рейбен оказался в Австралии после войны. За полгода до окончания войны

ЯЗЫК ГИПНОЗА
163

чания войны он попал в плен к русским. Его сослали в Сибирь, где от морозов его защищали только рваные одежды. Люди спали в огромной палатке, где было три печки, дававшие минимум тепла. Рейбен всегда старался оказаться поближе к печке, чтобы не замерзнуть до смерти за ночь. Если кто-то возле печки засыпал, другие заключенные отпихивали его, чтобы занять его место. Рейбен привык вообще не спать, потому что сон означал смерть.

Под гипнозом я предположил, что его подсознание все еще прокручивает в его разуме старую песню — заснуть значит умереть. Я ввел Рейбена в глубокий транс и задал его подсознанию несколько вопросов.

«Вы понимаете, что Рейбену трудно спать?»

«Да».

«Связаны ли эти трудности с тем временем, что он провел в Сибири?»

«Да».

«Сколько лет Рейбену?»

«Тридцать». (Столько ему было в год войны.)

«Знаете ли вы, где он находится?»

«В Сибири».

Таким образом, подсознание стремилось сохранить Рейбену жизнь, не давая ему спать. Мы попытались проинформировать подсознание об изменении обстановки и скорректировать его защитные функции. В состоянии транса Рейбен воспринимал новую для его подсознания информацию. Через полгода он стал спать нормально. Подсознание поняло, что он живет в Австралии, что ему 60 лет, что он в безопасности.

6*

164

БРАЙАН РОУТ

Процесс лечения Рейбена с применением гипноза для выявления истинной причины его состояния показывает, что корректировка подсознания позволяет избавиться от физических проявлений болезни.

Во время применения гипнотерапии для лечения психосоматических заболеваний очень важно следующее.

1. Нужно объяснить пациенту, что его болезнь — это не его вина, что она находится вне контроля его сознания, как и любое другое органическое заболевание, а затем избавить его от чувства вины.
2. Нужно объяснить механизм возникновения таких заболеваний. Система разум—тело использует симптомы для особых целей, которые могут быть весьма запоздалыми и не соответствовать современной ситуации.
3. Нужно научить пациента технике самогипноза, чтобы он сам мог вступать в контакт с подсознанием.
4. И наконец, нужно использовать состояние транса для определения целей симптома — что он пытается сообщить пациенту, и для корректировки подсознания, чтобы оно разрешило проблему соответствующим образом.

Лечение Терезы демонстрирует все четыре элемента гипнотерапии.

Терезе было 40 лет. Она уже два года страдала от сильных болей в спине. Это началось, когда она

подняла кого-то из своих детей. Боли не поддавались лечению.

Она упомянула, что когда ей было 12 лет, она каталась на коньках, упала и сильно удари-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

165

лась спиной. Но больше всего ее испугало, что кто-нибудь может наехать на ее руку и отрезать ей пальцы коньками.

Я обсудил с ней концепцию психосоматических болей, находящихся вне ее контроля. Я объяснил Терезе, что это не ее вина и что она не симулянтка. Мы поговорили о связи между разумом и телом, о том, что тело запоминает прошлый опыт и что гипноз может помочь ей скорректировать эти воспоминания. Я научил Терезу технике самогипноза и попросил заниматься ежедневно, чтобы использовать состояние транса для дальнейшего лечения.

На следующем сеансе Тереза вошла в состояние транса, и я ориентировал ее внимание на боль в спине. Потом я спросил ее о цели этой боли. Тереза снова вспомнила случай на катке. Она снова продемонстрировала тот страх и тревогу, которые испытывала в тот момент маленькая девочка. Мы снова и снова прокручивали этот инцидент, пока она не смогла разобраться со своими эмоциями.

Затем мы перешли к событиям, случившимся два года назад. Я считал, что именно они пробудили в Терезе воспоминания детства. Тереза вспомнила боль в спине и убедила себя, что сохранять мышечную напряженность в целях защиты более не следует.

После двух месяцев лечения и постоянного самогипноза Тереза смогла избавиться от болей в спине и даже стала заниматься физическими упражнениями, чтобы укрепить мышцы спины и сделать их более гибкими.

Пример Терезы говорит о том, как травматичный инцидент, произошедший в прошлом и долгие годы хранившийся в памяти, может

166

БРАЙАН РОУТ

всплыть на поверхность в результате сходного ощущения и превратиться в хроническое состояние.

Очень часто психосоматические заболевания имеют весьма неопределенную причину. Общая напряженность, тревожность, вина и страх могут вызвать соматические симптомы. Энергия, передаваемая в нервную систему потревоженным разумом, вызывает расстройство функционирования тела.

Мышечная напряженность, вызванная хроническим страхом, становится причиной боли. Кишечные симптомы могут сигнализировать о постоянном беспокойстве. Тревожность часто вызывает бронхиальные спазмы, ведущие к астме. Вина приводит к стремлению наказать себя, а следовательно, и к множеству физических проблем.

Дедуктивный метод позволяет отыскать истинную причину симптома, которая чаще всего скрыта от глаз. Детство, проведенное со сложными родителями, может полностью расстроить связь между разумом и телом. Поддержка, понимание, расслабление и психотерапия помогают разрешить скрытые конфликты.

Часто мы «обвиняем» симптом и проклинаем его за те неудобства, которые он нам причиняет. Я слышал такие замечания много раз: «Эта дурацкая астма портит мою жизнь!» или «Эта ужасная головная боль — проклятие моей жизни!»

На собственном опыте могу сказать, что вам поможет более разумное и внимательное отношение к своему состоянию. Поймите, что легкие или голова не «отвечают» за диском-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

167

форт, вами испытываемый, что они лишь воспринимают те сигналы, которые посылает им подсознание. Если вы будете внимательны и заботливы по отношению к самому себе, то добьетесь лучших результатов.

Связь между разумом и телом играет важную роль во многих заболеваниях. Осознайте этот факт, не стыдитесь, а признайте его. И тогда вы окажетесь на пути к выздоровлению.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Специфические случаи использования гипноза

14. Боль

«Причина боли чаще всего лежит в мозге».

Доктор Дэвид Шпигель, американский психиатр

«Те, кто не испытывают боли, редко думают, что она существует».

Доктор Джонсон

Существуют два типа боли — острая и хроническая. Гипноз помогает в обоих случаях, но он более эффективен по отношению к острой боли, поскольку она не связана с таким количеством причин, как боль хроническая.

Острая боль

Гипноз применяется во многих случаях острой боли — например, при хирургических операциях, травмах или несчастных случаях. Погрузив человека в состояние транса, можно снизить остроту ощущений, регистрируемых мозгом. Довольно легко заставить человека представить, что он держит руку в ледяной воде, чтобы сильная боль показалась ему не сильнее булавочного укола. Анальгезия (отсутствие боли) — это одно из проявлений гипноза (см. ранее).

Гипноз стал широко применяться для снятия боли после того, как доктор Джеймс Эс-дейл в Индии стал делать хирургические опера-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

169

ции, используя гипноз в качестве анестезии. Это произошло в середине XIX века. В состоянии транса внушение бесчувственности, диссоциации может быть настолько сильно, что разум пациента полностью отвлечется от болезненной области.

Дон, 40-летний повар, страдал от ужасной зубной боли, но он настолько боялся дантистов, что не мог решиться вылечить зубы. Он сказал мне, что в детстве мать отвела его к зубному врачу и тот сказал ребенку, что ему не будет больно. А больно было, и очень. Но зубная боль стала настолько сильной, что ему пришлось бороться со своим страхом.

Мы обсудили процесс лечения зубов, достоинства местной анестезии и дискомфорт, вызываемый уколом. Я объяснил ему, что нужно пройти этот процесс постепенно, чтобы он окончательно понял, что укол не причинит ему вреда.

Когда я показал ему шприц и предложил взять его в руки, Дон был в ужасе. Но когда он понял, что контролирует ситуацию, он немного расслабился. Тогда я обучил его технике самогипноза и попросил представить, что нижняя часть его левой руки замерзла до полного бесчувствия. Он дал мне знать, что ему это удалось. Тогда я уколол его в левую руку, а потом в правую. Дон рассказал о своих ощущениях.

«Левая рука ничего не почувствовала, а правой было немного больно».

«Если вы испытаете такие ощущения, как ваша правая рука, вы сможете это пережить?»

Он кивнул.

«Могу я уколоть вас в онемевшую руку еще раз?»

170

БРАЙАН РОУТ

Дон долго молчал, потом медленно кивнул. Я вонзил иглу шприца в его левую руку. Дон не двигался.

«Откройте глаза и посмотрите».

Он медленно открыл глаза.

«Я не могу поверить. Это фокус?» — спросил он.

«Нет. Вы смогли настолько снизить чувствительность руки, что не почувствовали укола. И вы сможете сделать это в кресле дантиста так же легко».

Между сеансами Дон занимался самогипнозом и научился снижать чувствительность различных частей своего тела. Он согласился посетить дантиста, и я позвонил врачу, чтобы объяснить, что Дону нужно время для вхождения в транс. Дантист оказался понятливым, и лечение прошло успешно.

Хроническая боль

Это состояние отличается от острой боли, потому что в него вовлечено много различных факторов. Надежда появляется и исчезает, а невозможность контролировать свое состояние очень беспокоит пациентов. Для анализа этого состояния я хочу рассказать вам о клинике боли, больнице, куда обращаются пациенты с хроническими болями, чтобы облегчить свои ощущения. Клиника эта похожа на все остальные — здесь много больных, мало мебели и не хватает времени. Ожидание длится разное время, но часто превышает два часа, а консультация с врачом занимает от 10 до 30 минут.

Пациенты постоянно общаются между собой. У них есть общая тема — их боль, и те, кто

ЯЗЫК ГИПНОЗА

171

пришел за помощью, понимают друг друга. Хроническая боль — это страдание, депрессия, подавленность, гнев и страх.

Пациенты приходят, приезжают на инвалидных колясках, ковыляют на костылях. Они сталкиваются друг с другом в коридорах, измученные своим состоянием, делятся впечатлениями, обмениваются понимающими и сочувствующими взглядами. Истории этих людей одна трагичнее другой: пять лет без работы из-за болей в спине; мучительный развод из-за постоянных головных болей; невозможность ходить из-за болей в бедренном суставе; трудности при вождении автомобиля из-за шейного остеохондроза и т. д.

Они постоянно пытаются понять — почему? На этот вопрос нет ответа — почему боль возникла и почему она продолжается год за годом. Врачи в меру своих возможностей пытаются облегчить состояние этих людей, но часто их усилия оказываются бесплодными.

Методов лечения много, и они очень различны. Некоторые пациенты соглашаются на операции, чтобы избавиться от боли, и страдают от того, что операция оказывается бесполезной. Они предпринимают отчаянные попытки избавиться от боли, обращаясь к врачам, остеопатам, мануальным терапевтам, травникам или целителям, а затем приходят в клинику боли.

В клинике они проходят обычное обследование — рентген, анализ крови, диагностические уколы. Так врачи пытаются выяснить причину возникновения боли. Здесь найти точный ответ гораздо труднее, чем в любой другой области медицины. Диагностические средства очень ограничены, потому что проблема очень субъективна. Боль измеряется только

172

БРАЙАН РОУТ

ощущениями пациентов, о которых они могут рассказать. Инструменты тут не помогут. Хроническая боль уравнивает всех. И судья, и преступник одинаково страдают от нее.

Как же справиться с этой ужасной проблемой? Попыток решения было так много, что ответ на этот вопрос неоднозначен. Каждая форма терапии имеет право на существование, и каждая кому-то помогла больше, а кому-то меньше.

Когда диагноз установлен и лечение назначено, тогда-то и начинается настоящая битва. Обезболивающие уколы призваны блокировать распространение боли, уколы кортизона изменяют чувствительность тканей. Успех может оказаться краткосрочным, долгосрочным или нулевым — время покажет. Таблетки и пилюли всех цветов и размеров помогают справиться с болью, приносят облегчение, дают возможность уснуть, забыть о мучениях дня. Часто хроническую боль снимают обезболивающие средства, призванные принести максимум облегчения и минимум побочных эффектов. Если лекарства не приносят облегчения, применяется альтернативная терапия.

Во многих случаях помогает иглоукалывание. Эта проверенная временем восточная терапия обретает все большую популярность. Многие из тех, кто сомневался в ее эффективности, ощутили существенное облегчение после нескольких визитов к врачу. Побочные эффекты такого лечения минимальны, а иглы для иглоукалывания настолько тонки, что человек не испытывает при этом никаких неприятных ощущений.

Аппараты для нервной стимуляции — это небольшие коробочки, размещаемые на соот-
ЯЗЫК ГИПНОЗА

173

ветствующих участках тела. Их носят под одеждой. Они передают коже электрические импульсы низкой частоты, чтобы облегчить боль. Этот метод основывается на увеличении выработки эндорфинов — гормонов, ослабляющих боль, на прерывании болевых сигналов от мозга или на ускорении кровотока через болезненный участок. Многие находят этот метод весьма полезным. Он позволяет снизить болевые ощущения до терпимого уровня.

Но даже те, кто покидает клинику боли, улыбаясь, часто возвращаются в нее через некоторое время, когда боль перестает поддаваться лечению. Хроническая боль мешает человеку жить. Она вызывает депрессию, не дает человеку радоваться жизни и быть счастливым. Боль мешает ощущать множество положительных эмоций, зато негативные эмоции — гнев, подавленность, вина, тоска, сомнение и отчаяние — усиливаются до предела. То, что существование боли невозможно объяснить с логической точки зрения, подливает масла в эмоциональный огонь.

Если вы страдаете от хронической боли, то наверняка знакомы с этими ощущениями. Моя цель — помочь вам понять свою боль и отнестись к ней по-другому, возможно, применив технику гипноза. Тогда вы сможете самостоятельно контролировать свое состояние.

Для начала давайте обсудим отношение к боли и роль гипноза в изменении чувств с негативных на позитивные. Я не хочу сказать, что гипноз способен избавить вас от хронической боли. Я просто считаю, что он может оказаться еще одним полезным средством, которое можно использовать в сочетании с прописанным вам лечением.

174

БРАЙАН РОУТ

Примите на себя ответственность за свою боль

Вы можете спросить: «Как же мне это сделать? Я не знаю, что вызывает мою боль, я не могу винить себя за нее». Согласен — я не вступаю в моральную дискуссию, я просто говорю, что это — ваша боль. Другие люди могут пытаться помочь вам, но это ваша проблема, и как ее решить, зависит от вас. Заставьте свой разум принять ответственность за эту боль и подготовьте его к тому, что он должен что-то сделать, чтобы помочь вам двинуться в правильном направлении.

Чаще всего пациенты говорят: «Доктор, вот моя боль, я не хочу ничего делать, а вы, пожалуйста, исправьте положение». В других областях медицины это может быть правильно, но в случае хронической боли — совершенно неверно. Вы должны понять собственную роль в своем состоянии и самостоятельно уменьшить боль. Я считаю, что с помощью гипноза вам это, может быть, и удастся.

Главная цель — это использовать силу сознательной и бессознательной частей своего разума, чтобы избавить организм от дискомфорта и боли. Если вы считаете боль паразитом, лишаящим вас энергии, то чем больше вы узнаете о его привычках и образе жизни, тем легче вам будет найти способ, чтобы от него избавиться.

Я не верю в то, что есть смысл делить хроническую боль на органическую (когда анализы выявляют какую-то патологию) и психосоматическую или функциональную (когда анализы ничего не показывают). Я считаю, что боль есть боль, и человек одинаково страдает

ЯЗЫК ГИПНОЗА

175

от нее, вызвана ли она проблемами тела или разума. Лечение с применением гипнотерапии может облегчить оба состояния. К сожалению, психосоматические боли часто считаются наказанием человека, словно он сам сознательно их вызывает. И тогда человек начинает думать, что никто не в силах помочь ему.

Ничто не может быть столь далеким от истины, как это утверждение. К сожалению, отсутствие подготовки, неквалифицированная медицинская помощь, ярлык «невротического симулянта» образуют вокруг такого человека ауру вины и стыда.

Если болезнь органическая и анализы подтвердили патологию, такой человек принимается обществом. Если же анализы нормальные, то сделать ничего нельзя и не стоит попусту тратить время врача.

Разум и хроническая боль

Любая боль гнездится в разуме. Какая бы часть тела ни страдала от боли, центр боли расположен в мозге. Нужно научиться использовать разум в целях облегчения боли — и это возможно.

Гипноз, умение управлять некоторыми аспектами разума позволяют снизить болевые ощущения различными способами.

Отвлечение

Мы можем забыть о чем-то на короткий период времени, если нас отвлечет что-то приятное и интересное. Разум не может одновременно концентрироваться на всем сразу, поэтому

176

БРАЙАН РОУТ



Умение сконцентрироваться на тех частях тела, которые испытывают приятные ощущения, может показаться трудным, но это вполне возможно.

если боль по шкале приоритетов уступает первенство чему-то иному, болевые ощущения тут же уменьшатся. Используя технику самогипноза, мы можем научиться использовать «забывчивость» нашего разума в целях борьбы с болью. Умение концентрироваться на тех частях тела, которые испытывают приятные ощущения, может показаться труднодостижимым, но это вполне возможно. Погрузитесь в дремотное состояние и вызовите в памяти приятные воспоминания — и ваша боль сразу же отступит. Это облегчение может длиться и после того, как вы выйдете из состояния транса.

Гельмут занимает высокий пост. Его жизнь очень загружена и беспокойна. Он постоянно испытывает давление. Три года назад ему удалили камень из почки. Теперь он обратился ко мне по поводу мучительной боли, которую ему

ЯЗЫК ГИПНОЗА

177

причиняет операционный шрам. Он обращался в больницу, ему перерезали нерв, замораживали рубец, лечили его лазером и прижигали, но облегчения эти процедуры не принесли.

Несчастный человек поведал мне историю своей борьбы с непокорным нервом, в которой он постоянно проигрывал. Когда я спросил его, как же я могу ему помочь, он ответил: «Если бы мне становилось хоть чуть-чуть легче каждый день, я бы смог с этим справиться».

Я загипнотизировал его и попросил представить то, что раньше доставляло ему удовольствие. Он представил себя в одиночестве на пляже во Франции. Горячее солнце, белый песок, голубая вода. Он пробыл на этом пляже полчаса и все это время не испытывал боли.

Гельмут научился технике самогипноза и каждый день на 20 минут отправлялся на этот французский пляж. Хотя он не загорел, но 20 минут покоя приносили ему настоящее облегчение.

Через несколько недель он заметил, что боль ослабевает. Тогда он решил сократить рабочий день и расслабляться более основательно. Через три месяца боль стала терпимой, и он снова научился радоваться жизни. Я помог ему отвлечься от своей боли, и он смог ее контролировать.

Устранение негативных эмоций

Поскольку боль раздражает, а эмоциональные проблемы, ее вызывающие, чаще всего носят негативный характер, человек, страдающий от боли, подвержен негативным чувствам

178

БРАЙАН РОУТ

особенно сильно. Если ему удастся устранить эти чувства, то боль очень часто ослабевает.

Я называют негативными те эмоции, которые заставляют человека чувствовать себя хуже и усугубляют его положение. Тревожность, страх, вина, наказание и конфликт могут вызывать и поддерживать боль.

Гипноз — это идеальное средство для понимания природы происхождения боли и изменения перспективы. Оценив негативный компонент и проанализировав его «при дневном свете», можно навсегда от него избавиться.

Вина

Если боль вызвана несчастным случаем, при котором кто-то еще пострадал или погиб, боль может питаться чувством вины. Вина требует наказания, а что может быть лучшим наказанием, чем длительная боль?

Под гипнозом можно осознать чувство вины, проанализировать и понять его, свершить над собой

новый суд и изменить приговор, после чего чувство вины исчезает, а боль уменьшается. Миссис Джонсон, 30-летняя домохозяйка, постоянно нервничает и испытывает напряженность. Два года назад она возвращалась домой вечером на машине и не заметила ребенка, переходившего дорогу. Она нажала на тормоза, но все же сбила ребенка. Женщина подумала, что убила его, но, к счастью, ребенок практически не пострадал и убежал домой.

Однако в ее подсознании сохранилось ощущение убийства. Через два года она ощутила

ЯЗЫК ГИПНОЗА

179

необычную боль в суставах, природу которой не выяснили никакие обследования. Назначенное лечение не помогало.

Миссис Джонсон согласилась испробовать гипноз, когда поняла, что это ее последний шанс. Она была очень настороженна и боялась всего, что связано с «копанием в мозгах». Она потребовала, чтобы ее муж присутствовал на наших сеансах.

Она расслаблялась постепенно. После нескольких сеансов миссис Джонсон овладела техникой самогипноза при помощи специальной кассеты, которую я для нее подготовил. В состоянии транса она сумела убедить свое подсознание, что никого не убила и что наказывать ее не за что. Миссис Джонсон научилась расслабляться.

После пяти сеансов ее боли стали ослабевать. Они все еще присутствовали, но более не мешали ее нормальной жизни. Она продолжала убеждать свое подсознание и очень скоро перестала нуждаться в моей помощи. Преступление, которого она не совершала, более не мешало ей радоваться жизни.

Страх

Многие пациенты, страдающие от хронических и не поддающихся лечению болей, под гипнозом понимают, что их состояние вызвано страхом. Этот страх усиливается постоянными убеждениями окружающих в том, что оснований для него нет никаких. Например, человек может внушить себе, что болен раком. Все заверения врачей и близких он воспринимает как обман. Любой отрицательный анализ убеждает

180

БРАЙАН РОУТ

его в том, что рак у него есть, но анализы недостаточно точны. Каждая неудачная попытка выяснить природу его боли и устранить ее только подтверждает, что причина для этой боли существует. «Моя боль реальна, доктор. Я знаю, что вы мне не верите, но она разрушает мою жизнь». Любая дискуссия только ухудшает ситуацию, а дальнейшие анализы оказываются совершенно бесполезными.

Надежда появляется и исчезает, терапия постоянно изменяется, но это только усугубляет проблему. Боль становится совершенно нелогичной — она не поддается контролю логики и сознания. Здесь-то вам и пригодится гипноз. Он не связан с логикой и затрагивает эмоциональные аспекты подсознания. Успокоительный эффект, иное отношение, убедительные доказательства приводятся бессознательной частью разума — и это помогает уменьшить страх. Самогипнозом можно внушить себе оптимистичные идеи.

В таких случаях причина боли доминирует над самой болью. Поговорите с людьми, страдающими от хронических болей, и все они зададут вам один и тот же вопрос: «Почему?» А когда я спрашиваю своих пациентов: «Не достаточно ли вам будет избавиться от боли и никогда не узнавать, почему же с вами это произошло?», они с радостью соглашаются. Никто и никогда не скажет вам, почему вам больно. Но все же некоторые продолжают свои бесплодные поиски, что только ухудшает их состояние.

Мне кажется очень наглядным сравнение боли с охранной сигнализацией от грабителей. Сигнализация сработала — и мы знаем, что в

ЯЗЫК ГИПНОЗА

181

доме что-то произошло. Мы пытаемся предпринять необходимые действия, а когда убеждаемся, что все в порядке, то выключаем сигнализацию. Если же автоматика неисправна, то она остается включенной день, два, неделю, месяц, но при этом совершенно бесполезной. Она будит жильцов дома, беспокоит соседей, но не производит никакого воздействия на грабителей.

Сигнализацию можно отключить или сделать менее громкой без ущерба для себя. То же самое относится и к хронической боли. Ее сообщения уже стали бесполезны, они не предупреждают нас и не побуждают к адекватным действиям. Боль можно уменьшить безо всякого ущерба для себя,

даже если нам неизвестна ее причина, если медицинские анализы не показывают никакой патологии.

Тревожность

Повышенная тревожность, вызванная хроническим стрессом, связанным с болью, также ухудшает состояние человека. Безднадежность, непонимание, страдание лишают человека энергии и сил. Обращаясь к одному врачу за другим, проходя анализ за анализом, обследование за обследованием, он теряет силу духа. Потеря работы, униженность получением пособия, зависимость становятся причиной снижения самооценки и разрушения личности.

Гипноз по своей природе эффективно снижает тревожность, успокаивает пациента, придает ему силы и восстанавливает утраченную энергию. Позитивный эффект усиливается и ощущением, что кто-то понимает ваши страда-

182

БРАЙАН РОУТ

ния, кто-то готов уделить вам время, выслушать и счесть вашу боль настоящей и требующей вмешательства. Гипнотерапевт часто принимает на себя роль понимающего, поддерживающего человека, готового провести пациента через все трудности жизни.

Основной проблемой в такой ситуации является неприятие гипнотерапии как лечения. «Если гипноз мне поможет, значит, все дело в моем разуме, а следовательно, я сумасшедший». Но это совершенно неверная посылка. Многие пациенты отказываются подвергнуться гипнозу, предпочитая ему другие способы лечения. Они решают продолжить бесконечный и зачастую бессмысленный поиск физического средства, которое устранил их боль раз и навсегда.

В клинике я опросил 100 пациентов, страдающих хроническими болями, и задал им три вопроса.

1. Если вы доверяете врачу и он прописывает вам таблетки от боли, будете ли вы их принимать?
2. Если вы доверяете врачу и он рекомендует вам сделать операцию, согласитесь ли вы?
3. Если вы доверяете врачу и он рекомендует гипнотерапию, согласитесь ли вы подвергнуться гипнозу?

Полученные ответы меня удивили.

1. 100% опрошенных согласились бы принимать таблетки.
2. 65% сказали, что они согласились бы на операцию; 15% сказали, что они подумали бы над этим предложением; 20% опрошенных отказались бы от операции.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

183

3. 40% пациентов согласились бы попробовать гипноз; 20% подумали бы об этом и 40% категорически отказались.

Что удивило меня больше всего, так это большой процент людей, которые согласились бы на операцию, несмотря на связанные с ней боль, опасность, побочные эффекты и дискомфорт. Гипноз не имеет никаких негативных сторон, и тем не менее многие категорически против такого лечения. Страх перед «промывкой мозгов» настолько велик, что люди забывают даже о том, что их боль может ослабеть и даже исчезнуть в результате такого лечения.

Уверенность в том, что причина боли лежит не в разуме, укрепляет негативное отношение к гипнозу. Именно эта убежденность и ограничивает применение гипноза в обезболивании.

Гнев

Многие пациенты недовольны своим состоянием и сердиты. Этот гнев может быть открытым или подавляемым, выражаемым или блокируемым. Причины гнева могут быть различны, но, как правило, они связаны с каким-то инцидентом, этот гнев вызвавшим. По мере усиления боли появляются все новые и новые причины для гнева, но целей для него больше не становится.

Ошибки лечения, доктора, ставящие неправильный диагноз, непонимание, боль или болезненная часть тела сама по себе, больница, операция и т. д. — все это может стать источником гнева, но несчастному пациенту не удастся высказать свое раздражение потенциальному избавителю.

184

БРАЙАН РОУТ

Маленького мальчика, катавшего на велосипеде, сбил пьяный водитель. Мальчик получил серьезные травмы, в результате которых развилась хромота. Прошло несколько лет, но он все еще страдал от болей, несмотря на все применяемые методы лечения. Внешне он сохранял спокойствие и, казалось, полностью покорился судьбе и принял все трудности, которые с этим были связаны. Помимо этих проблем, он оказался еще втянутым в судебное разбирательство. Задержки были бесконечными, и мой пациент не получал ответов на мучающие его вопросы.

После нескольких сеансов нам обоим стало ясно, что в нем постоянно живет подавляемый гнев. Мой пациент сердился на пьяного водителя, который его сбил, на врачей, которые не смогли вылечить его, сердился на адвокатов, затягивавших дело, на свою ногу за то, что она разрушала его жизнь, на саму боль за тот дискомфорт, который она ему причиняла. Я научил этого человека выражать свой справедливый гнев и тем самым избавляться от него. Он понял, что вправе сердиться и может выражать гнев, не лишаясь при этом надежды на помощь. Мой пациент написал письма всем тем, кто вызвал его гнев, и сумел выразить свои чувства. Конечно, он не стал отправлять эти письма, но ему стало легче. Он наговорил несколько кассет, высказывая свои чувства и мысли, он в деталях описал тех людей и те проблемы, которые его так мучили. Записав эти кассеты, он больше не прослушивал их.

Через несколько недель он почувствовал себя гораздо лучше, потому что сумел проявить то, что его так мучило и являлось причиной хронической, застарелой боли. Дав выход этой

ЯЗЫК ГИПНОЗА

185

негативной энергии, он облегчил свою боль. Мой пациент воспользовался также техникой релаксации и анальгезии самогипноза, что помогло ему справляться с ситуациями, возникающими в его жизни.

Отношение к болезненной области

Если какая-то часть тела, скажем, нога или рука, причиняет вам боль, вполне понятно, что она вас раздражает и беспокоит. «Если бы только избавиться от этой боли, — думаете вы. — Лучше было бы отрезать эту ногу. Я был бы счастливее, чем сейчас, когда ни на минуту не могу о ней забыть». Мне часто приходилось слышать подобные слова. Болезненная область кажется вам врагом, день за днем, час за часом осаждающим ваш несчастный мозг. Она постоянно напоминает о себе и причиняет страдания.

Я считаю, что такое отношение к болезненной области тела становится причиной хронической боли. Вы словно говорите своей несчастной ноге: «Черт тебя побери! Я не виноват, что с тобой произошел несчастный случай. Ты сама виновата, а теперь мучаешь меня. Я тебе покажу, я отплачу тебе!»

Я не хочу сказать, что мой подход отличается логикой, но по собственному опыту могу сказать, что изменение подобного отношения к болезненной области тела, понимание и прощение могут значительно облегчить вашу боль.

Джону было 60 лет, когда он приехал ко мне на прием в инвалидном кресле. Три года назад ему ампутировали правую ногу выше ко-

186

БРАЙАН РОУТ

лена, но он все еще страдал от непереносимых фантомных болей в конечности, которой у него давно уже не было. Но боль была вполне реальной и причиняла ему страдания, особенно сильные из-за того, что он не мог коснуться болезненной области. Ее более не существовало во плоти — она жила только в его разуме.

Джон перепробовал все виды лечения. Он принимал анальгетики, седативные средства, снотворные, ему делали инъекции, операции на нервах, уколы в нервные узлы, но ничего не помогало. Джон был в полном отчаянии. Со слезами на глазах он сказал мне: «Вы — моя последняя надежда. Если и у вас ничего не выйдет, я не знаю, что мне делать».

Мне было приятно, что он так высоко оценивает мои скромные способности, но я боялся, что не сумею помочь этому прекрасному человеку, страдающему от невыносимой боли. Я обсудил с ним различные аспекты гипноза и провел несколько сеансов, просто беседуя с ним, выясняя его страхи и сильные стороны его личности.

Джон был преуспевающим бизнесменом. Из-за болезни сосудов у него нарушилось кровообращение в ноге. Ему рекомендовали удалиться от дел и отдохнуть, но он беспокоился о финансовом благополучии семьи и продолжал напряженно работать. Со временем у него развилась гангрена, из-за чего ногу пришлось ампутировать. Операция выбила почву у него из-под ног. Боль и сознание того, что он стал инвалидом, угнетали его. Джон попытался воспользоваться протезом, но боль оказалась слишком сильной. Он постоянно находился в напряжении, боясь упасть. Отсутствующая нога стала для него настоящим проклятием.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

187

После нескольких сеансов я научил Джона технике релаксации, и ему удалось взять под контроль

психологическую здоровой ноги, так что она практически перестала подворачиваться. Но боль не проходила. Тогда я записал для него гипнотические кассеты, которые должны были обезболить ногу, но они действовали лишь очень ограниченное время.

За три месяца я практически не продвинулся вперед и чувствовал, что мне придется опустить руки. Но как-то раз я спросил Джона о том, как он относится к своей отсутствующей ноге. Пациент сказал мне о гневе, подавленности, о беспокойстве и ненависти к конечности, которая причиняет ему столько страданий.

Тогда я ввел его в состояние транса и попросил вспомнить те моменты, когда эта же нога доставляла ему негативные эмоции. Он вспомнил множество случаев, начиная с раннего детства, когда он подворачивал ногу, разбивал колени, падал с лошади и т. д. Потом я спросил его, а всегда ли он давал своей ноге достаточный отдых и всегда ли относился к ней с должным вниманием. Конечно, он всегда пренебрегал ею. Так случилось и три года назад, когда ему советовали оставить дела, а он не выполнил этого требования. Гангрена стала неотвратимым результатом. Я внушил Джону, что его нога рассердилась на него за те проблемы, которые он для нее создал. Так что теперь он должен относиться к своей отсутствующей ноге спокойно и внимательно.

Джон согласился каждый день некоторое время уделять разговору со своей ногой. Он даже согласился извиниться перед ней. И — о чудо! — боль стала стихать. Конечно, до полного исцеления было еще далеко, но мы вступили

188

БРАЙАН РОУТ

на правильный путь. За следующие три месяца боль полностью исчезла. Джону все еще были необходимы слабые снотворные средства, чтобы нормально спать по ночам, но теперь он мог снова радоваться жизни, общаться с близкими. Джон сказал мне с улыбкой: «Я все еще каждый день разговариваю с моим старым другом — моей отсутствующей ногой».

Мышечные спазмы

Боль часто становится причиной мышечных спазмов в болезненной области. Головная боль может быть вызвана напряженностью шейных мышц или мышц скальпа. Овладев техникой релаксации, вы можете расслабить напряженные мышцы, что немедленно приведет к ослаблению боли.

Чтобы продемонстрировать влияние мышечной напряженности на чувство боли, раскройте левую ладонь и ущипните себя за тыльную сторону. Обратите внимание, насколько это больно. А теперь, продолжая удерживать зажатую кожу, начинайте медленно сжимать ладонь. Вы заметили, что боль нарастает по мере нарастания мышечной напряженности? То же самое происходит при мышечных спазмах. Самогипноз и техника расслабления, помогающие снять мышечную напряженность, оказывают обезболивающее действие.

Ослабление боли

Гипноз может снять боль. Войдя в состояние транса, пациенты могут представить себе, что определенная часть их тела полностью оне-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

189

мела. Это воображаемое ощущение позволяет снять болевые ощущения в реальности. В дремотном состоянии транса пациента просят представить, что его рука погружена в ледяную воду. По мере распространения чувства холода рука начинает неметь и теряет чувствительность. И это ощущение может распространиться до болезненной области. Если измерить температуру на коже, то станет очевидно, что она явно снижается.

Терри страдал от хронической боли в спине. Он не мог поднимать своего ребенка, два года он не мог работать. Жизнь на пособие угнетала его.

Терри оказался весьма подвержен гипнозу. Он сумел представить себе, что его большой палец погружен в лед и полностью потерял чувствительность. Когда же он выходил из транса, то боль возвращалась вновь. После многих сеансов никакого улучшения не наступило. Тогда я ввел его в транс и попросил представить, что его спина ничего не чувствует. А потом я вывел его из транса, но только выше плеч. Другими словами, он не находился в состоянии транса, но его спина все еще пребывала в этом состоянии.

Терри очень удивился моему предложению, но подчинился. К его удивлению, он больше не чувствовал боли. Я попросил его выйти из кабинета и пройтись по улице. Когда он вернулся, удивление не сходило с его лица. Я понял, что его спина так и осталась «спящей». Терри сумел наклониться и коснуться пола, чего не мог сделать много месяцев.

190

БРАЙАН РОУТ

Боль как сообщение

Я считаю, что хроническая боль, как и многие другие болезни, во многих случаях является своеобразным сообщением. Если это сообщение правильно истолковать, можно существенно облегчить свои страдания. Гипноз — это идеальное средство для расшифровки подобных посланий и выявления проблемы. В состоянии транса решить проблему хронической боли бывает довольно легко. Хочу поделиться с вами случаем из своей практики.

Филипп, 40-летний ювелир, страдал от болей в суставах всю свою жизнь. В детстве ему приходилось месяцами пропускать занятия в школе, поскольку боль была чересчур сильной. Филипп обращался к различным докторам, но ему не был поставлен правильный диагноз и ни один вид лечения ему не помог. Филипп перепробовал практически все лекарства в попытках избавиться от мучительной боли.

Как правило, боль возникала в одном суставе или сразу в нескольких, и ему приходилось среди дня уходить домой, чтобы передохнуть. Семейная жизнь Филиппа была очень счастливой, так что в этой области ни стресса, ни эмоциональных проблем он не испытывал, кроме того, что его заболевание причиняет страдания близким людям.

Филипп согласился подвергнуться гипнозу, чтобы выяснить природу мучающих его болей. Он оказался очень внушаемым, мне с легкостью удалось погрузить его в состояние транса. Я попросил Филиппа вспомнить, когда боль возникла впервые. Для этого я начал отсчитывать годы назад от его теперешнего возраста.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

191

Когда Филиппу было 3 года, умерла его мать. Его отец, бедный австралийский врач, не мог воспитывать маленького ребенка, и Филиппа усыновила супружеская пара, которая увезла его в Англию.

Когда Филипп вышел из состояния транса, он объяснил мне, что знал все это и знал, что его отец и сейчас работает врачом в Австралии. Он никогда не вступал в контакт с отцом и не хотел, чтобы у них обоих возникали какие-нибудь проблемы.

Я предположил, что боль могла быть посланием из того периода жизни Филиппа, когда умерла его мать, а его усыновили чужие люди. И потом на меня снизошло просветление. Не могло ли случиться так, что боль — это средство, с помощью которого маленький мальчик пытался найти своего настоящего отца? Ведь из-за нее ему постоянно приходилось посещать докторов. Нелогично, но подсознание редко бывает логичным, тем более у маленького ребенка.

Я объяснил Филиппу ход своих мыслей, каким образом его боль могла являться подсознательным сообщением брошенного ребенка. Он обещал подумать об этом во время сеансов самогипноза и расслабления. К его несказанному удивлению, боль начала проходить. Страдания, которые он испытывал почти 40 лет, теперь стали не нужны, поскольку он понял, что они пытались ему сообщить.

Боль может передать сообщения и не столь драматичные, как в случае, о котором мы только что говорили. Боль может служить наказанием, может привлекать внимание, сигнали-

192

БРАЙАН РОУТ

зировать о конфликте, требовать большего внимания к себе и так далее. В состоянии транса эти послания можно расшифровать и впоследствии предпринять правильные действия.

Гипноз и понимание боли

Я обнаружил, что, возвращая своих пациентов к боли, — то есть в направлении, противоположном тому, в котором они обычно двигались, — можно проанализировать многие аспекты их проблемы. В состоянии транса можно «войти в боль» и осознать ее, а следовательно, открыть для себя многие ее компоненты. Я искусственным образом разделил эти компоненты, чтобы точнее выявить природу боли. Снова напоминаю вам, что не стоит искать в моем делении логики, хотя такой подход помог многим моим пациентам.

Я прошу пациента сосредоточиться на своей боли и описать мне следующее:

- 1) цвет боли;
- 2) температуру;
- 3) напряжены мышцы или расслаблены;
- 4) связана ли боль с какими-либо ассоциациями и воспоминаниями;
- 5) какие эмоции связаны у пациента с болью;
- 6) как он относится к своей боли;

- 7) степень боли (резкая, острая или приглушенная);
- 8) звук боли;
- 9) любой смысл, который может иметь эта боль;
- 10) физические ощущения.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

193

Вместо того чтобы увести пациента от боли, я направляю его в самое сердце его ощущения, чтобы препарировать боль и понять ее.

Например, мужчина, страдавший от постоянных головных болей, описывал их следующим образом (в соответствии с моим вопросом):

- 1) красный;
- 2) горячий;
- 3) напряженный;
- 4) причина, по которой он пропустил много интересного;
- 5) гнев на докторов, которые не могут его вылечить;
- 6) гнев на боль, раздражение; боль является причиной серьезных проблем, возникающих в его жизни как личной, так и социальной;
- 7) ощущение постоянного давления на голову;
- 8) никаких звуков;
- 9) никаких сообщений;
- 10) давление.

Затем я попросил его несколько изменить свои ответы, используя воображение, освобождающееся в состоянии транса:

- 1) представить себе, что красный цвет постепенно изменяется на голубой;
- 2) представить, что на его голове лежит большой кусок льда, снижающий температуру;
- 3) расслабить мышцы;
- 4) осознать воспоминания из прошлого и отпустить их от себя;
- 5) справиться с гневом на докторов;
- 6) изменить укоризненное, негативное отношение к боли на понимание и терпение;

7 - 3638

194

БРАЙАН РОУТ

- 7) представить, что давление ослабевает;
- 8) представить себе спокойный, расслабляющий звук;
- 9) подумать о том, какие сообщения пытается ему передать его боль;
- 10) представить, что давление становится все слабее, слабее и наконец совсем исчезает.

Мой пациент стал применять эту технику ежедневно по 10 минут в день. Очень скоро он многое узнал о своих болях, понял, что они значили в его жизни, научился их контролировать. Через несколько месяцев головные боли значительно ослабели, они стали не такими частыми. Одно из основных сообщений, которое пыталась передать моему пациенту его боль, заключалось в том, что ему нужно больше отдыхать, и когда он это понял, боль исчезла совсем.

Сон

Люди, страдающие от хронических болей, как правило, плохо спят. Бессонница только усугубляет их проблемы и снижает болевой порог. Ночь кажется такой долгой, если вы страдаете от боли, а ваш партнер беззаботно похрапывает рядом. Гипноз и специальные кассеты могут помочь вам справиться с этой ситуацией, (см. главу 20).

Заключительное слово

И все же хроническая боль — это тяжелое состояние. Я показал вам, как гипноз может облегчить ваши страдания. Но я не хочу ска-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

195

зать, что гипноз — это панацея, что он может помочь буквально каждому, кто страдает от хронических болей. Я считаю, что это всего лишь одно из многочисленных средств, которые можно испробовать в сочетании с другими видами лечения.

Очень важно, чтобы вы не обманывались: пациенты, о которых я вам рассказал, избавились от своей боли за довольно продолжительный срок. Это не произошло в мгновение ока. Им пришлось преодолеть много трудностей и страданий, прежде чем они обрели комфорт. Для положительных

результатов нужен профессиональный гипнотерапевт и пациент, готовый сотрудничать и доверяющий своему врачу.

В этой главе я рассказал вам о нескольких случаях успешного лечения. К сожалению, гипноз не может помочь всем людям, страдающим от хронических болей. Другие приемы, таблетки или терапия могут потребоваться для эффективного снижения болевых ощущений до переносимого уровня. Надеюсь, по мере того как люди будут больше узнавать о гипнозе, соотношение между удачными и неудачными исходами гипнотерапии будет изменяться в сторону успеха.

Если вы страдаете от боли, я советую вам попытаться развить в себе способность к самогипнозу, войти в транс и выяснить о своих страданиях побольше. Вполне возможно, что в таком случае вам удастся выяснить причину боли и научиться ее контролировать.

7"

196

БРАЙАН РОУТ

15. Стресс

«Человечество постоянно стоит на перекрестках. Один путь ведет к отчаянию и полной безнадежности. Другой — к полному вымиранию. Давайте же помолимся, чтобы нам хватило мудрости, чтобы совершить правильный выбор».

Вуди Аллеи

Стресс — вот слово, которое в наши дни становится все более и более популярным, как в средствах массовой информации, так и в медицинских кругах. Его называют «современным убийцей», «основной причиной большинства заболеваний», «высокой ценой прогресса» и так далее. О стрессе написано множество книг, раскрывающих его причины и следствия. То, о чем я буду с вами говорить, является своеобразным резюме, суммирующим различные идеи и мысли относительно стресса. Я хочу помочь вам понять то влияние, которое стресс оказывает на нашу жизнь, а также научить справляться с ним.

Что такое стресс?

Словарь дает такое определение физического стресса: «Сила или система сил, вызывающих деформацию или напряженность». Это определение прекрасно подходит и к стрессу эмоциональному. Все мы находимся в той или иной форме напряженности. Единственный, кто не подвержен стрессу, это покойник. А единственное различие между стрессами в том, что они могут быть позитивными, конструктивными или разрушительными, лишаящими сил.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

197



По причине отсутствия динозавров современные стрессовые ситуации вряд ли можно разрешить при помощи быстрых ног или увесистой дубинки.

Я ложусь спать и вспоминаю, что забыл выставить молочные бутылки перед дверью. Я испытываю минимальное раздражение, встаю и выставляю бутылки. Это конструктивный стресс.

Я ложусь спать и сознаю, что забыл выставить молочные бутылки перед дверью. Я страшно раздражаюсь. Мысль о том, что нужно вставать и выходить из дома для меня мучительна. Я начинаю сомневаться, страдать, решать, что же делать. Моя проблема затягивается на часы. Я не могу спать. Это пример деструктивного, разрушительного стресса, мучительного для разума и тела.

В жизни людей часто случаются подобные ситуации. Физическая реакция на стресс называется «убегать или бороться». В человеческом организме происходит выработка химических веществ и гормонов, которые заставля-

198

БРАЙАН ФРОУТ

ют тело либо убегать от стрессовой ситуации, либо бороться с ней. Эти реакции возникли миллионы лет назад, и тогда они были естественным средством выживания. Доисторические животные, не имевшие подобной системы, спокойно смотрели на приближающихся хищников. Им не довелось дожить до того времени, когда придется беспокоиться о молочных бутылках.

По мере развития человек выработал в «себе естественную реакцию на стресс — разумный, адекватный подход к голодному хищнику, и по необходимости пользовался либо своими; ногами, либо увесистой дубинкой. Но динозавры вымерли, а с современными стрессами при помощи этих средств не справиться. Чтобы справиться с трудностями сегодняшней жизни, нужны более тонкие и совершенно иные; методы.

Поэтому внутренние реакции, помогающие выбрать способ действия, такие, как; повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, дыхания, испарина, мышечная! напряженность, в современном мире бесполезны. Но этот процесс все же идет и приводит к возникновению болезненных состояний тела и разума.

«Синдром стресса» питает сам себя. Чем более мы напряжены, тем больше тревожимся и беспокоимся, а это в свою очередь приводит к нарастанию напряженности. И таким образом порочный (какое точное слово!) круг замыкается, что очень часто приводит к возникновению физических или эмоциональных симптомов.

В целом стресс можно разделить на два компонента:

ЯЗЫК ГИПНОЗА

199

1. Причина стресса, которая может быть внешней (некоторое событие или ситуация, ставшие причиной стресса) или внутренней (отношение или эмоция, вызывающие стресс — тревожность, низкая самооценка, вина, угрызения совести, страх и так далее).

2. Реакция человека на причину стресса — как человек к ней относится, как реагирует на нее его организм, какие эмоции он испытывает.

Внешние причины стресса

Это события, которые вызывают стресс. Они могут быть самыми разными — от прищемленного пальца до дорожной пробки. Во времена пещерных людей причиной стресса был хищник, а в нормальное состояние человек возвращался у костра, когда хищник уже поджаривался на вертеле. В современном обществе роль хищника исполняют банковский управляющий или налоговый инспектор. Такой хищник постоянно поблизости, поэтому успокаиваться современному человеку негде.

Наши тела мало изменились с доисторических времен, поэтому и защитные системы организма пытаются справиться со стрессом устаревшими методами. Подобную реакцию можно сравнить с неисправным ружьем: мы стреляем в хищника, а оружие взрывается прямо в наших руках.

Когда человек попадает в дорожную пробку и ощущает выброс адреналина, он не может ни бороться, ни убегать: он зажат между машинами, а таксист из впереди стоящей машины превосходит его и ростом и весом. И человеку ни-

200

БРАЙАН РОУТ

чего не остается, как просто сидеть в своей машине и обдумывать собственные проблемы, что приводит к возникновению стрессовых реакций внутри организма.

Масса внешних событий может стать причиной стресса. Они не универсальны: кого-то беспокоит предстоящий полет на самолете, а другой человек лишается сна из-за предстоящего выступления. Общая черта этих ситуаций только в том, что стрессовая реакция вызвана внешними событиями.

Внутренние причины стресса

Эти причины возникают внутри нашего разума. Из-за определенного отношения к жизни и свойственных каждому человеку эмоций стресс может стать откликом на наши же собственные мысли. Хроническая тревожность вызывает стресс практически в любой ситуации.

«Я обнаружил родинку на лбу. А вдруг это рак?»

«Мой друг придет сегодня на ужин. А что если мне не удастся пирог?»

«Я никогда не сделаю того, что от меня требуют. Жизнь слишком сложна!»

Существует множество групп людей, которые вызывают в себе стрессовые реакции — это те, кто постоянно беспокоится, тревожится, во всем старается добиться совершенства, ревнует, боится, смущается. Стрессы у этих людей вызваны внутренними причинами.

Наш мир постоянно изменяется, поэтому

ЯЗЫК ГИПНОЗА

201

те, кто стремится все держать под контролем, попадают в трудную ситуацию. Тем, кто боится перемен, приходится постоянно сталкиваться с изменениями. Стрессовые реакции могут проявляться самыми различными способами: головной болью, повышением кровяного давления, язвой желудка, сердечными приступами, расстройствами кишечника, болью, кожными высыпаниями, раздражительностью, астмой, бессонницей, нервными срывами и так далее.

Многие врачи считают, что стресс снижает иммунитет человека. Он может стать скрытой причиной многих заболеваний, в том числе и рака, поскольку защитный механизм человеческого организма находится в постоянной борьбе с «динозаврами» собственного прошлого. Невозможно недооценить серьезность тех проблем, которые вызываются стрессом. Гипноз и расслабление — очень эффективные средства борьбы со стрессом. Сначала вы должны осознать, что находитесь в стрессовой ситуации, а затем я объясню вам, как снизить свою реакцию до безопасного уровня.

Как понять, что вы находитесь в состоянии стресса?

Существует множество признаков стресса. Некоторые из них очевидны, другие можно определить только тренированным взглядом.

Давайте представим себе утро типичного Джона Смита, страхового агента, обычного человека, у которого есть жена, двое детей, дом заложен, а машина взята напрокат.

В семь утра звонит будильник, и Джон Смит встает в плохом расположении духа. На улице

202

БРАЙАН РОУТ

идет дождь. Жена чмокает его в щеку и занимает ванную комнату. Смит смотрит на часы и думает: «Я наверняка опоздаю». Он закуривает первую сигарету.

Жена занимает ванную дольше, чем он ожидал, поэтому Джон спускается вниз, выпускает собаку и вскрывает почту. Все конверты содержат счета — за машину и дом, за электричество, телефон, газ, отопление и так далее.

Дети начинают драться, потому что не могут найти свои носки. Собака вернулась и носится вокруг, все пачкая грязными лапами. Когда Смит наконец добирается до ванной, он смотрит в зеркало и собственное отражение ему не нравится. Он намывает щеки, чтобы побриться, открывает кран, и оказывается, что горячей воды больше нет. Жена принимала душ и использовала весь запас горячей воды.

День продолжается. Казалось бы, что человеку, организм которого может справиться с бронтозавром, такие мелочи, как отсутствие горячей воды? Но причины стресса повсюду. Порвался шнурок на ботинке, потерялись ключи от машины, рубашка оказалась несвежей — словом, куда ни кинь, везде клин.

В таких ситуациях нам не нужен выброс адреналина, чтобы понять, что мы находимся в состоянии стресса. Достаточно взглянуть на себя в зеркало. Но существует множество более серьезных событий, ведущих к стрессу, которых мы не осознаем. Эти события могли происходить в прошлом, но воспоминания о них хранятся в нашем подсознании и порождают реакцию паники, нервной напряженности, раздражительности и так далее.

Чтобы определить, что вы находитесь в со-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

203

стоянии стресса, нужно проанализировать различные системы собственного организма. Вот некоторые признаки стресса.

1. КОЖА И РОТ. Повышенная потливость, раздражение на коже, сыпь, покраснение, псориаз, экзема, нарывы, дерматит, выпадение волос, морщинки от постоянной хмурости, привычка грызть ногти, герпес, разрушение зубов, боль в челюстях, постоянные горловые инфекции, язвы во рту.

2. МЫШЦЫ. Повышенная мышечная напряженность, дрожь, обычно проявляющиеся в области шеи или черепа, челюстей, плеч, спины, живота, сжатые кулаки. Часто эта напряженность становится причиной боли в напряженной области.

3. СЕРДЦЕ И СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ. Сердцебиение, стенокардия, сердечные приступы, высокое кровяное давление, боль в груди.

4. СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ. Диарея или запор, спазмы кишечника, язвы желудка и кишечника, боли в животе, метеоризм, синдром раздраженного кишечника.

5. НЕРВНАЯ СИСТЕМА. Нервы на пределе, головные боли, бессонница, депрессия,

тревожность, вспышки неконтролируемого гнева, перепады настроения, провалы в памяти, раздражительность, хроническая усталость, неспособность справиться с проблемами и тому подобное.

204

БРАЙАН РОУТ

6. **ВЕС.** Вес человека может быть сигналом того, как мы справляемся со стрессовой ситуацией. Прибавление или потеря веса могут сигнализировать о том, что стресс оказывает влияние на привычки питания. Питание, как и курение, это нежелательный способ справиться со стрессом.

7. **РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА.** Беременность и роды часто являются очень сильными стрессовыми ситуациями. Предменструальная напряженность, трудности во время полового акта, как у женщин, так и у мужчин — болезненное сношение, преждевременная эякуляция, отсутствие эрекции, психосексуальные расстройства, сниженное либидо.

Вам может показаться, что я перегрузил свой список, но заверяю вас, что он еще не полон. Не хочу сказать, что все перечисленные состояния являются последствиями стресса, но стресс играет важную роль в возникновении этих симптомов во многих случаях.

Как можно снизить стрессовую реакцию?

Теперь, когда вы понимаете, что такое стресс и что его вызывает, давайте перейдем к основной части этой главы — как можно снизить реакцию нашего организма на стресс.

Существует четыре уровня, на которых вы можете бороться со стрессом. Выберите один из них или попробуйте воспользоваться всеми одновременно.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

205

1. Работа с причиной стресса

Если уровень стресса Джона нарастает по мере того, как его жена все дольше находится в ванной, он может:

- поговорить с ней об этом сразу же или позже;
- занять ванную комнату первым;
- подумать о чем-нибудь другом, например, почитать газету.

Во многих стрессовых ситуациях существуют практические альтернативы нашим поступкам. Не буду их перечислять, но уверен, что вы сами можете придумать совершенно иной образ поведения (особенно, если вы не вовлечены в ситуацию непосредственно), который окажется более приемлемым.

2. Изменение тона беседы с самим собой

Мы постоянно разговариваем сами с собой в наших мыслях. Этот разговор с самим собой может быть негативным и только усугублять проблемы, с которыми мы сталкиваемся и которые становятся причинами стресса. В мыслях мы рисуем себе картину ужасной катастрофы, которой в природе даже и не существует.

«Если она задержится в ванной еще, мой завтрак остынет, я опоздаю на электричку и мне придется 20 минут ждать, в вагоне будет полно народу, мне не удастся сесть, машинист заснет, электричка сойдет с рельсов, мы все погибнем. И все это произойдет из-за того, что кто-то слишком долго торчит в этом чертовом душе!»

Такой мысленный разговор с самим собой

206

БРАЙАН РОУТ

не слишком-то позитивен. Но существует и альтернативный, более подходящий к случаю монолог, который окажет на Джона Смита совершенно иное воздействие: «Ей предстоит трудный день — дети, работа, да еще и ее мать заболела. Пусть она понежится в теплом душе чуть подольше. В конце концов, я могу пока заварить чай и поджарить для нее тост. И когда она наконец выйдет из этого чертова душа, то порадуется». (См. также главу 5, где мы с вами говорили о пользе позитивного разговора с самим собой.)

3. Расслабление организма

Это очень важный, полезный и эффективный способ снижения уровня стресса (см. выше). Я предлагаю вам каждый день десять минут уделять полному расслаблению. Этот несложный прием может спасти вашу жизнь во многих ситуациях. Выполняйте это упражнение каждый день или два раза в день. Может быть, это покажется вам обременительным, но уверяю вас, лучше потратить 10 — 20 минут в день, чем на три месяца выйти из строя из-за сердечного приступа.

Выделите специальное время для этих упражнений и не пропускайте его. В такие моменты вас не

должен тревожить никто — ни телефон, ни жена, ни дети, ни собака. Можете даже повесить на ручку двери своей комнаты табличку: «Не беспокоить! Чревато смертью!» Убедитесь, что вам не нужно зайти в туалет. Если хотите, можете включить спокойную расслабляющую музыку.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

207

Расположитесь в удобном кресле или лягте на кровать, диван или на пол. Температура в комнате должна быть комфортной.

Когда вы почувствовали себя спокойно, сосредоточьтесь на своем дыхании, закройте глаза, если так вам легче расслабиться. Ваше дыхание должно стать медленным, размеренным. Дышите скорее животом, чем грудью. На каждом выдохе представляйте, что часть напряженности выходит из вашего тела вместе с выдыхаемым воздухом.

Сосредоточьтесь на определенной части своего тела и выдыхайте напряженность из нее. Обратите внимание на то, как расслабляются мышцы по мере выполнения этого упражнения.

Через несколько минут начните работать с кончиками пальцев ног и постепенно поднимайтесь вверх, медленно сжимая и расслабляя каждую часть тела. Поступайте следующим образом.

Пальцы ног: подожмите пальцы ног, ощутите напряженность, затем расслабьте пальцы. Отметьте разницу в ощущениях.

Щиколотки: направьте ступни к голове, чтобы ощутить напряженность в щиколотках, затем расслабьтесь.

Мышцы икр: напрягите мышцы, затем расслабьте.

Мышцы бедер: напрягите мышцы, затем расслабьте.

Мышцы живота: напрягите мышцы, затем расслабьте.

208

БРАЙАН РОУТ

Сожмите кулаки, а затем расслабьте ладони — представьте, что все раздражающие мысли и чувства покидают ваше тело.

Поднимите плечи, а затем расслабьте их.

Пожмите плечами, а затем расслабьте их.

Сожмите зубы, а затем расслабьте их.

Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьте веки.

Поднимите брови, а затем расслабьте их.

Напрягите мышцы шеи, а затем расслабьте их.

Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните и ощутите, как расслаблено все ваше тело.

Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Убедитесь, что все ваше тело полностью расслаблено. Если в каких-то частях тела вы все еще ощущаете напряженность, сосредоточьтесь на снятии этой остаточной напряженности.

Через десять минут медленно откройте глаза, поднимитесь и переходите к повседневным делам.

В течение дня ваше тело может подавать вам сигналы нарастания стресса, но вы можете справиться с ситуацией, изменяя реакцию тела. Если вы заметили, что у вас учащается дыхание, замедлите ритм. Если вы почувствовали, что мышцы напряжены — челюсти сжаты, кулаки сжимаются непроизвольно, — расслабьте их. Если вы заняли напряженную позу — шея напряжена, плечи подняты — расслабьтесь.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

209

Если вы заметили, что стали говорить громче, раздраженнее, быстрее — замедлите темп речи и успокойтесь.

Гипервентиляция

Этот термин часто используют, говоря об учащенном дыхании. Многие люди дышат слишком быстро или слишком глубоко, более глубоко, чем нужно их организму. В результате в крови снижается содержание углекислого газа, что становится причиной возникновения многих болезненных симптомов.

Умение дышать правильно, используя диафрагму, а не грудь, может кардинальным образом изменить ваше самочувствие. Отказ от неправильных дыхательных привычек превращает неуравновешенного невротика в разумного, спокойного человека. Этот метод требует консультации у квалифицированного физиотерапевта, поскольку гипервентиляция — это давняя привычка, с которой трудно расстаться.

Чтобы понять, есть ли у вас к этому склонность, положите одну руку на грудь, а вторую — на

живот. Дышите нормально и обратите внимание, какая из рук поднимается на вдохе. Если поднимается верхняя, значит, вы дышите неправильно, что может стать причиной необъяснимых болезненных симптомов. Если поднимается нижняя рука, а верхняя остается неподвижной, значит, вы пользуетесь диафрагмой и дышите правильно. Грудь используется для поступления большего количества кислорода в стрессовой ситуации.

210

БРАЙАН РОУТ

4. Расслабление разума

Поскольку разум состоит из сознания и бессознательной части, то вы можете осознавать (сознание), что является причиной стресса, или не понимать (бессознательная часть разума), почему вы чувствуете себя именно так.

Мозг пронизан миллионами нейронов, связанных между собой невероятно сложным образом. Каждую секунду в мозгу циркулируют тысячи мыслей, как в сознании, так и в бессознательной части. Некоторые из этих мыслей могут стать причиной страха, тревожности, беспокойства. Поэтому нужно научиться расслаблять разум, чтобы снизить негативное влияние подобных чувств.

Люди и животные умеют естественным образом расслаблять сознание — ритмически впадать в транс (см. выше), — но в суете современной жизни человек забывает об этом. Очень важно вернуться к естественному ритму и восстановить равновесие перегруженных нейронов, расслабляя их регулярно. Если не сделать этого, то мозг испытывает сильную перегрузку, что может привести к возникновению мигрени-ческого энцефаломиелимита — состояния, которое требует серьезного лечения и долгого периода восстановления.

Я опишу один из способов расслабления сознания, называемый визуализацией. Я уже говорил о нем выше. Попробуйте применить этот способ сразу же после физического расслабления, о котором мы только что говорили.

Предположим, вы находитесь в состоянии физического расслабления и испытываете ощущение комфорта. Подумайте о какой-нибудь

ЯЗЫК ГИПНОЗА

211

сцене, которая кажется вам наиболее расслабляющей. Возможно, вы видели это в кино или по телевизору, может быть, это происходило с вами в действительности. Я попытаюсь внушить вам, что вы находитесь на пустынном пляже.

Представьте, что у вас отпуск. Вы лежите на прекрасном пляже. Вы один (или с приятным вам человеком). Вы свободны, одиноки, вы — сами по себе. Солнце светит, небо голубое, вам приятно и тепло.

Вы замечаете цвет неба, ощущаете легкий ветерок, вы ощущаете запах моря. Слышны крики чаек, время остановилось. Мягкий песок ласкает ваши босые ноги, нежный шорох слабых волн успокаивает и усыпляет.

Вы повернулись на живот и начинаете пропускать теплый песок сквозь пальцы. Вы дремлете, вам не надо ничего делать. Какое наслаждение. Ваш разум совершенно пассивен. В голове лениво плывут мысли ни о чем. Не пытайтесь их остановить. Не пытайтесь ничего делать. Вы спокойны и расслаблены.

Вы — приемник посланий от тела и разума. Комфорт захватил вас. Вы ощущаете, как восстанавливаются ваши силы, а вся напряженность уходит сквозь теплый песок.

Вы на пляже. Ничего не происходит, вам не нужно ничего делать. Пусть звуки, окружающие вас, станут частью релаксации. Пусть образ «другого мира» станет частью вашего разума.

212

БРАЙАН РОУТ

Мысли, решения, идеи, которые придут к вам в этом состоянии, могут оказаться очень полезны в реальной жизни.

Ощутите, насколько вы спокойны и уравновешенны. Сохраните это ощущение в памяти. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько захотите.

Когда вы решите вернуться в реальный мир, постепенно выходите из состояния расслабления. Вы почувствуете себя освеженным, словно действительно плавали в этой голубой воде. Вы почувствуете прилив сил.

Приучите себя заниматься релаксацией, не только когда вы утомлены или в конце рабочего дня, в постели перед сном (хотя это может помочь решить проблемы со сном), но и проснувшись утром,

за обедом или в течение дня. Так вы поможете своему разуму справляться со стрессами современной жизни.

Вот еще один пример визуального представления, используемого в самогипнозе. На этот раз представим себе иную сцену.

Смотрите в одну точку перед собой. Продолжайте смотреть на нее, словно вы не в состоянии отвести глаз.

Держите глаза открытыми, пока веки не отяжелеют и вам не захочется закрыть глаза. Ваш разум должен странствовать самостоятельно, дыхание замедлится, мышцы расслабятся.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

213

Когда веки отяжелели и вам стало трудно удерживать глаза открытыми, медленно закройте их во время выдоха.

Наслаждайтесь ничегонеделанием в течение минуты или около того, осознавайте свои мысли, тело, дыхание. Не пытайтесь что-то делать, о чем-нибудь думать. Все правильно и спокойно.

Представьте, что вы находитесь на вершине лестницы. Перед вами десять ступенек. Медленно, спокойно считайте от одного до десяти, представляя, что вы спускаетесь по лестнице, и контролируя дыхание. Возможно, вы действительно увидите образ лестницы и почувствуете, что спускаетесь по ней.

У подножия лестницы перед вами откроется прекрасный сад. Совершенно необыкновенный сад, только ваш сад. Вы входите в этот сад. Вам очень хорошо, вас ничто не беспокоит. Вы гуляете по саду, ощущая спокойствие, мир и покой. Вы осознаете собственное «я», успокаиваетесь, вам хорошо.

Мир, который остался наверху лестницы, исчез. Вы просто гуляете по саду, время более не существует. Вы любуетесь цветами, бутонами, деревьями, ветками. Ощущение шелковистой травы под ногами восхитительно, воздух напоен ароматами цветов, красота листьев и цветов завораживает, небо нежно-голубое, без единого облачка.

Прогоулявшись, вы усаживаетесь в кресло и наслаждаетесь открывающейся перед вами картиной. Впитывайте пение птиц, шорох листьев

214

БРАЙАН РОУТ

под ветром, покой и мир. Почувствуйте нежные лучи солнца, приглушенный свет, ощутите мир и покой, пронизывающий все вокруг вас.

Поговорите с собой, дайте себе совет относительно повседневной жизни, которая осталась наверху лестницы. Поймите все преимущества покоя и уравновешенности. Избавьтесь от стресса. Сохраните в памяти эти ощущения. Звуки и образы этого сада могут всплыть в вашей памяти при первой же необходимости.

Обратите внимание на свои физические ощущения. Тело теплое, тяжелое, спокойное, плывущее. Подумайте о том, что вам не хочется двигаться, думать, делать что-нибудь.

Учитесь у растений, насекомых, деревьев, которые вас окружают. Подумайте, как отличаются они от того, что окружает вас в реальной жизни. Цвет каждой травинки отличается от цвета соседней, каждая уникальна, но вместе они создают прекрасный газон.

Пусть сознание исчезнет. Вы более не контролируете происходящее, не анализируете его. Сознанию нет места в этом саду. Это спокойный пассивный сад, который пробуждает бессознательную часть вашего разума.

Оставайтесь в этом саду столько, сколько захотите — это ваше время. Когда вы решите вернуться, медленно начинайте подниматься по лестнице, считая от одного до десяти.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

215

Некоторое время наслаждайтесь собственными ощущениями. Затем медленно встаньте и переходите к повседневной жизни.

С каждым разом вам будет легче войти в подобное состояние, сознание будет отступать. Сомневаюсь, что после нескольких первых сеансов вы почувствуете какие-нибудь изменения, но вы познакомитесь с техникой постепенного расслабления. Представьте, что вы исследуете неведомую территорию: по мере открытия различных мелочей, вы начинаете чувствовать себя более уверенно и можете двигаться дальше. То же самое справедливо в отношении состояния транса. Ваша способность расслабляться будет нарастать, а напряженность и тревожность исчезнут.

Возможно, вам покажется полезным произнести мои слова вслух и записать их на магнитофон. Слушайте собственный голос или голос кого-нибудь другого — это поможет вам пассивно воспринимать слова. Я часто использую запись птичьего пения или звуков морского прибоя.

Стресс перед выступлением

В некоторых областях жизни нам приходится «выступать», и нервное напряжение, связанное с этим, становится причиной стресса. Выступление на званом обеде, коктейле, экзамен по вождению, соревнование, встреча с незнакомыми людьми и многие другие ситуации кажутся некоторым людям настолько мучительными, что они стремятся избежать их всеми

216

БРАЙАН РОУТ

силами, а если это не удастся, то впадают в глубокий стресс.

Самогипноз поможет вам провести «генеральную репетицию» тревожащего вас события, причем вы будете исполнять роль режиссера и распорядителя, а следовательно, сможете справиться с ситуацией более спокойно и уравновешенно.

Представьте, что вам предстоит экзамен по вождению. Ваш инструктор считает, что вы достаточно подготовлены и можете сдать экзамен. Но вы слышали столько ужасных рассказов, что грядущий день кажется вам непереносимо страшным. Паника охватывает вас при одной только мысли об этом.

Выделяйте для себя 20 минут ежедневно.

Выполните упражнение на физическое расслабление, о котором мы только что говорили.

Расслабившись, начинайте представлять себе экзамен. Если вы нервничаете при мысли об этом, дайте себе время успокоиться.

Представляйте, что инструктор сидит на своем обычном месте. Дыхание должно быть ровным и способствовать расслаблению.

Представьте, как экзаменатор здоровается с вами и предлагает пройти к вашей машине. Сохраняйте спокойствие, убеждайте себя, что все в порядке. Мысленно повторите все ободряющие слова инструктора. Не обращайте внимания на негативные мысли, которые крутятся в подсознании.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

217

Мысленно пройдите все этапы экзамена. Вы спокойны, уверены и уравновешены. Это только экзамен, а не конец света. В конце концов, вы можете сдать его снова, подготовившись лучше. Корректируйте все негативные, напряженные мысли и чувства. Пройдите весь экзамен, а затем примите поздравления экзаменатора.

Сохраняйте в себе это чувство некоторое время, поговорите с собой о том, как приятно ощущать, что все кончилось успешно.

Откройте глаза и сохраняйте в себе позитивные, уверенные чувства.

Продельвайте это упражнение ежедневно, вплоть до дня экзамена.

Ситуации с экзаменами совершенно аналогичны. Начните готовиться к нему за несколько недель, ежедневно прокручивая в разуме картину экзамена и находясь при этом в состоянии расслабления. В начале экзамена выделите несколько минут, чтобы полностью расслабиться. Это поможет знаниям всплыть из подсознания и перейти в сознательную часть разума. Многие победители говорили, что техника самогипноза перед началом состязания помогла им выиграть первый приз.

Многие известные спортсмены используют гипноз перед соревнованиями и во время них. Это позволяет снять нервную напряженность. Игроки в гольф, теннисисты, бильярдисты прекрасно знают, что расслабление снимает мышечную напряженность и помогает более эффективно принимать участие в игре.

218

БРАЙАН РОУТ

Панические состояния

В таком состоянии человек испытывает приступ панического страха, для которого нет очевидной причины. Он чувствует себя нормально, и вдруг возникает ощущение, что должно случиться что-то ужасное. Его пульс учащается, дыхание становится частым и неглубоким, человек бледнеет, покрывается испариной. Он буквально ощущает, что вот-вот умрет. Это состояние может длиться несколько секунд или минут, а порой и дольше. Причина приступа панического страха — это неосознанное воспоминание, которое всплывает в сознании из подсознания из-за какого-то события или ощущения, запустившего этот механизм. Страх повторения подобного приступа

также может его вызвать.

Гипноз — это очень эффективное средство борьбы с паническими состояниями. Главное — понять, что запускает механизм паники, откуда она появляется. Может быть, причина в состоянии разума или перегрузке на работе, или болезненного разрыва близких отношений.

Лечение приступов панического страха лежит в их предупреждении. Они подобны взрыву. Лучше залить порох водой, чем вычерпывать его под угрозой воспламенения. Техника самогипноза и уверенность в том, что вы способны успокоиться и добиться уравновешенного состояния, помогает предотвратить панические приступы. Полезно также немного притормозить, особенно если вы постоянно спешите и не уделяете себе должного времени.

Один из способов заключается в использовании самогипноза ради достижения состоя-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

219

ния полного расслабления. После этого можно снизить собственную чувствительность, представляя себе картину приступа паники, но сохраняя спокойствие и уравновешенность. Как только возникают эмоции страха или тревожности, нужно остановить картинку и сосредоточиться на восстановлении утраченного спокойствия. Когда вам удастся снова расслабиться, начинайте, представлять ситуацию, ставшую причиной приступа паники.

К примеру, если вас панически пугает метро и вы просто не можете пользоваться этим видом транспорта, представьте, что вы едете в метро, но сохраняйте при этом полное спокойствие. Представляйте, что вы спускаетесь на платформу. И вот возникла тревога. Остановите картинку и подождите, пока полностью не успокоитесь. Затем продолжайте представлять поездку.

Не торопите себя. Выделите для этого упражнения столько времени, сколько потребуется. Представьте всю поездку целиком, от первой до последней минуты. Может быть, вам потребуется несколько дней, чтобы совершить это путешествие. Выделяйте себе не меньше получаса каждый день. Очень важно полностью расслабиться, чтобы это ощущение отложилось в глубинных слоях разума.

Стресс влияет на наши эмоции, отношение к жизни и поведение тысячами разных способов. Гипноз может помочь вам справиться с этим мучительным и болезненным состоянием.

220

БРАЙАН РОУТ

16. Тучность

«Мы живем на одну треть от пищи, которую мы едим. Доктора и специалисты по диетам живут на оставшиеся две трети».

«Если жизнь — это путешествие, то тучность — это лишний багаж, который способен испортить даже самое замечательное путешествие».

Брайан Рут

Если и есть какая-то часть нашей жизни, ответственность за которую нельзя переложить на других, так это наш вес. Это ведь именно ваша рука подносит пищу к вашему рту. Если другие проблемы мы можем объяснить внешними обстоятельствами, то тучность целиком лежит на нашей совести. Вес, к глубокому нашему сожалению, зависит только от нас самих. Но в своей жизни я слышал больше объяснений тучности, чем чего-либо другого.

- «Я выпиваю двенадцать пинт пива в день, но ведь это же не может повлиять на мой вес, не правда ли?»
- «Во всем виноваты мои железы, доктор».
- «Мне стоит только взглянуть на пищу, как я уже поправляюсь».
- «У меня такая трудная работа, что я постоянно прибавляю в весе».
- «Это вина моего мужа. Каждый раз, когда он начинает ворчать, я начинаю бесконтрольно есть».
- «Проблема в том, что я потребляю слишком много жидкости».
- «У меня широкая кость».

ЯЗЫК ГИПНОЗА

221

И это продолжается без конца, люди перекладывают ответственность на что угодно и на кого угодно, только не на самих себя.

Тучность с трудом поддается лечению. Огромное количество диет, книг, клубов здоровья и теорий только подчеркивают тот факт, что у нас нет ответа на этот вопрос. У меня его тоже нет, но, может быть, я смогу помочь вам лучше разобраться в своей проблеме, а тогда вы сумеете контролировать свой вес.

Давайте начнем с самого начала. Ребенок родился. Чтобы выжить, ему нужно молоко. Метаболизм организма переваривает молоко и превращает его в энергию и белок, необходимый для развития тканей. Количество пищи для каждого человека различно — и этот факт нужно учитывать.

Ни мать, ни доктора не знают, сколько именно пищи нужно ребенку, но на основании опыта они могут приблизительно представить себе это количество. Единственный способ, которым ребенок может сообщить о том, что ему нужно молоко, это плач. Проблема в том, что ребенок может плакать по тысяче разных причин, но поскольку мы не знаем истинной причины его слез, мы тут же предлагаем ему молоко.

Поскольку ребенку нравится то внимание, с которым связано кормление, то он может требовать пищу даже тогда, когда она ему не нужна. Давайте представим, что при рождении в ребенке заложен следующий механизм:

Телу нужна пища — голод —• плач —• пища

I Прекращение—Утоление голода—центр контроля потребления пищи аппетита

222

БРАЙАН РОУТ

После переваривания пища поступает в мозг посредством кровотока. В мозге есть небольшой участок, который называется центром контроля аппетита (или центром насыщения), где съеденная пища регистрируется. Очень важно понимать, что между процессом питания и «регистрацией» проходит некоторое время.

Механизм, который определяет, что мы уже потребили достаточное количество пищи, очень тонок. Мы растем, и наши матери диктуют нам, что мы должны есть и когда, но тем самым мы расстраиваем собственный механизм. Вместо того чтобы самостоятельно определять, когда ему нужно есть, ребенок подчиняется внешнему диктату распорядка питания, вследствие чего врожденный механизм расстраивается. Когда ребенок не голоден и оставляет пищу на тарелке, его заставляют доесть все, что осталось, чтобы не выбрасывать пищу. Время приема пищи часто становится настоящим полем боя, когда пища для обеих сторон становится оружием борьбы, а не питанием для тела.

Став взрослыми, мы теряем силу воли и уже не в состоянии питаться только тогда, когда это необходимо, и съесть ровно столько, сколько нужно. Идеальный баланс этого механизма можно наблюдать у животных: они едят, когда голодны, и останавливаются — даже если пища еще осталась, — когда насытятся. Вот почему нам никогда не приходилось видеть тучных животных, за исключением тех, которых человек разводит для собственных потребностей.

Одна из основных задач контроля за весом заключается в том, чтобы устранить привычку

ЯЗЫК ГИПНОЗА

223

к неконтролируемому потреблению пищи и вернуться к естественному механизму, определяющему режим питания.

Когда ребенок растет, ценность пищи для него определяется различными факторами. Это связь с матерью и выживание. Со стороны матери — это проявление любви: она дает пищу, отдает себя, дарит любовь. Следовательно, пища рассматривается с разных сторон. Мать не думает о пище, как о средстве выживания и строительном материале для растущего организма.

Пища становится удобным способом справляться с различными аспектами жизни. Она удобна, потому что доступна во многих видах, формах, различается по вкусу, ее легко достать, приготовить и употребить.

- «Бедная крошка, ты упала! На тебе конфетку, и все пройдет!»
- «Ты простудился. Надо что-нибудь съесть, и ты сразу же почувствуешь себя лучше».
- «У тебя плохое настроение? Съешь кусочек торта, это поднимет тебе настроение».
- «Ты выглядишь усталым — тарелочка супа вернет тебе силы».
- «Так грустно, что твой приятель тебя бросил. Выпей крепкого чаю с печеньем, и ты сразу же забудешь о неприятном».

И так далее, и тому подобное. Пища всегда удовлетворяет потребности, неудовлетворенные в других областях. Пища приносит удовольствие, комфорт, успокаивает, лечит, дарит любовь. В подсознании постоянно прокручивается мысль: «Съешь что-нибудь — и ты почувствуешь себя лучше». И таким образом мы

224

БРАЙАН РОУТ

пытаемся подавить негативные эмоции, накапливающиеся в нас в течение всей жизни.

На самом же деле пища вовсе НЕ дает человеку почувствовать себя лучше. Люди, страдающие от лишнего веса, чувствуют себя только хуже. Пища не только не решает проблем, она создает новые. Когда все идет не так, как вам хочется, вместо того чтобы искать решение проблемы или примириться с ней, вы бежите к холодильнику, словно у него есть ответы на все вопросы. Самогипноз поможет вам заменить привычный образ мысли на иной, понять, что пища не решит ваши проблемы.

Когда человек растет и набирает лишний вес, этот вес начинает влиять на его образ жизни. Люди привыкают использовать его ради удобства, прятаться за ним, наказывать себя, привлекать внимание, наказывать окружающих,



В подсознании постоянно прокручивается одна и та же запись: «Съешь что-нибудь — и ты почувствуешь себя лучше!»

ЯЗЫК ГИПНОЗА

225

объяснять им свои неудачи — словом, вес начинает определять отношение человека к жизни. Годы проходят, привычка формируется. С одной стороны, человек безуспешно пытается снизить вес — придерживается диет, подсчитывает калории, занимается физическими упражнениями, а с другой — он боится потерять вес, поскольку он является для него базой для решения проблем.

Здоровье и тучность

Помимо психологического влияния лишнего веса, существует множество физических проблем, связанных или усугубленных избытком жира. Болезненные симптомы напрямую связаны с лишним весом: чем больше человек весит, тем серьезнее его проблемы.

Статистики, осознавая это вредное воздействие, определили ряд нормальных значений, зависящих от возраста, пола и роста. Этими значениями руководствуются страховые компании, определяя, имеет ли их клиент лишний вес. Проблемы возникают тогда, когда вес выходит за рамки нормальных показателей, но беспокойство из-за нескольких лишних килограммов (или фунтов) часто порождает проблемы более серьезные, чем те, что с этими килограммами связаны.

Чтобы упростить медицинскую сторону влияния лишнего веса, я перечислил симптомы, разделив их по системам человеческого организма. В следующий раз, отправляясь в супермаркет, возьмите в руки столько сахара, сколько у вас лишних килограммов. Походите с ним несколько минут (а

охране магазина объ-

8 - 3638

226

БРАЙАН РОУТ

ясните, что это прописал вам ваш доктор) и подумайте над тем, что вашему организму приходится носить на себе целый день.

Кардиоваскулярная система

Представьте себе подержанную машину, которой приходится ехать с 50 кирпичами на крыше. Такое воздействие лишний жир оказывает на сердце и кровеносные сосуды. Двигатель машины должен работать более интенсивно, а следовательно, и все остальные части механизма изнашиваются гораздо быстрее.

Что же происходит с сердцем? Оно должно пропускать через себя крови столько, чтобы снабдить ею полтора тела, а ведь сердце для этого совершенно не приспособлено. Лишний вес заставляет сердце работать более интенсивно. Сердце бьется примерно 100000 раз в день, что приводит к

возникновению стенокардии, сердечных приступов и аритмии. Если у вас 6 кг лишнего веса, возьмите в руки 6 пакетов сахара и присядьте 20 раз. А потом поставьте сахар на полку и снова сделайте то же упражнение. Стало легче? Вашему бедному сердцу приходится делать 100000 ударов ежедневно, 365 дней в году! Неудивительно, что оно может дать сбой. Как бы вы отнеслись к человеку, который заставил бы вас носить эти килограммы сахара с собой постоянно? Точно так же и ваше сердце относится к своему излишне полному хозяину.

Высокое кровяное давление можно снизить, снизив вес. Это первый совет, который дают кардиологи, прежде чем прописать таблетки. А последствиями гипертонии могут стать инсульты и инфаркты.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

227

Респираторная система

Диафрагма поднимается и опускается, позволяя человеку дышать. Толстый слой жира на животе ограничивает ее движения и сокращает объем легких. Люди чаще всего задумываются о лишнем весе именно из-за того, что он мешает им дышать. «Я не понимал, что такое лишний вес, пока мне не пришлось бежать за автобусом. После этой пробежки я дышал, как астматичный пекинес». «Я поднялся по лестнице, а потом пять минут не мог говорить — так у меня перехватило дыхание». Как приятно видеть этих людей после того, как они сбросят вес. Они с легкостью поднимаются по любой лестнице, догоняют автобусы и прекрасно выглядят.

Люди с заболеваниями легких — эмфиземой, бронхитом, астмой, а также хронические курильщики страдают от своих заболеваний сильнее, если у них есть лишний вес. Эти килограммы могут стать той соломинкой, которая переломила спину верблюда, и привести к смерти от респираторных заболеваний.

Суставы

Суставы бедер, колен и щиколоток испытывают на себе всю прелесть лишнего веса. Этот вес давит на хрящи суставов все сильнее и сильнее. Эксперименты показали, что каждые 6 лишних килограммов приводят к удвоению давления на сустав. Потеря даже 500 граммов снижает давление на суставы на 1 килограмм. Два к одному — неплохая ставка?

8*

228

БРАЙАН РОУТ

Операции

Тучные пациенты тяжелее переносят хирургические операции. Врачу труднее поставить правильный диагноз, так как толстый слой жира мешает пальпировать больной орган. Это особенно важно при абдоминальной хирургии и гинекологических операциях. Поскольку у тучных людей есть проблемы с дыханием, возникают сложности с анестезией, повышается риск как во время операции, так и после нее. Хирургу сложно видеть операционное поле, так как желтый слой жира мешает обзору. Заживление раны замедляется, что приводит к возникновению послеоперационных осложнений. Бедным сестрам невероятно сложно ухаживать за тучными больными, поскольку поднимать и переворачивать их очень тяжело. Теперь вы понимаете, какой ущерб наносит лишний вес не только самому человеку, но и тем, кто связан с уходом за ним.

Время идет, и недостатки лишнего веса становятся все более очевидными — особенно, когда наступает жара. Ощущения не из приятных! Неуверенность, неприязнь к самому себе, комплекс неполноценности — чувства вполне понятные, но почему для их устранения вы опять стремитесь к холодильнику?!

Вам пытаются помочь близкие — друзья, родственники, партнеры, но их действия оказывают противоположный эффект. Критику полные люди воспринимают болезненно и утешают себя дополнительной пищей. Если вы не делаете им замечаний, они считают, что вы не обращаете на них внимания. Compliments кажутся им сарказмом. Словом, любое поведение заставляет их есть больше и больше, чтобы

ЯЗЫК ГИПНОЗА

229

примириться с окружающим миром. Порочный круг замыкается, и выхода из него нет.

Я приведу вам некоторые характеристики хронически тучных людей, которые обращаются за медицинской помощью. Естественно, что все эти характеристики не свойственны одному человеку, я собрал их на многих примерах, но все же большинство тучных людей именно таковы. Надеюсь, вы не сочтете меня предубежденным. Я считаю, что тучность причиняет человеку

страдания и боль. Медики плохо понимают эту проблему. А тот, кто не склонен к полноте, вообще не понимает проблем тучных людей.

Итак, что же можно сказать о тучных людях?

- Их вес накапливался годами.
- Проблемы с весом возникли либо в молодости, либо после рождения ребенка, либо после сильного эмоционального потрясения.
- Один или оба родителя страдали от лишнего веса.
- Их матери много думали и говорили о еде, настаивали на том, чтобы они съели все, что им положено. «Подумай о бедных голодных детях», — вот типичная фраза такой матери, когда на тарелке ребенка что-то остается.
- Эти люди испробовали множество диет и программ по снижению веса.
- Они чувствуют себя подавленными и неуверенными.
- Причиной обращения за помощью часто становится одежда, которая более не подходит или необходимость покупать одежду большего размера.

230

БРАЙАН РОУТ

- Они чувствуют, что люди не понимают их проблем, их партнер не хочет им помогать, а все его слова только ухудшают положение.
- Обращения к врачам оказываются бесполезными, им советуют просто меньше есть.
- Эти люди пытаются нравиться и быть любимыми. Они не хотят спорить и отстаивать собственные права.
- Они не занимаются физическими упражнениями и относятся к собственному телу, как к врагу.
- Они едят, когда хотят есть, когда устали, когда им скучно, когда они подавлены, беспокоятся о чем-то, чувствуют себя одинокими и встревоженными.
- Они постоянно взвешиваются и при первой же возможности говорят о весе, диетах и новейших открытиях в этой области.
- Они покупают много еды, будто бы для детей, но съедают ее сами.
- Они хотят потерять вес и почувствовать себя лучше.
- Они знают о калориях и диетах больше любого специалиста.
- В их лексиконе много выражений, связанных с пищей.

Теперь вы понимаете, что вес — это не изолированная проблема, он связан со множеством трудностей и сложностей. Иногда в человеке живет глубоко запрятанное чувство вины связанное с детством. Порой сексуальная неудача приводит к ошибочному убеждению в необходимости наказания. И это наказание длится и тогда, когда сам инцидент давно забыт и исчерпан.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

231

Чувство вины — одна из причин тучности. Комфорт, даваемый пищей, вот еще одна. «Мир так сложен, что я не могу отказывать себе в такой маленькой радости, как пища». Такое отношение возникает в детстве и неосознанно сохраняется во взрослом состоянии. Это усвоенная привычка. Если вы хотите доставить себе радость, купите маленький подарок (не пищу) себе любимому. Вы получите радость и не добавите себе килограммов.

Трудности в общении также могут послужить причиной тучности. Если вам страшно и трудно говорить с людьми, вы можете компенсировать эти трудности дополнительной пищей.

Общество выработало определенный стереотип — «стройный значит успешный». Следовательно, полные люди ненормальны, неполноценны. Этот искусственный критерий, который несет в себе больше недостатков, чем достоинств.

Иногда лишний вес играет определенную роль во взаимоотношениях между людьми. Он становится причиной напряженности и ссор. Но он же становится и извинением. Если отношения прекратились, но у женщины сохранились страхи, тучность может послужить объяснением, почему она все еще сохраняет эти отношения: «Если бы я не была такой толстой, то могла бы уйти и найти себе другого мужчину. Но я такая толстая, что никто другой на меня не польстится. Так что мне лучше остаться». Тучность часто используется для наказания партнера: «Он должен любить меня такой, какая я есть. Я не собираюсь худеть просто потому, что он любил меня стройной».

В детстве мы усваиваем множество ложных

232

БРАЙАН РОУТ

уроков, связанных с питанием, которые впоследствии становятся причинами многих проблем.

- «Ты должен есть три раза в день».
- «Ты должен съесть все, что лежит на твоей тарелке».
- «Ты не должен есть перед сном».

Эти послышки неверны, потому что они основываются не на фактах[^] а на привычке. Нет доказательств тому, что человек должен есть три раза в день. Это просто удобно для ведения домашнего хозяйства. Если мы будем относиться к пище, как к чему-то необходимому для тела, а не для разума, то станет ясно, что тучным людям совершенно не нужно питаться три раза в день. Частые приемы небольшого количества пищи в течение дня гораздо более полезны, чем три плотные трапезы.

Нет никакого повода обязательно доедать все, что лежит на вашей тарелке. Просто так принято. Если телу необходима всего лишь часть этой пищи, нет смысла есть остальное. Если телу больше не нужна пища, то не следует его насилловать. Насладитесь беседой и общением за обеденным столом.

Пища переварится, если вы поедите перед сном, точно так же, как и в любое другое время. Предпочтительнее заняться чем-либо после еды, но это совершенно необязательно.

Люди часто не понимают, почему они едят. Многие делают это просто потому, что пришло определенное время, потому что ест кто-то рядом с ними, или им кажется, что они голодны, хотя это чувство вызвано тревожностью или несварением.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

233

Теперь вы начинаете понимать всю сложность этой проблемы. В нее вовлечено столько разных факторов, что неудивительно, что индустрия снижения веса процветает, как никакая другая.

Я не гарантирую вам успех, но если вы последуете моим советам, то получите отличный шанс похудеть и стать более стройным. Основная задача — есть столько, сколько нужно для вашего тела, и останавливаться, когда вы съели достаточно. Очень важно заниматься упражнениями и всячески бороться со стрессами в своей жизни.

Я перечислю факторы, связанные с проблемой тучности, и те изменения, которые вы должны произвести. Очевидно, что многое из перечисленного мною не будет иметь к вам отношения, но если у вас есть проблемы с весом, вы должны произвести перемены в какой-то области своей жизни. Если вы не готовы к переменам, то смиритесь со своей тучностью. Это ваш выбор.

1. Диеты редко приносят результат. Диета — это временное изменение привычек питания, которая приводит к потере веса, но затем вес возвращается и даже нарастает.

2. Привычки питания. Проанализируйте, что вы едите и как вы это делаете. Подумайте, почему вы едите.

Почему вы едите?

Человек — это разум и тело. Если вы страдаете от лишнего веса, вашему телу нужно минимальное количество внешнего питания. Ваша

234

БРАЙАН РОУТ

потребность в калориях может быть удовлетворена за счет сжигания внутренних ресурсов. Большинство людей едят из-за потребностей разума, а не тела. Когда вы берете что-то в рот, задайте себе вопрос: «А нужно это ли моему телу?» Если ответ отрицательный, не ешьте. Вы скажете: «Но я останусь голодным!» Голод — это чувство, призванное не позволить человеку умереть от истощения. То, что вы испытываете, это лишь ложный голод, вызванный тем, что долгое время вы питались сверх меры.

Привычный голод может быть удобным, мучительным, болезненным, но это не истинный голод. Это не требование пищи. Это свидетельство гнева, одиночества, скуки, напряженности. Но подобные эмоции не разрешаются едой. Вы годами неправильно интерпретировали сообщения собственного тела. Ваш центр контроля аппетита не может работать правильно. Он не сообщает вам, что вы уже потребили достаточно. Внешний мир нарушил его функционирование.

Если ответ на вопрос: «Почему вы едите?» — скука, депрессия, напряженность или одиночество, постарайтесь найти для этой проблемы иное решение. Не бросайтесь к холодильнику.

Как вы едите?

Основная проблема тучных людей в том, что они едят слишком быстро. Пище не хватает времени на то, чтобы перевариться и послать сигнал в центр контроля аппетита. Следовательно, человек передает. Я помню, как

ЯЗЫК ГИПНОЗА

235

после обеда меня спросили, не хочу ли я сыра. Мне показалось, что хочу, и я согласился. Потом меня позвали к телефону. Когда я вернулся, то понял, что просто не могу съесть этот сыр. За время паузы центр контроля аппетита «зарегистрировал» всю съеденную мной пищу и послал сообщение о том, что мне уже достаточно. Ешьте медленно — и у вас не будет проблем с весом.

Если возможно, ешьте из маленьких тарелок. Так вы сможете действительно съесть все, что в ней лежит. Если нам дают большую тарелку, то мы стремимся съесть все, даже если нам этого слишком много. Если у вас есть маленькие дети, кормите сначала их, чтобы улучшить пищеварение.

Решите, сколько пищи вам необходимо. Не позволяйте другим решать это за вас. Я знаю, это трудно, но вы же не станете покупать пару туфель, не примерив их сначала. То же самое справедливо и в отношении питания. Если вы съедаете все, что вам предлагают, то покупаете те туфли, которые принес вам продавец.

Подумайте о том, как вы едите и что вы едите. Не ешьте на ходу. Сядьте и спокойно поешьте. Не ешьте, когда смотрите телевизор, когда ваше внимание отвлечено происходящим на экране. Так вы бессознательно можете съесть больше, чем нужно. Постарайтесь полностью расслабиться во время приема пищи. Это позволит телу выполнить свою работу правильно.

Научитесь есть тогда, когда это необходимо вашему телу. Останавливайтесь, если уже наелись.

236

Что вы едите

Некоторые виды пищи добавляют вам больше килограммов, чем другие. Вы знаете это по собственному опыту. Избегайте таких продуктов или ограничьте их потребление. Я знаю, вы скажете, что любите эту пищу. К сожалению, у вас только один выбор: либо наслаждаться едой, либо стройной фигурой.

Специалисты по диетам рекомендуют различные продукты. Я не хочу включаться в дискуссию. Совершенно понятно, что высококалорийные продукты и напитки следует употреблять в минимальных количествах.

Некоторые пациенты говорят мне: «Я толстый, потому что так люблю поесть, что просто не могу отказаться от пищи». Уверен, что некоторые люди живут, чтобы есть, а не едят, чтобы жить. Человек, который едет со скоростью 100 км/ч, подвергается большей опасности, чем тот, кто придерживается 40 км/ч. Если он готов к этому риску, то почему бы ему и не удовлетворить свое желание. Если человек готов к тучности, то может есть что ему угодно. Хорошо бы получить сразу все, но в жизни такого не бывает.

Упражнения

Тучность — это результат дисбаланса между съеденной пищей и метаболизмом, превращающим эту пищу в энергию. Вы бросаете в топку слишком много угля: нужно либо уменьшить количество угля, либо разжечь более сильный огонь.

На метаболизм влияет множество факторов, и один из них — это наше отношение к соб-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

237

венному телу. У нас только одно тело, и чтобы оно прослужило подольше, нужно как следует за ним ухаживать. Мы же ухаживаем за своей машиной, чтобы она работала эффективно, так почему же мы не хотим выделить время для ухода за собой?

Я считаю, что человек должен не меньше 15 минут в день заниматься упражнениями. Любими упражнениями, в зависимости от собственных потребностей. Спросите себя. Плавание, бег трусцой, аэробика, гимнастика — словом, что угодно. Включите эти упражнения в повседневную жизнь. Не пользуйтесь лифтом, поднимайтесь по лестнице, ставьте машину подальше от ресторана, предпочитайте пройтись, а не доехать на автобусе. Если вы можете дойти пешком или доехать на велосипеде, оставьте машину дома. Очень важно сделать упражнения привычными, как стало привычным для вас чистить зубы по утрам, чтобы предотвратить кариес.

Разум

Разум играет очень важную роль в поддержании тучности или в потере веса. Как я уже говорил, мы часто едим из-за потребностей разума и пытаемся пищей решить эмоциональные проблемы.

Я считаю, что беспокойство относительно веса замедляет метаболизм, в результате чего вес снижается медленнее. Если вы перестанете взвешиваться и беспокоиться — вы уже на пути к похудению. Люди, которые каждый день встают на весы, создают причину для беспокойства — а

следовательно, и для лишнего

238

БРАЙАН РОУТ

веса. Я предлагаю вам взвешиваться раз в две недели, а за весом следить по собственной одежде. Уделите себе 20 минут ежедневно и используйте технику самогипноза.

1. Расслабьтесь, отнеситесь к своим проблемам спокойно. Тогда вы сможете потерять вес и стать стройным.
2. Разберитесь в эмоциях, связанных с прошлым — с чувством вины, жалости к себе, гневом. Все они могут быть причиной вашей полноты. Важно предотвратить возвращение лишних килограммов при возникновении новых проблем.
3. Чтобы обрести уверенность в себе, примите решение есть правильно и каждый день заниматься упражнениями — это ваше тайное оружие в борьбе с лишним весом.
4. Чтобы не есть для снятия напряженности и душевного комфорта, расслабьтесь и это поможет вам справиться с трудностями повседневной жизни.
5. Чтобы принять себя таким, каковы вы есть, будьте собой, любите себя и откажитесь от негативного отношения к себе. Не говорите: «Я такой толстый, что могу есть что угодно, хуже уже не будет».

Позитивное отношение к себе вырабатывается путем самогипноза. Оно способно повлиять на метаболизм. Я говорю это, опираясь не на научные доказательства, а основываясь на наблюдениях за многочисленными пациентами, которые сумели решить проблему веса тогда, когда перестали негативно относиться к себе. Самогипноз помогает расшифровать по-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

239

слания тела, понять причину чувства «голода» и появления лишнего веса. Вы поймете, почему стали тучным и почему эта тучность сохраняется годами. Самогипноз поможет избавиться от пристрастия к сладкому.

Корректируя привычки питания, сформировавшиеся в детстве, мы можем научиться контролировать количество съеденного бессознательно. А ведь именно неправильные привычки, заложенные в детстве, становятся причиной всех наших неприятностей.

Гипноз помогает человеку обрести силу воли. Если в состоянии транса повторять себе: «Лишняя пища — это яд для моего тела», «Сила воли поможет мне держаться подальше от холодильника», «У меня только одно тело, и я должен позаботиться о нем», то ваша привычка к правильному питанию получит поддержку со стороны подсознания.

Еще один способ преодолеть вредные привычки питания — это рассматривать тучность как болезнь, например, диабет. Диабет — это болезнь метаболизма, при которой поджелудочная железа вырабатывает меньше инсулина, а сахар не усваивается правильно. Диабетик, не знающий о своей болезни, страдает и может даже умереть от диабетической комы, когда уровень сахара поднимается слишком высоко. Диабетики должны относиться к себе не так, как обычные люди, и придерживаться определенной диеты с пониженным содержанием углеводов. Они видят, как другие едят сладости, завидуют им, переживают, считают, что это несправедливо, но придерживаются своей диеты, потому что знают, что иначе могут умереть. Горькая необходимость диктует им образ пове-

240

БРАЙАН РОУТ

дения. И многие из них живут нормальной и счастливой жизнью.

Мы должны относиться к тучным людям точно так же. У них такие же проблемы с метаболизмом, как и у диабетиков. К диабетической коме тучность не приведет, но другие проблемы не менее серьезны. Тучные люди спокойно смотрят на то, как другие едят сладости, но в отличие от диабетиков они не понимают, что они не такие, как все, что им нужно отказаться от привычного питания, чтобы не быть тучными. Глядя на себя в зеркало, они должны напоминать себе, что этим они обязаны неправильному питанию. И это должно помочь им изменить свои привычки.

Наблюдение

Еще один фактор снижения веса — это постоянное наблюдение специалиста. Регулярные консультации помогут вам составить для себя правильную программу питания. Поставьте себе цель терять понемногу, но постоянно, чем много, и за один раз. Обязательно поощряйте себя за свои успехи, не критикуйте себя за промахи и неудачи. Собственная поддержка поможет вам справиться с сомнениями и тревогами.

Подытожим все вышесказанное. Я попытался внушить вам, что снижение веса и поддержание его в нормальном состоянии зависит от ваших привычек питания. Измените режим питания, занимайтесь физическими упражнениями, по-другому относитесь к себе. Это очень важно. Будьте настойчивы и терпеливы. Вам предстоит

ЯЗЫК ГИПНОЗА

241

марафон, а не спринт, и, чтобы завершить его, вы должны настроить себя соответственно. Когда вы потерпели неудачу, подумайте о том, что это лишь случайность. Не позволяйте себе расслабиться и опустить руки. Не возвращайтесь к вредным привычкам.

Вы должны проанализировать свои привычки и отношение к питанию, выработать план действий и выполнять его неуклонно и настойчиво. Принимайте решения только на один день. Если вы совершили ошибку, не опускайте руки. Используйте собственные ошибки, чтобы набраться опыта. Есть счастливые толстяки, правда, мне доводилось видеть таких очень немного. Зато несчастных среди них гораздо больше. Избавьтесь от лишнего веса — и ваша самооценка возрастет, а уверенность в собственных силах поможет справиться с любыми жизненными трудностями.

17. Фобии

«Я хочу высказать свое твердое убеждение: единственное, чего должен бояться человек, это его собственный страх».

Франклин Д. Рузвельт

«Я покажу вам, что страх может быть даже в щепотке пыли!»

7". С. Элиот «Пустошь»

Словарь определяет фобию как «очень сильный, неестественный страх». Как же возникает эта гипертрофированная реакция на вполне обычную ситуацию? Иногда причины возникновения фобий известны, но чаще всего чело-

242

БРАЙАН РОУТ

век не в состоянии осознать причину своих страхов. Лечение может быть направлено на выяснение причины фобии или на разбор ситуации, существующей в настоящее время.

Тот факт, что человек, страдающий фобией, находится «вне контроля», говорит о том, что его поведение контролируется подсознанием. Такое поведение может носить защитный или наказующий характер. Гипноз — отличное средство для того, чтобы вернуть контроль над поведением человека его сознанию.

Почти любой аспект нашей жизни может вызывать страх, как верно заметил Т. С. Элиот. У тех, кто страдает от одного ясно выраженного страха, в душе живет еще множество не столь очевидных страхов. Поскольку гипноз связан с расслаблением, его можно использовать для минимизации фобии.

В состоянии самогипноза, представляя себе пугающий предмет или ситуацию, но на безопасном расстоянии, находясь в состоянии расслабления и душевного комфорта, можно приступить к лечению. Полностью контролируя ситуацию, можно приблизить к себе пугающий предмет на любое желаемое расстояние, внимательно проанализировать его и снизить свою чувствительность к этому объекту или ситуации. Время, требуемое для снижения чувствительности, целиком зависит от человека. Очень важно не ускорять процесс искусственно, чтобы не вызвать приступ паники. Когда человек находится в состоянии транса, пугающий предмет или ситуация могут быть приближены к нему максимально. Если научиться сохранять спокойствие в трансе, то впоследствии можно перенести это отношение и в реальную жизнь.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

243

Предположим, у вас фобия на кошек. С этим состоянием можно справиться, представляя себе кота на приличном расстоянии и постепенно приближая его к себе, не теряя присутствия духа. Когда вы почувствуете себя вполне готовым, можете представить кошку на своих коленях, а потом попробуйте посмотреть на живых кошек, которые будут достаточно далеко от вас.

Выберите друга, у которого есть кошка (желательно с хорошим характером). Придите к нему и попросите закрыть кошку в соседней комнате. Добейтесь полного расслабления (см. главу 5). Постепенно, осознавая, что вы можете контролировать положение кошки, не теряя присутствия духа, приближайтесь к кошке все ближе и ближе. Мирная картина кота, мурлычущего на ваших коленях, должна снизить страх. И в конце концов, полагаю, вы сумеете заставить себя погладить это ужасное, по вашему представлению, существо.

Фобии — это иррациональные страхи. Приведу пример из собственной практики.

Сюзь 40 лет, и она страшно боится плавать. Если ее семья отправляется на пляж, она целый день сидит на песке и обливается потом. Любые попытки убедить Сюзю войти в воду заканчиваются неудачей. Но она настолько устала выглядеть белой вороной на пляже среди счастливых и веселых людей, что решила прибегнуть к гипнозу.

Я научил ее расслабляться и входить в состояние транса. Я предложил Сюзю заниматься самогипнозом дома, чтобы научиться думать о море более спокойно.

244

БРАЙАН РОУТ

Когда она пришла на следующий прием, она сказала, что так и не смогла расслабиться, поскольку мысль о море мешала ей это сделать. Я попытался помочь ей представить себе воду на приличном отдалении, а затем попросил представить, что она медленно подходит к морю. Но как только в состоянии транса она почувствовала, что ее ноги коснулись воды, она тут же открыла глаза в страшном испуге.

Мы решили выяснить причину ее страха. В состоянии транса Сюзю вспомнила, что когда ей было четыре года, сильное течение утащило ее в море. Девочка была в панике, она наглоталась воды. И хотя ее мгновенно спас отец, эти несколько секунд показались ей часами. Я объяснил Сюзю, что все это произошло много лет назад, а теперь она стала взрослой и вполне в состоянии справиться со своими проблемами. Я предложил пациентке заниматься дома самогипнозом, чтобы объяснить четырехлетней девочке, все еще живущей в ее подсознании, что причин бояться воды больше не существует.

Через несколько недель Сюзю научилась справляться со своим иррациональным страхом и теперь может весело плескаться в море, хотя она по-прежнему нервничает, заходя в воду, и предпочитает держаться поближе к берегу. Несколько секунд смертельного ужаса, пережитые в далеком детстве, наложили неизгладимый отпечаток на всю ее жизнь.

Многие люди смертельно боятся летать. Это состояние также можно излечить при помощи гипноза.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

245

Том, 45-летний бизнесмен, разрушил свою карьеру из-за страха перед полетами. Он не пользовался самолетами с раннего детства. Даже в отпуск он всегда отправлялся на машине или на корабле, хотя порой это было очень неудобно. У Тома была еще одна фобия — страх перед подземкой и туннелями. Я решил сначала заняться этой второй фобией. Мы обсудили, когда Том впервые ощутил страх перед подземкой, но в жизни Тома было столько неприятных случаев, что практически не представлялось возможным понять, что же послужило причиной иррационального страха.

Я научил Тома технике самогипноза и убедил его скорректировать собственное подсознание, чтобы вытеснить из него детские страхи. После нескольких сеансов, когда Том стал чувствовать себя вполне комфортно, мы отправились на ближайшую к его дому станцию метро и провели некоторое время, поднимаясь и спускаясь по эскалаторам. Когда пациент начинал нервничать, мы оставались наверху, пока он не приходил в себя.

Затем мы сели в проходящий поезд и вышли из него, пока двери не закрылись. Мы проделали это несколько раз, а затем Том ввел себя в состояние легкого транса, и мы проехали одну остановку. Том вышел из поезда, сказал, что чувствует себя хорошо, и мы с ним проехали по всему кольцу. Уверенность Тома нарастала с каждой остановкой.

Через несколько недель мы приступили к процессу представления полета — регистрация, посадка, взлет, приземление. Через некоторое время этот процесс перестал заставлять Тома нервничать. Я предложил ему выбрать короткий маршрут и дать мне знать об этом.

246

БРАЙАН РОУТ

Через неделю Том позвонил мне и спросил, не соглашусь ли я сопровождать его в Париж. Я согласился. Мы встретились в аэропорту Хит-роу в 10 часов утра. Том очень нервничал, поэтому мы отправились в буфет выпить по чашечке кофе и обсудить «тактику». Я сказал, что наши билеты куплены таким образом, что их вполне можно сдать, не потерпев ущерба.

При регистрации я объяснил, что я врач, а Том страдает фобией перед полетами. Я спросил девушку, сможем ли мы сдать билеты, если страх пациента сделается чересчур сильным. Девушка заверила нас, что это вполне возможно. Тогда я спросил ее, во сколько будет следующий рейс на

Париж. «Через 20 минут, сэр, но я не советую вам лететь этим рейсом — модель самолета не самая удобная, и если ваш пациент боится летать, то в таком самолете его страхи только усугубятся».

Этого было вполне достаточно для Тома. Он побелел, как полотно, и бросился в туалет. Я поблагодарил девушку за помощь и стал ждать Тома.

Еще несколько чашек кофе и долгие обсуждения привели к тому, что мы все же сели в самолет и благополучно долетели до Парижа. Правда, Том всю дорогу судорожно сжимал подлокотники кресла, но в целом все прошло нормально. Мы пообедали в Париже, Том находился в прекрасном расположении духа. На обратном пути он сказал мне: «В этом нет ничего трудного, почему же я не сделал этого давным-давно?»

Я был очень рад, что сумел помочь пациенту, а французский батон и деликатесный паштет порадовали моих домашних.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

247

Страшное событие, имевшее место в детстве, может оставить неизгладимый след в подсознании. Человек на всю жизнь сохраняет страх за собственную безопасность и ищет защиты. Ребенок вырастает, становится взрослым, защита ему больше не нужна, но страх, живущий в подсознании, остается столь же интенсивным, что и раньше. Во взрослом человеке продолжает жить испуганный ребенок, и ужас этого ребенка возникает в самой обычной, не представляющей никакой опасности, ситуации.

30-летняя Джеки испытывала страх перед открытыми пространствами (агорафобия) с десяти лет. Впервые это случилось с ней, когда она находилась на большой, открытой горной площадке. Она испытала приступ панического страха, бросилась в кусты и просидела там, пока кто-то не нашел ее и не отвез домой.

С тех пор приступы панического страха возникали у Джеки тысячи раз. Она перепробовала множество способов лечения — таблетки, иглоукалывание, психотерапию, медитацию. Все эти методы помогали, но ненадолго. Стоило ей прекратить лечение, как страх возвращался с новой силой.

Джеки выросла в сложной атмосфере. Ее отец был алкоголиком. Одно его присутствие повергало в ужас мать и четверых детей. Все члены семьи знали, что от отца следует держаться подальше, особенно если он выпил. Может быть, в этом крылся секрет столь сильного страха перед открытыми пространствами? Может быть, маленькой Джеки нужно было постоянно искать укромное местечко, где ее никто не найдет, где ее жизнь будет в безопас-

248

БРАЙАН РОУТ

ности? Не это ли является причиной агорафобии, которая мучает ее вот уже 25 лет?

Мы обсудили такой аспект проблемы, и я увидел искру надежды, загоревшуюся в глазах пациентки. Я решил научить ее технике самогипноза, чтобы она могла побеседовать с «маленькой Джеки» и объяснить ей, что она стала уже взрослой и теперь ее жизни ничто не угрожает. Открытые пространства гораздо безопаснее укромных уголков, поэтому бояться их совершенно бессмысленно.

В состоянии транса Джеки плакала, говорила о своих страхах, дрожала при мысли о том, что отец может ее увидеть, что он не любит ее, что она очень плохая, раз с ней происходят такие страшные вещи. Взрослой Джеки потребовалось терпение, понимание и время, чтобы убедить эту маленькую девочку. Джеки сумела внушить себе, что бояться отца больше не нужно, что теперь он живет в другой стране и не может причинить ей вреда.

Джеки находилась в трансе примерно полчаса. Затем она открыла глаза и сказала: «Я думаю, мне придется поработать, чтобы убедить ее». Джеки закрыла глаза, чтобы отдохнуть после довольно трудного сеанса.

Я объяснил Джеки, что она должна каждый день 20 минут уделять разговору с «маленькой Джеки», убеждать ее, выслушивать, относиться к ней с пониманием и объяснять, что причин для страха более не существует.

Через несколько недель приступы панического страха у моей пациентки начали стихать. В ее жизни обнаружилось множество других проблем, и по мере того, как она переключилась на новые трудности, агорафобия стала слабеть,

ЯЗЫК ГИПНОЗА

249

а вскоре исчезла совсем. Джеки каждый день проводила определенное время, беседуя с

«маленькой Джеки», и это помогло ей обрести уверенность в собственных силах. И скоро она смогла отпустить свое прошлое. Теперь в Джеки живет совсем другая девочка, спокойная и счастливая.

Если к ситуации можно отнестись по-разному, то человек, страдающий фобией, непременно выберет наихудший вариант. Это своеобразная форма самозащиты. Очень трудно убедить такого человека в том, что позитивный вариант развития событий гораздо логичнее и наиболее вероятен. Вот почему гипноз, во время которого происходит контакт с подсознанием и отключение сознания, является простым и безопасным способом решения данной проблемы.

Клаустрофобия и агорафобия очень распространены. Многие люди чувствуют себя уверенно только вблизи собственного дома и впадают в панику, когда они чувствуют, что не в состоянии контролировать ситуацию. Отправляясь в кино или в театр, они всегда покупают билеты в проходе, полет на самолете для таких людей превращается в настоящий кошмар, поездка на такси — это испытание храбрости, мостов и туннелей следует избегать при любой возможности, приглашения на вечеринки и званые приемы, откуда «невозможно уйти», отклоняются. Стремление контролировать все происходящее становится доминирующей мыслью жизни таких людей.

Один исследователь данной проблемы пришел к заключению, что подобные инстинкты

250

БРАЙАН РОУТ

унаследованы человеком от его доисторических предков. Животное должно контролировать ситуацию, иначе оно станет добычей хищника. Открытые пространства (агорафобия) — ты весь на виду, и хищник с легкостью может на тебя напасть; закрытые пространства (клаустрофобия) — тебе некуда бежать, негде скрыться от хищника. Гипноз помогает вступить в контакт с глубинной частью нашего подсознания и скорректировать его более адекватным способом.

Возможности и вероятности

В повседневной жизни мы автоматически делим события на две категории — вероятности и возможности. Переходя улицу, мы думаем о возможности споткнуться и разбить голову, но мы не считаем это катастрофой, потому что это всего лишь вероятность. Мы убеждаем себя, что подобная вероятность очень мала и мы в состоянии с ней справиться. Если на улице пасмурно, то, отправляясь на работу, мы берем с собой зонтик. Направляясь в аэропорт, мы выходим из дома заблаговременно на случай дорожной пробки. Все это вероятности, которые требуют от нас, чтобы мы их учитывали.

Человек, страдающий фобией, переводит возможности в разряд вероятности. Ассоциирующиеся страхи и беспокойства приводят к тому, что из всех вероятных исходов такой человек выбирает наихудший. Страх перед полетами приводит человека к заключению, что его самолет непременно разобьется. Низкая веро-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

251

ятность превращается для него во вполне возможное событие.

Один из способов помочь такому человеку — это направить его мысли в более соответствующем реальности направлении. Как только иррациональные страхи начнут возникать в его разуме, он должен сказать себе: «Да, вполне возможно, что со мной произойдет то-то и то-то, и я должен побеспокоиться от этом, но вполне возможно, что этого и не произойдет».

Такие мысли, внедренные в подсознание в процессе самогипноза, помогают более логично воспринимать нелогичные ситуации. Если же убеждать человека, страдающего фобией, апеллируя к его логике и сознанию, то позитивных результатов не добиться.

Тони, 45-летний архитектор, боялся смерти. Он думал о смерти почти весь день, а по ночам его мучила бессонница, поскольку он боялся умереть во сне. Естественно, что такая фобия не могла не сказываться на его работе и личной жизни. Тони обращался ко многим специалистам, пил седативные средства, но они действовали очень недолго.

Четыре года назад Тони попал в автомобильную катастрофу и чуть было не погиб. Это событие и запустило в нем механизм страха перед смертью. Теперь этот страх присутствовал в его жизни постоянно.

Я обсудил с Тони тот факт, что смерть неизбежна, но когда это произойдет — еще вопрос. Вполне вероятно, что он не умрет сегодня, хотя в принципе это вполне возможно. Тони следовало подумать о том, что вероят-

252

БРАЙАН РОУТ

ность смертельного события очень мала, а вероятность выживания гораздо выше. Я убедил его проводить определенное время в раздумьях над существующим порядком вещей. Мы обсудили также вопрос о том, что смешно тратить жизнь на страх перед смертью.

Введя пациента в состояние транса, я внедрил эту мысль в его подсознание и, используя постгипнотическое внушение, убедил его думать о смерти как можно меньше и направить всю свою энергию на решение жизненных проблем. Если в течение дня Тони ощущал приступ страха перед смертью, он должен был убедить себя, что это возможно, но маловероятно.

В течение нескольких последующих месяцев Тони постепенно научился больше думать о жизни, он стал больше времени уделять работе и личной жизни. Странно, но теперь, когда он слышал о смерти по телевидению или читал об этом в газетах, эти сообщения только усиливали его страсть к жизни, раньше он упускал очень многое, но теперь он понял, что жить нужно иначе. Я счастлив, что мне удалось вернуть ему вкус к жизни.

Поскольку фобии — это страхи, то человек должен научиться расслабляться. Расслабление — вот лучшее средство от страха. Легче всего расслабиться в состоянии самогипноза. Занимаясь самогипнозом каждый день, вы научитесь расслабляться более полно, причем не только физически, но и ментально, а следовательно, сумеете контролировать свой разум, что жизненно необходимо человеку, страдающему фобиями.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

253

Зная, что вы в любой момент можете расслабиться, вы знаете, что у вас есть мощное оружие против своего главного врага — против страха. Поэтому самогипнозом следует заниматься регулярно, чтобы суметь автоматически расслабиться при первой же необходимости. Самогипноз — это генеральная репетиция перед спектаклем: чем больше вы репетируете, тем легче пройдет премьеры!

Основная цель борьбы с фобией — изменить взгляд человека на жизнь, чтобы обыкновенные ситуации не включали механизм страха. Этот процесс наиболее эффективен, когда адресуется к подсознанию. Вот почему гипноз так полезен при борьбе с фобиями.

18. Курение

«Бросить курить очень легко. Я делал это сотни раз».

Пациент

«— Вы не будете возражать, если я закурю?»

— Разумеется, нет, если, конечно, вы не будете возражать, когда меня вырвет».

Ответ сэра Томаса Бичема женщине, обратившейся к нему в купе для некурящих

«Курить или не курить?» — животрепещущий вопрос современности. Меня поражает, сколько тратится денег и энергии на дискуссии и исследования, посвященные вопросу курения, его последствий, рекламы табачных изделий и отказу от этой привычки. Между сто-

256

БРАЙАН РОУТ

это хороший признак силы воли. Если же человек много раз пытался бросить курить, но через несколько дней сдавался, то его мотивацию следует значительно усилить.

2. Ваш партнер курит? Если партнер продолжает курить, то человеку труднее отказаться от курения, чем тому, чей партнер тоже бросил курить или не курил вообще.

3. Почему вы решили бросить курить? Если причина лишь в том, что кто-то просит вас отказаться от этой привычки, шансы на успех минимальны. Необходимо убедить себя в том, что это жизненно необходимо именно для вас. По собственному опыту могу сказать, что соображения здоровья оказываются более убедительными, чем финансовая мотивация.

4. У вас есть дети?

5. Сколько сигарет доставляет вам удовольствие? Большинству людей доставляет удовольствие не больше шести сигарет, несмотря на то количество, которое они выкуривают в течение дня. У них есть излюбленное время для сигареты — после кофе, рано утром, после обеда и так далее. Если вы выкуриваете в день 30 сигарет и каждая из них доставляет вам удовольствие, то вы вряд ли сумеете бросить курить.

Первая попытка

Когда люди записываются на прием, чтобы бросить курить, я прошу их уменьшить количество выкуриваемых сигарет за день до консультации. Таким образом я определяю мотивацию

ЯЗЫК ГИПНОЗА

257

и силу воли пациента. Если человек сумел в течение 24 часов воздержаться от курения, это очень хороший знак. Если он говорит: «Я выкурил столько сигарет, как обычно», значит, он не собирается направить всю свою энергию на отказ от этой вредной привычки и считает гипноз чем-то вроде волшебной палочки. Но в таких случаях я бессилён.

Все зависит от личного отношения курильщика. Он может сказать: «Давайте попробуем, доктор. Я выкурил свою последнюю сигарету и готов бросить курить навсегда». А другой скажет: «Я все еще курю и это мне нравится. Не знаю, как я смогу обойтись без сигареты, но прошу вас заставить меня бросить курить». Вот два различных подхода к проблеме. Первый человек принимает ответственность на себя и просит помощи, второй же перекладывает свою проблему на другого.

Внушаемость

Большинство людей (85%) вполне внушаемы и поддаются гипнозу. Даже те, кто гипнозу не поддается, могут извлечь пользу из сеанса у гипнотерапевта, который попытается изменить их отношение к вредной привычке. Заплатить деньги тоже бывает очень полезно. Это формирует определенное отношение к предстоящему процессу.

Ожидания

Я всегда обсуждаю с пациентом, что он ожидает от курса лечения. Важно действительно бросить курить, а не просто сократить количе-

9-3638

260

БРАЙАН РОУТ

Техника самогипноза

Существует множество гипнотических приемов, помогающих людям бросить курить. Некоторые методы основываются на отвращении, когда вкус сигареты сравнивается со вкусом верблюжьего навоза. Другие являются директивными: пациентам строго приказывают бросить курить, грозя страшными карами, если они нарушат приказание. Я не сторонник подобных методов, так как считаю важным выработать в человеке позитивное отношение к собственному решению бросить курить.

Доктор Герберт Шпигель, американский психиатр, является ведущим специалистом в этой области. Он провел исследования эффективности собственного метода. В течение 45 минут доктор Шпигель обучал пациентов технике самогипноза и подталкивал их к мысли об использовании этого способа позитивным образом.

Доктор Шпигель исходит из того, что разум и тело отличаются друг от друга, и поскольку разум управляет телом, важно направить его на укрепление здоровья, а не на его разрушение. Техника стремительной индукции, занимающая всего несколько секунд, позволяет погрузить пациента в транс. В транс-состоянии пациенты должны повторять себе три послышки, призванные уменьшить желание курить:

1. Курение для моего тела — яд.

2. Мое тело должно жить.

3. Я должен относиться к своему телу с уважением и должен защищать его.

За очень короткое время эти послышки полностью усваиваются, и пациент выходит из транс-состояния. Это можно проделывать в обществен-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

261

ных местах. Никто из окружающих даже не поймет, что произошло. Доктор Шпигель объясняет, что люди не станут покупать пищу для собаки, если на ней будет написано: «Это яд для вашего любимца!» Он внушает своим пациентам, что к собственному телу нужно относиться не хуже, чем вы относитесь к собственной собаке. Главное — направить мысли пациента в позитивном направлении. «Да, я буду уважать свое тело», — такая послышка принесет гораздо больше пользы, чем негативный подход «Я не буду курить».

Теперь я хочу поговорить о собственном методе, который включает в себя расслабление и изменение отношения к сформировавшейся привычке. Я расскажу вам о первом сеансе с курильщиком, решившим бросить курить. Этот сеанс записывается на кассету, и пациент должен дважды в день прослушивать ее дома. Через несколько дней ему предлагается проверить, способен ли он расслабиться без кассеты. Пациенту предстоит еще пару раз посетить доктора, чтобы тот мог контролировать его продвижение.

• Хорошо. Устраивайтесь поудобнее. Смотрите вверх, напрягите глаза — правильно. Глубоко

вдохните. Задержите воздух.

- Медленно выдохните. Закройте глаза.
- Ощутите, что ваше тело медленно уплывает с каждым выдохом. Когда сможете и как сможете, ощутите, что вы плывете. Время потеряло всякий смысл. Не старайтесь, все произойдет само собой, без вашего участия.

(Через полминуты.)

262

БРАЙАН РОУТ

- Теперь представьте себе, что вы спускаетесь в прекрасный сад, созданный вашим воображением. В сад ведет лестница из десяти ступеней. Считайте от десяти до одного, спускаясь со ступеньки на ступеньку.
 - Вы в саду. Вам спокойно, вы в полной безопасности.
 - Смотрите на деревья, цветы, газоны. Вам тепло, вокруг поют птицы, светит солнце, воздух напоен дивным ароматом. Вы видите птиц, слышите их пение. Вам очень спокойно, вы полностью расслаблены, вам никто не мешает.
 - Почувствуйте, как свеж воздух, которым вы дышите. Почувствуйте, как ваши легкие и ваше тело наполняются этим свежим, чистым, прозрачным воздухом. Наслаждайтесь каждым глотком воздуха. Ваше тело создано для того, чтобы дышать этим воздухом, чистым, свежим, прозрачным.
- (Через полминуты.)

- Теперь представьте, что произойдет, если все, что находится в этом саду, начнет курить. Представьте темные, серые клубы дыма, желтый никотиновый налет на ветвях и цветах, запах никотина перебивает аромат цветов. Вы находитесь в огромной пепельнице.
- Взгляните на деревья, представьте себе птиц с сигаретами в клювах. Их пение превратилось в хрипкое карканье. Нет больше щебета, один хриплый кашель. Трава пожухла и пожелтела, вокруг валяются окурки.
- Посмотрите, как неестественно выглядит окружающий вас мир. Вы часть этого мира.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

263

Вы столь же естественны, как цветы и птицы. Курение настолько же вредно для ваших легких, как и для птиц и для цветов.

- Ваш сад — это зона для некурящих. Пусть ваши легкие станут этим садом, дайте им свежий воздух, не отравляйте себя дымом.
- Ощутите себя частью природы, пообещайте себе не курить целый день. Каждый день увеличивайте время, проведенное в прекрасном саду, в котором не курят. Относитесь к своему телу с уважением, защитите его, чтобы оно могло служить вам верой и правдой.
- Когда вы дадите себе обещание не курить целый день, постепенно выходите из прекрасного сада, медленно считая от одного до десяти. Почувствуйте, что вы сделали шаг в правильном направлении. Выходите из транса тогда, когда сочтете это возможным для себя.

Враг

Существует множество сил, заставляющих человека закурить. Друзья предлагают сигареты, стоит им лишь узнать, что вы решили бросить. «Да ладно! Одна сигаретка тебе не повредит!» — кричат они и подсовывают свои пачки прямо вам под нос. Это странное явление, но именно так и происходит с тучными людьми, решившими сесть на диету, и с алкоголиками, решившими отказаться от своей вредной зависимости. Возможно, в окружающих говорит ревность. Но так или иначе, я вас предупредил.

Реклама на стенах, автобусах, стадионах и в журналах обещает вам успех в жизни, стоит лишь взять в руки сигарету. С сигаретой вы

264

БРАЙАН РОУТ

становитесь настоящим мужчиной (или обольстительной женщиной). Не поддавайтесь на эти уловки.

Скорость процесса

Бросить курить очень трудно. Еще труднее получить статистику, отражающую действительное положение дел. Люди, бросившие курить после курса лечения, могут снова начать курить через три месяца, а врач будет считать, что добился успеха, потому что информация о срыве ему неизвестна. Доктор Шпигель разработал систему контроля за пациентами. Его данные показывают, что 40% пациентов действительно бросают курить полностью. Но даже внутри его

группы эти данные очень отличаются. Наиболее высоки шансы на успех у тех, кто хорошо поддается гипнозу и имеет поддержку любящих близких людей. Иногда этот фактор повышает силу воли, требуемую для окончательного успеха.

Бросить курить очень сложно для многих людей. Как-то раз врач направил ко мне женщину, страдавшую от атеросклероза сосудов. Врач убеждал ее, что если она не бросит курить, то очень высока вероятность того, что ей придется ампутировать ноги. Если же она бросит курить, то процесс образования бляшек на стенках кровеносных сосудов замедлится и ноги можно будет спасти. Женщина продолжала выкуривать 30 сигарет в день. Я провел с ней четыре сеанса, но что бы я ни делал и что бы ни говорил, она не смогла отказаться от своей смертельно опасной привычки. Уверен, что она будет курить вплоть до дверей операционной.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

265

Это трудно понять, но тем не менее это так. Эта женщина предпочла собственным ногам сигарету. Так что все зависит только от вас. Речь идет о вашем теле, значит, вам и принимать решение. Если вы относитесь к собственному телу с уважением и понимаете, что курение вредно для здоровья, что это яд, то вы уже на правильном пути.

Помните: вы можете это сделать! Когда вы были ребенком, то не просто не курили, а дышали свежим воздухом, тем воздухом, который необходим вашему телу. Вы можете и сейчас стать таким же, а гипноз сделает это превращение легким и простым.

19. Стоматология

«Нет иной страсти, столь эффективно лишаящей разум всех его сил к действиям и здравому смыслу, кроме страха!»

Эдмунд Берк

Для большинства пациентов и для многих зубных врачей гипноз остается загадкой и тайной. Своей мрачной репутацией этот вид лечения обязан тем временам, когда его не могли объяснить с научной точки зрения, хотя для достижения этого измененного состояния сознания не нужно никаких специальных навыков.

В этой главе мы с вами поговорим о применении гипноза в зубоврачебной деятельности. Если научиться этому искусству, то визит к зубному врачу более не будет доставлять вам

266

БРАЙАН РОУТ

страхов и мучений. Напротив, вы сможете даже наслаждаться временем, проведенным в зубоврачебном кресле. Хорошо известно, что зубы — это самая прочная часть тела, имеющая самый долгий срок жизни. Здоровая диета помогает продлить срок службы зубов. У римских легионеров и матросов с «Мари-Роз» были отличные зубы.

Но с появлением сахара положение резко изменилось. Кристалл сахара, очищенный до 99 процентов, запускает в действие процесс разрушения и потери зубов. За любовь к сладкому приходится платить высокую цену. Сахар ведет не только к боли и страданию, но и к потере зубов, которые могли прослужить вам очень долго. По сравнению с естественными зубами даже самые лучшие протезы совершенно не эффективны.

Сегодняшняя стоматология достигла такого уровня, когда возможно восстановить практически разрушенный зуб. Удаление стало редкостью. Искусство дантиста подкрепляется постоянно развивающимися материалами и новым оборудованием. К пациенту относятся с симпатией, добротой и пониманием. Однако никакой, даже самый профессиональный дантист, вооруженный самым современным оборудованием и новейшими средствами обезболивания, не дождет пациента, который замер в приемной, будучи не в состоянии даже пошевелиться.

Страх перед стоматологом вполне естествен и имеет основания. Неестественный страх, когда зубы разрушаются и выпадают из-за того, что человек боится пойти к врачу, это уже область действия гипнотерапевта. Дети, как правило, не боятся, когда приходят к стоматологу

ЯЗЫК ГИПНОЗА

267

впервые. Импринт тревоги отпечатывается в их разуме после реального опыта, связанного с болью, кровью или неприятным доктором. Эта тревога может быть особенно сильной, если рыдающего ребенка приходилось обезболивать при помощи маски. Такие воспоминания сохраняются в подсознании и препятствуют повторению мучительного опыта. К сожалению, сведения о новейшем оборудовании, современной анестезии и рекомендации доктора не способны воздействовать на бессознательную часть разума пациента.

Такой опыт может быть и не личным, а связанным с кем-то из близких людей. Ужасные истории, полные жестоких подробностей, рассказанные с чувством, могут стать основой подсознательного страха перед стоматологом, который будет длиться годами. Любые попытки просветить подобного человека будут расцениваться им как желание подвергнуть его опасности и страданиям. Истории других пациентов могут храниться в подсознании долгие годы и всплыть только тогда, когда зубная боль запустит механизм страха. В действие вступает механизм «борись или убегай», о котором мы с вами уже говорили. Такой человек будет бежать от стоматолога как от огня. Известны случаи, когда пациент, уже находясь в зубоврачебном кресле, отталкивает руку врача и убегает.

Разные люди испытывают страх перед стоматологом по-разному. Одни проявляют его более тонким образом — они откладывают посещение врача, изменяют время приема, опаздывают, слишком долго раздеваются в приемной, долго обсуждают предстоящее лечение и задают бесконечные вопросы, чтобы оттянуть

268

БРАЙАН РОУТ

начало процесса лечения. Как только рот открыт и врач приступил к работе, страх начинает проявляться по-другому: у пациента начинается повышенное слюноотделение, возникают позывы к рвоте, выступает испарина, учащается сердцебиение и дыхание, некоторые даже падают в обморок.

Гипноз может помочь такому человеку отнестись к предстоящему визиту к стоматологу более адекватно. Я расскажу вам об одном моем пациенте, и вы поймете, какую пользу могут оказать сеансы гипноза и пациенту, и врачу.

Когда Стив был ребенком, его лечил очень неприятный стоматолог. Чувство страха, засевшее в нем, было настолько сильным, что он более 20 лет не обращался к дантистам. Его зубы находились в ужасном состоянии и уже начали привлекать внимание окружающих. Стив страдал от зубной боли, его дыхание было зловонным, ему было трудно есть. В конце концов он заставил себя обратиться к местному врачу, предварительно выпив для храбрости. Стив сидел в приемной, его сердце билось, воображение рисовало страшные картины, в сердце жила надежда, что врача сейчас куда-нибудь вызовут и он сможет уйти домой.

Но Стиву не повезло. Его вызвали, и он вошел в кабинет. Стив уселся в кресло, стиснул подлокотники и услышал, как врач просит его открыть рот. Чувствуя, как пот стекает по спине, он открыл рот, но напряженность мышц была столь сильной, что врач не смог осмотреть его.

«Расслабьтесь, я не сделаю вам больно», —

ЯЗЫК ГИПНОЗА

269

сказал врач, но Стив услышал лишь одно слово «больно». Его мышцы закаменели.

Через несколько минут дантист отложил инструменты и сказал: «Я ничего не могу сделать. Вы так напряжены, словно играете в первенстве на мировой кубок. Вы должны научиться расслабляться». Стив вздохнул с облегчением и быстро встал из кресла. Он прослушал лекцию о том, в каком плохом состоянии находятся его зубы и что ему нужно срочно их лечить. Стоматолог сказал, что ему нужно научиться расслабляться при помощи гипноза или с помощью лекарственных средств, и тогда лечение не будет для него мучительным. Стив понял, что без помощи ему не обойтись, и стал учиться расслаблению.

После нескольких недель практики он снова пришел к стоматологу. В приемной он занимался самогипнозом и ожидал, когда его вызовут.

Сев в кресло, Стив все еще нервничал, но врач заверил его, что ничего не будет делать, пока тот не подготовится. Вместе с доктором Стив проделал упражнения по расслаблению и сумел успокоиться. Он кивнул врачу, тот сделал обезболивающий укол и лечение прошло успешно.

Эта история может показаться вам выдуманной — уж очень сказочно она звучит. Но это не так. Страшные кошмары могут превратиться в мечту, если работать над ними постоянно. Самогипноз и релаксация помогут вам справиться со многими жизненными ситуациями.

270

БРАЙАН РОУТ

Вот описание процесса лечения зубов, при котором пациент находится в гипнотическом состоянии.

Глаза пациента закрыты, дыхание замедленно и размеренно. Его пульс ровный и наполненный. Мышцы расслаблены. Если поднять его руку, то она механически упадет. Внушения делаются

медленно. Предложения должны быть позитивными и не содержать критики. Пациент должен находиться мысленно «за много миль» от кабинета врача, но все же выполнять все указания дантиста. Мышцы рта и челюстей должны быть расслаблены, чтобы врач имел доступ к зубам. Для борьбы со страхом перед стоматологом можно использовать многие стороны самогипноза — расслабление, визуализацию, диссоциацию, измененный разговор с самим собой и обезболивание. У Джулиана, 50-летнего адвоката, перехватывало горло, стоило ему увидеть дантиста. Ему объяснили, что задняя стенка горла у него очень чувствительна, и когда врач начинает работать с его зубами, мышцы задней стенки сжимаются.

Чтобы помочь Джулиану, я:

1. Научил его входить в транс и предложил заниматься этим ежедневно, пока он полностью не овладеет этим приемом;
2. Показал ему, как концентрироваться на приятной, расслабляющей сцене в состоянии транса и отвлекаться, чтобы мысленно нахо-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

271

диться в приятной обстановке, пока его тело физически будет подвергаться лечению;

3. Помог ему осознать, что у дантиста он находится в полной безопасности, что мышцам задней стенки горла совершенно не нужно его защищать.

Через несколько недель Джулиан овладел этими приемами полностью, а помощь дантиста позволила ему спокойно пройти через процесс лечения.

Почему же, если этот вид терапии столь доступен, многие люди предпочитают потерять зубы, только бы не обращаться к дантисту? Все дело в отсутствии информации? Слишком мало врачей используют и рекомендуют гипноз? Или речь идет о предубеждении против гипноза, о страхе перед вмешательством в процесс работы разума?

Из множества мнений, бытующих в обществе относительно гипноза, я выделил несколько основных, которые отделяют пациента от врача.

«Уверен, что меня невозможно загипнотизировать».

«Я боюсь того, что могу сказать в состоянии гипноза».

«Я не верю в эффективность гипноза».

«Я боюсь того, что он может обнаружить, заглянув в мой рот».

«Не могу забыть того, что случилось в детстве, когда мама отвела меня к зубному врачу».

«Как я пойму, что гипноз сработал?»

«Я слишком сильно нервничаю, я просто не могу расслабиться, это выше моих сил».

272

БРАЙАН РОУТ

Еще одна проблема заключается в том, что количество дантистов, готовых уделить такому пациенту дополнительное время, слишком мало, пациенты часто просто не знают о врачах, которые применяют в своей практике гипноз.

Использование гипноза в стоматологии позволяет:

- уменьшить страх перед болью и самой стоматологией;
- облегчить неприятные ощущения в процессе лечения, причем местная анестезия окажется более эффективной или вообще не потребуется;
- добиться расслабления мышц, что облегчает врачу доступ к зубам;
- предупредить возникновение позывов к рвоте;
- снизить кровотечение при удалении зубов;
- уменьшить страх перед уколами;
- обеспечить врачу идеальные условия для работы.

Современная стоматология обладает очень чувствительным оборудованием, эффективной анестезией, врач может использовать седативные средства и прекрасные пломбировочные материалы. Но всеми этими преимуществами может воспользоваться только тот, кто способен расслабиться.

Если зубы и десны не лечить, то они разрушатся и тогда потребуется протезирование. Страх перед стоматологом совершенно бессмыслен. У вас есть только один выбор: либо вы научитесь расслабляться, либо вам придется ходить с протезами.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

273

20. Сон

«Сон — это родник для души, к которому она приникает по ночам, чтобы испытать из источника жизни».

Абрам Терц

«Хорошо ли вы спите?» — вот обычный вопрос, который задаст вам любой врач. Ответ на него многое скажет о состоянии пациента.

«Как убитый. Как только моя голова касается подушки, меня уже нет». Такой ответ говорит, что человек прекрасно справляется с жизненными трудностями.

«Всю ночь я верчусь с боку на бок, моя постель напоминает поле битвы». Судя по всему, человека что-то беспокоит в настоящем или в прошлом.

«Я просыпаюсь в два часа ночи и не могу заснуть». Это признак депрессии.

«Я страшно устаю, ложусь спать и сплю пару часов, а затем просыпаюсь и больше не могу уснуть». Такой ответ требует более глубокого анализа состояния пациента, чтобы выявить, какие факторы влияют на его бессонницу.

Те, кто не испытывает проблем со сном, даже не подозревают, каким сокровищем они обладают. Тем же, кто не может уснуть, ночь кажется бесконечной. Сколько проклятий, благословений, молитв, таблеток и настоев посвящено Гипносу, греческому богу сна. Гипноз назвали так именно потому, что раньше люди

274

БРАЙАН РОУТ

считали гипнотический транс сном. Это не так, но для лечения бессонницы гипноз весьма эффективен.

Современная наука постоянно изучает состояние сна и проблемы, с ним связанные. Лаборатории сна изучают людей во время сна и наблюдают за различными физиологическими аспектами их разума и тела. Теперь мы многое знаем об этом «брате смерти», поэтому лечение бессонницы довольно эффективно. Выбор способа лечения зависит от причины, вызвавшей возникновение проблемы. Сама по себе бессонница — это симптом, а не причина проблемы. Разум реагирует на какой-то скрытый фактор, возможно, уходящий своими корнями в прошлое. Понимание природы этого фактора позволяет разрешить проблемы со сном. Очень часто бессонница — это сформировавшаяся привычка, вызванная некой первичной причиной. Борьба с привычной бессонницей значительно труднее.

Гипноз призван выяснить причину, вызвавшую бессонницу путем прояснения того, что происходит в подсознании, и корректировки негативной привычки.

Типичные проблемы со сном

Я хочу поговорить о некоторых важных аспектах проблем со сном, чтобы объяснить, как гипноз помогает их разрешению.

Некоторые люди спят всю ночь, но просыпаются уставшими и измученными. Это происходит потому, что их сон недостаточно глубокий, а тело и разум не получают необходимого отдыха.

Возможно, это происходит из-за тревоги

ЯЗЫК ГИПНОЗА

275

и беспокойства, вызванных какими-то событиями прошлого или настоящего. Сознание не отключается, и человек не может уснуть достаточно глубоко. Гипноз позволяет избавиться от мучительных воспоминаний прошлого, вызывающих тревогу. При помощи гипноза можно отключиться от проблем и расслабиться. Расслабленное состояние, достигнутое при помощи самогипноза, с легкостью перерастает в здоровый глубокий сон.

Мы часто не можем определить, сколько же мы спали. В больницах пациенты часто жалуются, что всю ночь не могли сомкнуть глаз, но сестры, которые за ними наблюдают, говорят, что они спокойно спали несколько часов, не просыпаясь даже тогда, когда им измеряли давление. Меня всегда поражали сестры, которые будили пациентов, чтобы дать им снотворное.

Пытаться заснуть — вот верный способ бодрствовать всю ночь. Поскольку мы знаем, что должны спать ночью, то если нам не удалось заснуть через полчаса после того, как мы улеглись, мы начинаем стараться заснуть. «Я должен уснуть, иначе завтра я буду не в форме», — говорим мы себе и тем самым настраиваем свой разум на тревогу и беспокойство, то есть переводим его в состояние противоположное спокойному сну.

Гипноз — это состояние «бытия», а не «старания», поэтому он ведет к здоровому сну. Самогипноз позволяет мышцам расслабиться, а в разуме возникает спокойная, умиротворяющая сцена. Человек живет, а не старается что-то делать.

Снотворные кассеты, записанные специально для определенного пациента, могут помочь избавиться от бессонницы. Их следует

276

БРАЙАН РОУТ

прослушивать перед сном в процессе самогипноза. Часто пациенты жалуются, что им не удается дослушать кассету до конца, потому что они засыпают.

В детстве мы все повторяли молитву:

Когда в кровать я лягу спать, Прошу я бога душу мою сохранить, Если же судьба мне во сне умереть, Прошу я бога душу мою принять.

Какое ужасное наставление перед сном! Связь между сном и смертью очевидна, она намертво отпечатывается в нашем разуме. И этот страх смерти — сознательный или бессознательный — страх перед тем, что человек может не проснуться утром, мешает ему уснуть всю ночь. Бодрствование означает для него жизнь, сон — смерть.

Ричард, 25-летний компьютерщик, пришел ко мне с жалобами на бессонницу. Он жил один, очень напряженно работал. Работа поглощала его целиком. Два года назад он страдал от депрессии, обращался к психиатру и провел некоторое время в больнице из-за того, что принял слишком много снотворного и чуть не умер.

Ричард считал, что после больницы его бессонница усилилась, хотя вот уже шесть лет у него были проблемы со сном.

Во время нескольких первых сеансов мы говорили о Ричарде как о личности — о его убеждениях, отношении к жизни, о чувствах, о том, испытывает ли он до сих пор депрессию, о его отношениях с другими людьми. Ричард сказал, что его жизнь стала более нормальной, депрессия прошла, но спать он по-прежнему не может.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

277

Мы обсудили связь между сознанием и подсознанием и о том, что контакт с подсознанием может выявить причину бессонницы. Ричард согласился подвергнуться гипнозу. Я ввел его в состояние транса и спросил о причине бессонницы. Ричард описал попытку самоубийства, ощущение тревоги и страха, которые он тогда испытывал, и произнес слова, которые сказал себе в больнице: «Я мог умереть, я мог умереть!»

В состоянии транса он повторял эти слова снова и снова, и они каким-то образом оказались связанными со сном. Подсознание Ричарда получило совершенно отчетливое сообщение: «Сон мог убить меня» вместо более точного: «Слишком большая доза снотворного могла убить меня».

Мы стали отделять «сон» от «смерти» и через несколько недель подсознание Ричарда смогло воспринять правильную посылку. Ричард решил заниматься самогипнозом ежедневно, а перед сном произносить мантру: «Мне нужно спать, чтобы быть живым и здоровым».

Перемены произошли на различных уровнях его сознания, что и привело к исчезновению бессонницы. Сначала сон вызывался искусственно, но постепенно стал все более и более здоровым.

Иногда бессонница — это наказание за какую-то реальную или воображаемую вину. Недаром говорят, что «спокойно спят те, у кого чиста совесть». Гипноз помогает вспомнить прошлый опыт и перевести его на сознательный уровень, чтобы проанализировать его

278

БРАЙАН РОУТ

и привести в соответствие с реальной обстановкой.

Фразу «Не спи на работе» подсознание может понять буквально. Человек, стремящийся достичь высот в бизнесе или в каком-то ином аспекте жизни, полагает, что бодрствование поможет ему добиться успеха. Это, разумеется, нелогично, но подобное убеждение формируется не в сознании, а в бессознательной части разума, поэтому не поддается логике. Человек ворочается всю ночь, перебирает в памяти события прошедшего дня и то, что ему предстоит завтра. Он очень утомлен, но стоит ему коснуться подушки, как разум начинает свою работу.

Чем больше человек тревожится, что не выспится, тем быстрее сон бежит от его глаз. Внутренний голос твердит ему: «Сон — это занятие для ленивых». Он просто не в состоянии заснуть.

Под гипнозом такому человеку можно внушить, что ночной сон — это не лень, это не неудача. Человек должен обрести внутренний покой, тогда он сможет спокойно спать ночами.

Бессонница, мучившая человека в прошлом, становится основой для вещего предсказания: «Я знаю, что снова не смогу заснуть». Но каждая ночь уникальна, и если вы не заснули вчера, то это

не означает, что вы не сможете заснуть и сегодня. Беспокойство относительно бессонницы приводит к возникновению проблем со сном. Самогипноз перед сном помогает расслабить разум и изгнать из него проблемы и тревоги повседневности. В состоянии самогипноза человек забывает о предыдущих неудачах. Состояние мышечного расслабления и измененное сознание, да еще к тому же и

ЯЗЫК ГИПНОЗА

279

удобная постель помогают заснуть практически любому.

Снотворные лекарства прописывают миллионам людей. Очень часто они помогают человеку заснуть, но порой сон этот оказывается недостаточно глубоким и человек просыпается утомленным. Эти лекарства вызывают привыкание и со временем перестают оказывать снотворное действие. Многие люди впадают в зависимость от этих таблеток и не могут прекратить их прием.

Если усвоить технику самогипноза, она поможет избавиться от зависимости от таблеток, обрести уверенность в себе и спокойно спать по ночам. Уснув в состоянии самогипноза, вы проснетесь свежим и полным сил.

Если вы ворочаетесь и не можете уснуть, обязательно встаньте через полчаса. Если вы будете продолжать ворочаться, то никогда не заснете. Встаньте, сделайте что-нибудь — выпейте теплого молока, почитайте, напишите что-нибудь, посмотрите телевизор — словом, что угодно, но только не в постели. Таким образом нарушится порочный круг, когда вы не можете заснуть и тревожитесь относительно этого. Кровать предназначена для сна, если же вы не спите, то вставайте, сделайте что-нибудь и возвращайтесь, чтобы уснуть.

Релаксация

Расслабляющий аспект самогипноза (см. главу 5) снижает напряженность и беспокойство, связанные с образом жизни человека или с его безуспешными попытками заснуть. Многие пациенты после сеансов гипноза в моем

280

БРАЙАН РОУТ

кабинете говорили мне: «Если бы я пробыл в трансе еще несколько минут, то обязательно заснул бы». Состояние транса настолько похоже на сумеречное состояние, предшествующее сну, что направляет разум ко сну, а не к бодрствованию.

Если вы находитесь в состоянии транса, а не спите, ваши тело и разум все равно отдыхают. Если человек находится в постели в состоянии транса и прослушивает гипнотическую кассету, он встанет бодрым и полным сил, даже если ему и не удастся заснуть.

Техника засыпания основывается на признании того факта, что человек, старающийся заснуть, никогда уснуть не сможет. Следовательно, переключив разум на другие проблемы, вы сможете заснуть совершенно произвольно.

Желательно выполнять эту процедуру каждый вечер перед сном, чтобы процесс засыпания стал для вас привычным. Помните, что сон — это совершенно естественное состояние, присущее любому живому существу. Мы должны вернуться к естественному ходу вещей, а не изобретать новый способ засыпания.

Расположитесь удобно, предварительно сходите в туалет, завершите все свои дела.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Дыхание должно быть ровным и размеренным. Это произойдет автоматически. Вы должны пассивно воспринимать собственное дыхание.

Сосредоточьтесь на выдохе, почувствуйте, что вас уносит куда-то далеко. Представьте, что вы лист, оторвавшийся от ветки. Представьте, что вас уносит теплый ветер.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

281

Ваше тело расслабляется по мере того, как вас уносит все дальше и дальше.

Ваше состояние более не активно, вы пассивны, вас ничего не заботит, на дворе ночь, а не день, все заботы остались позади.

Когда вы расслабитесь, представьте себе спокойное, умиротворенное, безопасное место, где бы вам хотелось оказаться.

Представьте, что вы попали именно туда, куда хотели, вы полностью спокойны, вы можете получить все, что хотите.

Оставайтесь в выбранном вами месте, ощущая безопасность, комфорт и расслабленность. Постепенно вы перейдете в состояние глубокого сна.

Каждый человек может уснуть. Это врожденная способность, унаследованная нами от наших предков. Учиться засыпать не нужно. Пригоршни снотворных таблеток не нужны. Вы должны научиться использовать собственные ресурсы, научиться расслабляться — и тогда дорога в объятия Морфея для вас открыта!

21. Использование гипноза для обретения уверенности в себе

«Величайшее умение в этом мире — это умение принадлежать самому себе».

Мишель де Монтень

Гипноз применяется во многих областях жизни для того, чтобы обрести уверенность в собственных силах и повысить самооценку.

282

БРАЙАН РОУТ

Спортсмены часто обращаются к гипнотизерам, чтобы настроиться на победу. Те, кому предстоит сдавать экзамены, обучаются самогипнозу, чтобы факты и цифры лучше улеглись в памяти и в нужный момент всплыли из подсознания. Бизнесмены пользуются техникой гипноза для улучшения показателей продаж.

Уверенность в себе — это сложный процесс, подразумевающий либо уверенность в собственных способностях, либо уверенность в самом себе как в человеке. Когда мы хорошо относимся к себе, то действуем гораздо эффективнее, чем в тех случаях, когда мы жестоки к себе и самокритичны.

Уверенность в себе возникает под действием ряда факторов. Она определяется генами, воспитанием, влиянием родителей, годами, проведенными в школе и в институте. По мере взросления в нас формируется система убеждений, которая определяет наше отношение к окружающим и к самим себе, нашу готовность к риску, наше поведение на работе и во взаимоотношениях с другими людьми. Очень часто эти убеждения не имеют ничего общего с реальностью. «Я плохой, меня никто не любит, я никогда не добьюсь успеха», — вот внутренний монолог, который лишает человека уверенности в себе. Этот монолог превращается в пророчество, которое не замедлит исполниться.

Внутренние факторы, влияющие на уверенность в себе:

1. То, что мы говорим самим себе — разговор с самим собой.
2. Воспоминания о событиях прошлого.
3. Внутренняя картина прошлого или бу-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

283

дущего события, нарисованная самим человеком.

4. Чувства — эмоции, связанные с определенными ситуациями.

Гипноз позволяет улучшить один или все эти факторы и, следовательно, повысить уверенность в себе. Поскольку мы часто не осознаем того, что влияет на нашу самооценку, необходимо использовать состояние транса, чтобы получить доступ к важным элементам подсознания и выработать в человеке более позитивное отношение к самому себе.

Разговор с самим собой

Мы говорим о себе в негативном тоне.

Мы слушаем других и считаем, что их слова — истина.

Из-за этого мы чувствуем себя плохо.

Очень просто научиться говорить себе приятные вещи.

Если мы так поступим, то почувствуем себя лучше.

Послушайте, что люди говорят о себе, и вы заметите, что чаще всего тон этих замечаний будет негативным.

На пикнике: «Нет, я совершенно безнадежен. Представляете, я забыл перец!»

Дома: «Со мной что-то не так. Я даже не в состоянии забить гвоздь в стену!»

На работе: «Похоже, я схожу с ума. Я забыл отправить это письмо!»

284

БРАЙАН РОУТ

Представьте, что те же самые замечания вы сделали ребенку. Как он себя почувствует, если вы назовете его безнадежным, ненормальным, безумным? Он не станет гордиться собой, не будет уверен в себе, он не сможет реализовать свой потенциал. То же самое происходит во время разговора с самим собой. Если тон вашей внутренней речи негативен, он лишает вас энергии, уверенности и ограничивает ваши способности.

Цель внутреннего диалога в укреплении сил человека, а не в критике. Вы должны любить и ценить

себя как личность, поддерживать и подбадривать себя в сложных ситуациях. Будьте своим лучшим другом. Это самый конструктивный подход. Говорите с собой так, словно вы говорите со своим лучшим другом, относитесь к себе внимательно и с любовью. Хвалите себя, вселяйте в себя оптимизм, заботьтесь о себе — и вы заметите существенные перемены.

Если вы станете разговаривать с собой в состоянии транса, ваши сообщения будут обращены к подсознанию. Подтверждения (см. главу 4) — это форма позитивной «промывки мозгов».

По мере взросления наш разум претерпевает изменения. Критика, предубеждение и укоры порождают страх, вину и стыд. Мы должны изменить эти эмоции, заменить их похвалой, поддержкой и оптимизмом. Мы должны позитивно и с надеждой относиться к себе и к своей жизни.

Когда вы говорите о будущем: «Как было бы замечательно, если бы...», то движетесь в правильном направлении. Когда вы с тоской вспоминаете о прошлом: «Как было замеча-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

285



Относитесь к себе как к своему лучшему другу — вот самый конструктивный подход.

тельно, когда...», вы вырабатываете в себе негативное отношение к себе самому.

Позитивный разговор с собой полезен в самых различных ситуациях (см. главу 4).

Воспоминания

Наше отношение к жизни и наши поступки определяются прошлым жизненным опытом, хранящимся в подсознании в виде воспоминаний. Эти воспоминания со временем искажаются и не могут служить основанием для поведения и поступков.

Погружаясь в прошлое в состоянии транса, мы можем уменьшить негативное воздействие,

286

БРАЙАН РОУТ

которое оказывают воспоминания на наше поведение, и можем рассмотреть их с точки зрения настоящего. Воспоминания о прошлом хранятся в нашем подсознании с такой же яркостью и интенсивностью, словно эти события произошли только что. Но мы повзрослели, наш жизненный опыт обогатился, мы стали сильнее, поэтому следует переоценить прошлое с точки зрения настоящего и не поддаваться влиянию воспоминаний.

Дэвид, 40-летний бизнесмен, обратился ко мне, поскольку он боялся выступать публично, а его лучший друг пригласил его быть шафером на свадьбе. Дэвиду предстояло произнести тост. Он всю жизнь избегал публичных выступлений, и одна мысль о предстоящей речи повергала его в ужас.

Дэвид вспомнил, что, когда ему было десять лет, он не мог прочесть ни одного стихотворения перед классом. Он чувствовал, что его ожидает грандиозный провал. Мы с Дэвидом поговорили о различных причинах, которые могли вызвать его страх, и он признал, что основными из них являются следующие:

Дэвид заранее говорил себе, что его ожидает провал, что он не сможет вымолвить ни слова, что все будут смеяться над ним;

Он прекрасно помнил, что с ним происходило в школе, когда он не мог прочесть простого

стихотворения;

Он представлял себя на свадьбе полным идиотом, выставленным на посмешище;

При одной мысли о предстоящем выступлении ему становилось плохо;

Дэвид чувствовал, что ему придется про-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

287

пустить важное событие в жизни его друга, сказавшись больным.

Мы с Дэвидом детально обсудили его школьные годы и то положение, в котором он находится 30 лет спустя. Я убедил его в том, что на свадьбе его будут окружать друзья, которые поддержат его.

Я сказал, что основное внимание будет обращено не на него, а на жениха и невесту. Дэвид согласился с тем, что его выступление должно быть коротким и веселым. Он долго готовился, подбирая истории, которые уместно прозвучали бы на свадьбе.

Затем я обучил Дэвида технике самогипноза, чтобы он мог расслабиться, проанализировать свой школьный опыт с высоты прожитых лет и постараться заменить негативную посылку более адекватной — позитивной.

Дэвид согласился ежедневно заниматься самогипнозом и даже записал для себя гипнотическую кассету. Он представил себе свадьбу, собственное выступление и всеобщее оживление. Он поговорил с десятилетним Дэвидом и снова прошел через школьное выступление — но теперь он понял, что все это было совершенно неважно. Затем Дэвид выработал теплое, дружеское отношение к себе самому, и это отношение вытеснило страх и повысило его самооценку. Дэвид вспомнил все хорошее, что сумел сделать в жизни, и понял, что он заслуживает уважения, а его слова — внимания.

За несколько недель, оставшихся до свадьбы, Дэвид стал гораздо спокойнее и смотрел в будущее с оптимизмом. Друзья убедили его в том, что они будут всячески его поддерживать.

288

БРАЙАН РОУТ

Он стал готовиться к своей речи спокойно и взвешенно.

И вот настал великий день. Речь Дэвида была встречена аплодисментами, а несколько выпитых бокалов помогли ему расслабиться. На нашем последнем сеансе Дэвид сказал, что теперь готов выступать где угодно.

Творческая визуализация

Способность создавать внутренние картины у каждого человека различна. Эту способность называют творческой визуализацией. Некоторые представляют себе воображаемые картины так отчетливо, словно смотрят на них открытыми глазами. Другие представляют себе лишь силуэты, образы и тени. Некоторые вообще не способны ничего себе представить.

Для тех, кто обладает живым воображением, очень важно, чтобы эти картины — не важно из прошлого или из будущего — были позитивными, поддерживающими и реальными. Очень часто случается совсем наоборот, и тогда творческая визуализация лишает человека энергии и уверенности и себе, оказывая негативное воздействие на мысли и чувства.

Представьте себе, что вы уверены и полны сил, что вам все удастся — и ваши шансы на успех значительно повысятся. Рисуя перед собой картину полного успеха, вы с большей вероятностью добьетесь позитивного отклика от тех механизмов, которые управляют нашими мыслями и чувствами. Вы ищете место для стоянки? Представьте, что вы его уже нашли — и

ЯЗЫК ГИПНОЗА

289

свободное место тут же откроется перед вашим автомобилем.

Подавление негативных внутренних образов и культивирование позитивных помогает множеству различных процессов, протекающих в разуме и влияющих на отношение к жизни и поведение. Позанимайтесь этим в состоянии транса — и ваше критическое отношение к себе ослабеет, а внутренние картины станут позитивными и отчетливыми. Ваше подсознание с легкостью воспримет то, что вы пытаетесь ему сообщить. Как верно гласит пословица: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Чувства — эмоции

Эмоции оказывают наиболее сильное влияние на наше поведение. В большинстве случаев они просто подавляют мысли. «Мы есть то, что мы чувствуем» — вот абсолютно правильное описание человека.

Пациенты, обращающиеся ко мне за помощью, всегда апеллируют к эмоциям: «Я чувствую тоску,

страх, депрессию, гнев, вину...» Очень редко мне приходится слышать: «Я думаю...»

Поскольку основная проблема и наиболее мощная сила связаны именно с чувствами, очень важно, чтобы чувства были на вашей стороне, работали на вас и вместе с вами, вовремя корректировались и отвечали вашим потребностям. Слишком часто мы тащим за собой чувства из прошлого и проецируем их на будущее. Чувства сохраняются в воспоминаниях и любая мысль или ситуация могут за-

10-3638

290

БРАЙАН РОУТ

пустить их в действие. Как правило, такие эмоции направлены на то, чтобы нас защитить, - но на самом деле они ограничивают наши возможности и оказывают деструктивное воздействие.

Одно я могу сказать совершенно определенно: изменить чувства нелегко. Они живут сами по себе. Мы можем изменить свои мысли путем рационализации, но сказать себе: «Не беспокойся», — практически невозможно. Скорее всего, эти слова возымеют совершенно обратное действие.

Изменять чувства следует очень осторожно и деликатно. Чаще всего этот процесс оказывается весьма длительным. В состоянии транса можно получить доступ к чувствам, которые хранятся в подсознании, а тогда их можно скорректировать так, чтобы они более соответствовали реальной обстановке.

Прием, когда ваше «взрослое я» разговаривает с «ребенком», живущим в подсознании, помогает избавиться от прежних эмоций и заместить их более соответствующими ситуации (см. главу 10).

Жизнь Дженнифер серьезно осложнилась после того, как она ушла от родителей пять лет назад. Когда она пришла ко мне, ей было 25 лет, и она не могла справляться с жизненными трудностями. «Я всегда была очень застенчива и боялась рисковать», — так Дженнифер сказала о себе.

Неудачи в детстве и критика, которой она подвергалась, наложили неизгладимый отпечаток на ее мысли и чувства. Дженнифер жила под девизом: «Лучше избегать, чем участвовать». И правилу этому она следовала неукоснитель-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

291

но. Когда в ее жизни вставала проблема выбора, Дженнифер предпочитала уклониться и сказать «нет». То, что она до сих пор была жива и здорова, только укрепляло ее в мысли о верности выбранной тактики поведения.

Дженнифер обратилась ко мне, потому что она осознала, что жизнь течет мимо нее. Все вокруг жили лучше и веселее, чем она. Она захотела измениться, но не знала, как это сделать.

Мы обсудили вопрос уверенности в себе и его значение для Дженнифер, выяснили внутренние факторы, влияющие на ее восприятие внешнего мира. Я рассказал ей о гипнозе и о том, какую помощь он может ей оказать. Я не скрыл от нее, что процесс может оказаться довольно длительным. Дженнифер согласилась приходить ко мне через каждые две недели на протяжении шести месяцев, и мы сформулировали основные цели, которых она хотела добиться.

Дженнифер очень настойчиво трудилась, она выполняла все задания, которые я ей давал, и ежедневно занималась самогипнозом. Моей основной целью было внушить ей уверенность в собственных силах, убедить не бояться риска и не волноваться о возможных результатах. Я сказал ей, что совершенно неважно, добьется она успеха или нет, в любом случае, она сможет научиться чему-нибудь из полученного опыта. А уклоняясь от жизни, научиться чему-нибудь очень трудно.

Через полгода отношение Дженнифер к жизни изменилось мало, но она стала руководствоваться принципом, что нужно действовать, даже если эти действия вызывают страх. То,

ю*

292

БРАЙАН РОУТ

что ей это удалось, стало для нее приятным сюрпризом. Трудности в ее жизни не исчезли, но она стала гораздо легче их преодолевать. Уверенность Дженнифер в собственных силах росла с каждым днем. Она научилась беседовать с «маленькой Дженнифер» и стала ее подругой и наставницей. Дженнифер научилась концентрироваться на позитивных сторонах себя самой и собственной жизни.

Роль гипноза и самогипноза в обретении уверенности заключается в том, что они дают нам возможность внедрить в подсознание новые идеи, картины, слова и взгляд на жизнь. Именно в подсознании закладывается краеугольный камень уверенности в себе, позитивного отношения к жизни и к ситуациям, которые складываются вокруг нас каждый день.

22. Гипноз и дети

«Ребенок — это огонь, который следует зажечь, а не сосуд, который нужно заполнить».

Франсуа Рабле

Один из аспектов гипноза, который делает его столь важным терапевтическим средством, это способность подавить критическое отношение, когда пациент находится в состоянии транса. Если я скажу человеку, находящемуся в сознании: «Вы на пляже», он наверняка ответит мне: «Вы сошли с ума! Мы с вами находимся в вашем кабинете». Но если он погружен в транс, то скажет: «Да, здесь очень красиво и тепло. Я слышу шум волн, я лежу на песчаном

ЯЗЫК ГИПНОЗА

293



Если вы скажете ребенку: «Закрой глаза и представь себе, как играют две собаки», они смогут детально описать вам и породы этих собак, и то, чем они занимаются.

берегу, и я знаю, что вы находитесь рядом со мной».

Состояние транса делает человека внушаемым. Аналитическая часть его разума отключается. Дети обладают этой способностью естественным образом. Воображение — вот что определяет их жизнь. Если вы скажете ребенку: «Закрой глаза и представь себе, как играют две собаки», они смогут детально описать вам и породы этих собак, и то, чем они занимаются.

Работать с детьми гипнотерапевту очень легко и приятно. Они воспринимают внушение гораздо менее критично, чем взрослые, и быстро откликаются на гипноз. Когда дети вырастают, они теряют это непредвзятое отношение к внушению. В таком случае техника гипноза должна быть более тонкой, чтобы не пробудить сознательного сопротивления. Гипнозу поддаются многие состояния детей — недержание мочи, привычка грызть ногти, астма. Экзе-

294

БРАЙАН РОУТ

ма, страхи и фобии, проблемы с кишечником, кошмары, расстройства сна, капризы и эмоциональные срывы.

Поскольку внутренний мир детей очень реален, он отлично поддается технике творческой визуализации (см. выше). На протяжении многих лет я применял этот метод к детям и всегда был приятно удивлен тому, как живо они реагируют и какие великолепные картины представляют. Их внутренний мир лишен логики, он полон символов и метафор детского воображения. Применение техники гипноза означает, что врач должен настроиться на волну ребенка, и тогда ему удастся внести необходимые изменения в его подсознание.

Если ребенок жалуется на «боль в животике», мы можем объяснить его состояние взрослыми словами — боль в животе, запор и т. д. Если же мы войдем в мир ребенка и спросим его, что он видит, он может рассказать нам о «запутавшейся желтой нитке». И это будет его реальным, детским внутренним миром. Вместо того, чтобы переходить ко взрослой терминологии, мы должны воспользоваться языком ребенка. А ему хочется «распутать эту противную желтую нитку и перекрасить ее в голубой цвет». Если мы поможем ему это сделать, то боль исчезнет.

Визуализация — это именно тот прием, который я советую обращающимся ко мне матерям. Он прекрасно подходит для детей от пяти до двадцати пяти лет и приносит великолепные результаты. Природа этого метода — использование детского воображения и корректировка образов их внутреннего мира.

Дети очень внушаемы, с ними нет нужды прибегать к индукции. Очень важно завоевать

ЯЗЫК ГИПНОЗА

295

их доверие, поэтому я всегда прошу родителей присутствовать при сеансе. Попросите ребенка «закрывать глазки и отправиться внутрь», и он тут же погрузится в свой внутренний мир. А в таком

состоянии ребенок становится очень восприимчив к внушению.

Дети обладают врожденной способностью сопротивляться тем идеям, которые являются неприемлемыми для их внутреннего мира. Очень важно говорить с ними «ясным языком» и не пытаться внушить им взрослые образы и идеи. Такой язык направляет ребенка к корректировке собственных мыслей и представлений, он волен использовать свои творческие способности для изменения своего внутреннего мира. Не нужно использовать слова «должен», «нужно», «необходимо». Они переводят ребенка на взрослую территорию, что ограничивает их внутреннюю активность. Научите его действовать по своему разумению, поддержите его, позвольте ему самому совершить необходимые перемены во внутренних образах.

Сюзанна, яркая, рыжеволосая 10-летняя девочка, боялась уроков физики. Ни она, ни ее мать не понимали, откуда возник этот страх, но девочка ощущала физическую боль и не могла находиться на уроке. В предыдущем семестре она смогла посетить только два урока. Все остальные предметы ее не пугали, она была отличницей, и если бы не физика, то все было бы прекрасно.

Я попросил девочку «погрузиться» в болезненное ощущение и рассказать мне, что она видит.

«Оно горячее, круглое и желтое. Это неприятно. Оно живет прямо в моем животе».

296

БРАЙАН РОУТ

«А когда ты идешь на другие уроки и чувствуешь себя нормально, что находится в твоём животике тогда?»

«Оно гораздо прохладнее, оно зеленое и не имеет формы».

«А слышишь ли ты какие-нибудь звуки или голоса в животе, когда он горячий, круглый и желтый?»

«Да, я говорю себе, что я должна пойти на урок, иначе у меня будут неприятности и я провалю экзамен».

«А когда он прохладный, зеленый и бесформенный, говоришь ты себе эти слова?»

«Нет, тогда я не слышу никаких звуков».

Я попросил ее заходить в кабинет физики и выходить из него, представляя себе переход от зеленого к желтому и обратно. Даже если девочка смогла бы пробыть в классе несколько секунд, этого времени было бы достаточно, чтобы понять, что вызывает изменения.

Когда она пришла на следующий сеанс, то сказала, что, по ее мнению, причиной изменений ее состояния был запах газа. Она вспомнила, что как-то дома случилась утечка газа, а мастер, который пришел чинить трубы, сказал, что это очень опасно. Мама Сюзанны подтвердила, что такой случай был и что именно тогда у дочери развилось ощущение опасности.

Мы с Сюзанной обсудили этот случай и запах газа из бунзеновских горелок в кабинете физики. Я помог девочке понять, что этот запах не несет в себе опасности. Мы говорили с ней до тех пор, пока я не убедился, что в подсознании Сюзанны две ситуации отделились друг от друга.

Очень скоро Сюзанна научилась вызывать в себе спокойное «зеленое» чувство, входя в ка-

ЯЗЫК ГИПНОЗА

297

бинет физики, даже если там ощутимо пахло газом. Она продолжала концентрироваться на этом ощущении, и проблемы с физикой у нее исчезли.

Дети способны представить себе практически любые ощущения.

12-летняя Роза очень боялась оставаться на ночь в чужом доме. Все ее друзья страшно любили ночевать друг у друга, и то, что Роза не могла присоединиться к их компании, страшно мучило девочку и ее близких.

Я побеседовал и с Розой, и с ее матерью. Потом я попросил девочку представить себе ее страх и рассказать мне, что она чувствует, когда ей предлагают переночевать у подруги, и где именно располагается этот страх. Она сказала, что страх живет в животе. Тогда я попросил ее закрыть глаза и войти «внутрь животика», а когда она сделала это, я предложил ей сказать мне, как выглядит ее страх.

«Словно бабочки летают вокруг».

«Они большие или маленькие?»

«Они красивые, разноцветные и летают очень быстро».

«Когда ты счастлива, на что похоже твое ощущение?»

«В моем животе становится спокойно, и все вокруг голубое».

Я попросил Розу подумать о счастливом моменте и дать мне знать, когда она увидит спокойный голубой свет в своем животике. Я попросил ее постараться сохранить это ощущение подольше и

представить себе, что она находится в доме подруги. Но девочка сказала, что

298

БРАЙАН РОУТ

голубой свет исчез и вокруг снова запорхали бабочки.

Тогда я сказал, чтобы Роза открыла глаза. Мы с ней обсудили то, что она должна была делать дома на протяжении следующей недели. Каждый день Роза должна была несколько минут представлять себе, что она находится в доме подруги, и пытаться вытеснить бабочек голубым светом. Это было нелегко, но Роза все же сумела выполнить мою просьбу. Потом она решила применить мой способ в реальной жизни и в первый раз осталась у подруги.

Придя на сеанс, девочка с гордостью рассказала мне о том, как ночевала у подруги. Как только появлялись бабочки, она сосредоточивалась на спокойном голубом свете и в конце концов спокойно уснула.

Дети имеют преимущество перед взрослыми — их воображение гораздо свободнее, оно не сковано ни логикой, ни реальной жизнью.

Творческая визуализация — это удивительно простой, мощный и быстрый способ использовать внутреннее воображение ребенка, для того чтобы помочь ему справиться с проблемами. Источник силы этого способа в том, что он активизирует детский внутренний мир, и тогда чувства принимают зримый образ. Логика, анализ и взрослый взгляд на проблему исчезает, и образы с легкостью и поразительной быстротой поддаются корректировке, что приводит к решению проблем и значительным улучшениям состояния ребенка.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

299

23. Посттравматический стресс

«Самая сильная эмоция — это страх; он полностью лишает нас позитивного взгляда на жизнь и благих намерений».

Брайан Роут

Посттравматический стресс — это название очень простого состояния: после пережитого несчастного случая мы начинаем бояться всего и вся. Если это негативное чувство длится слишком долго, человеку требуется лечение, и гипноз может стать очень эффективной частью такого лечения.

Признаки посттравматического стресса таковы:

1. С человеком произошло или он стал свидетелем трагического, угрожающего жизни события, что вызвало возникновение паники, чувства беспомощности и утраты контроля над ситуацией.
2. Человек постоянно вызывает в памяти это событие и стремится избегать всего, что может быть связано с произошедшим.
3. Тревожность не проходит, человек постоянно начеку, что лишает его способности наслаждаться жизнью, как это было раньше.
4. Человек утрачивает интерес к жизни, он отстраняется от окружающих, которые не понимают его чувств.
5. Если все вышеперечисленные симптомы длятся дольше месяца, разрешить возникшую проблему можно только с помощью терапии.

Когда ситуация начинает угрожать нашему выживанию, разум переключается в иной режим работы. В действие включается меха-

300

БРАЙАН РОУТ

низм, который защищает нас от подобных событий в будущем, но этот механизм чаще становится не защитником, а источником новых проблем. Эмоции, связанные с посттравматическим стрессом, — то есть страх, вина, подавленность, гнев или тревога — прочно привязаны к начальному событию. Это событие могло произойти во взрослом возрасте и запомниться надолго, а порой трагические события, ставшие причиной посттравматического стресса, происходят в детстве и откладываются в подсознании. В последнем случае пациент ощущает сильные эмоции, но не понимает их происхождения.

Последовательность событий может быть такой. Пусть наш гипотетический пациент работает в банке. Итак:

1. Перед окошком пациента появляется грабитель в черной маске и с пистолетом. Он требует денег.
2. Наш пациент в ужасе. Он понимает, что его могут убить. Он отдает все деньги и грабитель исчезает.

3. Начинается неразбериха. Появляются управляющий и полиция. Пациента допрашивают и отпускают домой.
4. Дома он рассказывает, что произошло, и его начинает колотить дрожь. Он не спит всю ночь, ему чудятся кошмары.
5. На следующий день он не может пойти на работу, поскольку с ней связано ощущение ужаса и приступ панического страха.
6. На следующей неделе он снова пытается вернуться на работу, но панический страх не дает ему перешагнуть порог банка. Он чувствует, что на работе его жизнь подвергается опасности.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

301

Ситуация не разрешится до тех пор, пока человек не обратится за помощью. Очень важно приступить к терапии как можно быстрее, через два-три дня после происшествия, чтобы не дать развиться страху и тревоге. Тогда можно произвести коррективку подсознания и предотвратить возникновение более серьезных проблем.

Давайте рассмотрим наш пример. Когда грабитель появился перед окошком нашего пациента, тот испытал ощущение паники. Слова «Я понимал, что могу умереть» — описывают чувство паники, присущее любому живому существу. Все системы организма в этот момент начали работать так, чтобы обеспечить выживание, — осуществился выброс гормонов и адреналина, сердцебиение участилось, мышцы напряглись, нервная система разослала миллионы приказов во все области тела, мозг сконцентрировался на выживании, а образ грабителя и его слова намертво отпечатались в подсознании.

Это стрессовое событие нарушило равновесие, в котором пациент находился ранее, следовательно, его эмоции не могут сами по себе вернуться в спокойное состояние. На каком-то уровне он сохраняет настороженность и готов к грядущей опасности. Если внешний вид человека или звук его голоса напомнят нашему пациенту грабителя, возникнет паническая реакция, и в подсознании человека снова возникнет картина ограбления.

Как же гипнотерапевт может помочь такому человеку вернуться к нормальной жизни? Что можно сделать с помощью гипноза? По-

302

БРАЙАН РОУТ

мощь людям, страдающим от посттравматического стресса, сводится к следующему:

1. Пациенту необходимо уделить достаточно времени, он должен подробно рассказать о событии и о своих чувствах. Внимательное, доброжелательное выслушивание очень помогает в подобных ситуациях.
2. Сеанс следует проводить через некоторое время после травматического инцидента, чтобы эмоции пациента успели успокоиться.
3. Пациента следует научить технике релаксации. Таким образом он сможет привести в порядок свою нервную систему.
4. Врач должен помочь пациенту снова пройти через трагический инцидент, но на этот раз очень медленно, во всех деталях вспоминая это событие. Пациент должен поверить в то, что событие осталось в прошлом и более ему не угрожает. Этот прием следует повторять до тех пор, пока пациент не сможет вспоминать о произошедшем без страха. Вспоминать трагическое событие нужно в состоянии транса, когда врачу легко скорректировать эмоции пациента. Однако врач должен быть очень чувствительным, чтобы не ухудшить положение. (Некоторые специалисты называют такой прием «фильмом ужасов»: если вы будете смотреть фильмы ужасов постоянно, то очень скоро они вам наскучат и перестанут казаться страшными и пугающими.)
5. Когда пациент чувствует себя готовым, помогите ему вернуться к месту трагического инцидента таким образом, чтобы он мог покинуть его, как только ощутит приближение страха.
6. Дайте пациенту время на процесс исцеления.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

303

7. Используйте технику гипноза, чтобы устранить страх, продолжающий жить в подсознании пациента.

Говорят, что память способна сыграть с человеком злую шутку, и это в какой-то мере справедливо. Лично я считаю, что память функционирует тремя различными способами.

Категория А: Мы забываем о произошедшем. Я называю это состояние «временем на переход в забытьё». Если мы постараемся вспомнить, что ели на обед три месяца назад, мы не сможем этого

сделать — факт обеда трехмесячной давности давно ушел в «забытье», поскольку он недостаточно важен, чтобы о нем помнить.

Категория Б: Мы можем вспомнить факты и события. Если в далеком детстве человек упал с велосипеда и больно ударился, он сможет вспомнить это происшествие и связанные с ним эмоции, хотя пройдет уже немало времени. Такое состояние называется «фактической памятью», поскольку в ней сохраняются только факты, связанные с опытом.

Категория В: Если событие запомнилось на эмоциональном уровне, такое состояние называется «эмоциональной памятью». Воспоминания о событии пробуждают эмоции, сходные с теми, которые человек испытал в момент свершения инцидента. Время проходит, но острота эмоций не снижается.

Основная цель терапии — помочь пациентам отделить эмоции от воспоминаний о трав-

304

БРАЙАН РОУТ

матическом событии. Мы должны выделить эмоции категории В и перевести их в категорию Б.

36-летняя домохозяйка Ноэль была счастлива в браке. У нее 6-летний сын. Ноэль обратилась ко мне, потому что ее мучил страх перед супермаркетами. Три года назад она стояла в очереди к кассе, когда к ней пристала пьяная женщина. Возникла драка, Ноэль упала, разбила очки и нос до крови.

С того момента женщина не могла спокойно входить в супермаркет, и все покупки приходилось делать ее мужу. Три месяца назад он сменил работу, и теперь ему стало трудно ходить по магазинам. Поэтому Ноэль решила что-то сделать со своими страхами.

Два сеанса мы посвятили обсуждению того, что произошло с моей пациенткой. Я объяснил ей принцип борьбы с посттравматическими стрессами и разъяснил три категории человеческой памяти. Я внушил Ноэль, что мы должны перевести воспоминания о неприятном случае из категории В в категорию Б, для чего нужно применить технику гипноза. Я научил Ноэль самогипнозу и предложил ей заниматься им каждый день самостоятельно. Когда она пришла на следующий прием, то уже прекрасно умела входить в состояние транса.

Когда Ноэль находилась в трансе я попросил ее представить, что ее разум состоит из трех контейнеров: А — слева — «забытье», Б — в середине — «фактическая память», В — справа — «эмоциональная память».

Когда Ноэль отчетливо представила эту картину, она кивнула и сказала: «Да, я их вижу —

ЯЗЫК ГИПНОЗА

305

слева черный контейнер, в середине голубой и справа желтый».

Я продолжал: «В вашем разуме живет некто, кто решает, в какой контейнер поместить ваши воспоминания о прошлом. Можете вы себе представить этого человека?»

Через некоторое время Ноэль кивнула и сказала, что он похож на судью в мантии и парике. Мы установили, что именно эта личность решает, куда поместить различные воспоминания. Я предложил Ноэль сообщить ему, что воспоминания о случае в супермаркете находятся в контейнере эмоциональной памяти и причиняют ей страдания. Ноэль должна была попросить своего внутреннего судью переместить эти воспоминания в контейнер фактической памяти. Через некоторое время женщина кивнула, подтвердив, что это сделано.

Я попросил ее снова вспомнить все произошедшее и рассказать мне об этом случае. «Теперь мне намного лучше, — сказала Ноэль. — Я вижу, что случилось, но так, словно это происходит с кем-то другим».

«А теперь представьте себя саму в будущем. Вы входите в супермаркет и спокойно делаете покупки».

Ноэль сидела совершенно спокойно и расслабленно. На ее лице не отразилось никакого волнения.

«Да, я могу это сделать, — сказала она. — Со мной все в порядке».

Когда она вышла из транса, то почувствовала себя намного лучше. Она согласилась продолжать заниматься самогипнозом дома, чтобы воспоминания о неприятном случае в супермаркете оставались в контейнере фактической памяти. Ноэль должна была представлять себя

306

БРАЙАН РОУТ

в супермаркете и следить за тем, чтобы ее эмоции не выходили из-под контроля.

Через две недели она уже спокойно пользовалась соседним магазином. В первый раз это далось ей с трудом, но чем дальше, тем спокойнее она себя ощущала. Через два месяца она полностью

забыла о неприятном инциденте.

Травматическое событие необязательно бывает столь серьезным, как в вышеописанном случае, но оно все равно может стать причиной возникновения серьезных проблем. В детстве мы уязвимы и беспомощны, поэтому даже не слишком серьезные происшествия кажутся нам настоящей трагедией. Из-за детской чувствительности слова, действия и поведение людей приобретают особое значение и могут вызвать стресс, последствия которого будут ощущаться довольно долго.

Страхи, порой иррациональные, продолжают жить в подсознании долгое время и могут выйти на поверхность, запущенные сходным случаем или ситуацией. Возможно, человек уже забыл о первоначальном событии, но эмоции, с ним связанные, остаются с ним надолго.

Ко мне обратился человек, который страшно боялся улиток. Каждый раз, когда он думал, что по телевизору покажут улитку, он выключал телевизор. Он не мог смотреть и слушать передачи, посвященных садоводству, у него не было собственного сада.

Этот человек совершенно не представлял, почему он так боится улиток. Он утверждал, что этот страх возник настолько давно, что он уже не помнит, что послужило его причиной.

ш^^^шшшш^ш^шш

ЯЗЫК ГИПНОЗА

307

Его родители умерли, так что они не могли нам помочь.

В состоянии транса он вспомнил, как возвращался домой из детского сада. Ему было четыре года. По дороге ему попала группа более старших мальчиков, которые насажали ему улиток за шиворот. Этот человек полностью забыл о неприятном инциденте или постарался подавить свои воспоминания, но под гипнозом они выплыли на поверхность.

Когда он смог перевести эти воспоминания на сознательный уровень, то ему удалось снизить степень их воздействия. Он перенес их из контейнера «эмоциональной памяти» в контейнер «памяти фактической». Он стал заниматься самогипнозом и через две недели уже мог совершенно безбоязненно взять улитку в руки.

Используя различные приемы гипноза, мы можем вернуть пациента к забытому опыту. Тогда нам становится ясна корневая причина возникновения посттравматического стресса, что позволяет разрешить эмоции, оставшиеся неразрешенными в прошлом.

Основной принцип такой техники — «мы знаем, но не знаем о том, что мы знаем». Техника вскрытия позволяет этому знанию выйти на уровень нашего сознания. Порой пациенты поражаются тому, что выясняется в процессе гипноза. А иногда они говорят, что смутно догадывались об этом.

Сандра питала болезненное отвращение к шоколаду. Ей было 35 лет, у нее было двое детей. В конце концов она решила разобраться

308

БРАЙАН РОУТ

со своей проблемой и обратилась за помощью ко мне.

Когда Сандре было 10 лет, ее стал сексуально домогаться отец. Это продолжалось четыре года. Сандра прошла курс терапии и вполне справилась с последствиями этого стресса. Она не была уверена в том, что отвращение к шоколаду как-то связано с этим событием, поэтому решила прибегнуть к гипнозу.

После трех сеансов мы решили воспользоваться приемом, который называется «мостом воздействия». Ощущение переносится во времени. Пациент должен вспомнить сходные ощущения в более молодом возрасте. Возрастная регрессия продолжается до тех пор, пока в памяти пациента не возникнет самый первый случай. Мы словно перекидываем мостик в детство, чтобы дойти до первопричины.

При виде или запахе шоколада Сандра ощущала приступ тошноты, зарождавшейся где-то в центре живота. Я попросил ее закрыть глаза и сконцентрироваться на этом ощущении. Она сидела очень спокойно и наконец дала мне знак, что поймала ощущение. Тогда я предложил ей считать от 35 до одного, вспоминая каждый свой год. На каждой цифре она должна была думать о своих ощущениях. Если они присутствовали, Сандра поднимала палец. Когда мы подошли к 14, Сандра начала плакать. Ее охватила дрожь, и она открыла глаза.

«Это был он, — сказала она. — Это был он. Я видела его. Я видела, как он дает мне шоколад каждый раз после того, что он делал со мной». Женщина залилась слезами и не могла больше говорить.

Через несколько минут она немного успокоилась и заговорила, как автомат: «Как он мог
ЯЗЫК ГИПНОЗА

309

это сделать? Как он мог это сделать с маленькой девочкой и спокойно спать после этого?»

Сандра открыла причину своей проблемы. Отец насиловал ее, а потом давал ей шоколадки. Этот факт затерялся в глубинах ее памяти, но эмоциональная связь сохранилась. Она подсознательно связывала шоколад с насилием. Запах или вид шоколада вызывал у нее тошноту.

Мы с Сандрой провели еще несколько сеансов, обсуждая те события, о которых она вспоминала. Ей нелегко было перевести эти воспоминания в категорию фактической памяти. Отвращение к шоколаду полностью так и не прошло, поскольку опыт был слишком травматическим и довольно длительным. Сандра поняла причину своего отношения к шоколаду и успокоилась, поскольку все стало на свои места.

Лечение травматических стрессов — очень сложный вопрос. Эти приемы можно применять в ходе психотерапии. Процесс исцеления требует времени и поддержки. Гипнотерапия способна вернуть мир и покой растревоженному разуму.

24. Вопросы о гипнозе

«Если мы можем полностью понять проблему, ответ появится прямо из нее, поскольку ответ неотделим от вопроса».

Кришнамурти

На протяжении многих лет мне задают разные вопросы о гипнозе, самогипнозе и гипнотерапии. Вот наиболее распространенные из них.

310

БРАЙАН РОУТ

В: Вы можете загипнотизировать любого человека?

О: В клинических условиях загипнотизировать можно любого, кто хочет, чтобы его загипнотизировали. Поскольку гипноз — это взаимодействие врача и пациента, необходимо, чтобы пациент доверял врачу настолько, чтобы позволить ввести себя в транс. Некоторые люди погружаются в более глубокий транс, чем другие. Это зависит от внутренних способностей человека, которые определяются многими факторами — генетической предрасположенностью, состоянием разума, способностью отключаться, потребностью в контроле.

В: Если я поддаюсь гипнозу, не означает ли это, что я легковверен и что у меня низкий уровень интеллекта?

О: Отнюдь. Внушаемость и интеллект не связаны между собой. Люди с низким уровнем интеллекта с трудом поддаются гипнозу, поскольку они неспособны сосредоточиться на достаточно долгое время, необходимое для вхождения в транс. Чем чувствительнее человек, чем более богатым воображением он обладает, тем легче ему расслабиться и войти в состояние транса. Чем сосредоточеннее и напу-ганнее пациент, тем труднее ему довериться гипнотерапевту.

Если вы привыкли мыслить, то будете анализировать все сказанное вам врачом. Если вы эмоциональный человек, то с легкостью переведете его слова на уровень чувств и войдете в транс.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

311

В: Могу ли я войти в транс и не выйти из этого состояния?

О: Нет. Состояние транса вполне естественно, и если вы останетесь в состоянии транса, то либо выйдете из него самостоятельно, либо заснете и проснетесь, как обычно.

В: Могу ли я сказать или сделать что-то в состоянии гипноза, чего я бы не хотел?

О: Нет. Терапия предназначена для того, чтобы помочь пациенту. Если врач задает вопросы, которые тревожат пациента, тот либо выйдет из транса, либо откажется отвечать. Чувствительный терапевт сразу же заметит сигналы тела пациента, говорящие о возникшем конфликте, и изменит тон задаваемых вопросов.

В: Как я пойму, что меня гипнотизируют?

О: Существует много признаков состояния транса, но ни один из них не является неоспоримым. Как правило, человек «засыпает», не сознает, что с ним происходит, и просыпается совершенно здоровым. Это весьма распространенное мнение, однако оно в корне неверно. Большинство людей говорит, что они расслабились, все слышали, но им было настолько хорошо, что они предпочитали сидеть с закрытыми глазами.

Внимание пациентов концентрируется на словах врача, их сознание раздваивается: они находятся в кабинете врача и одновременно в каком-то другом месте, время перестает существовать.

Полчаса транса кажутся пациентами десятью минутами. Это состояние похоже на сон. Человек может вызвать в памяти события прошлого, но на этот раз он в состоянии взглянуть на них с другой точки зрения.

312

БРАЙАН РОУТ

В: Помогает ли гипноз при лечении астмы?

О: Да. Многие медики описывают положительные результаты применения гипноза к астматикам — особенно к детям. Приступы астмы часто бывают связанными со стрессовыми ситуациями, поэтому для их снятия пациенту необходимо расслабиться. Визуализация помогает пациенту представить себе бронхи, через которые свободно протекает воздух. Поскольку страх приступа может спровоцировать сам приступ, человеку необходимо избавиться от страха. Самогипноз, расслабление и визуализация прекрасно помогают астматикам. Разумеется, гипнотические техники не исключают медикаментозного лечения и должны проводиться под наблюдением врача.

В: Помогает ли гипноз при проблемах с кишечником?

О: Да. Исследования показали, что кишечник гораздо более чувствителен, чем считалось ранее. В кишечнике существует множество нервных окончаний, и его связь с мозгом очень тесна. Именно по этой причине многие кишечные расстройства носят эмоциональный характер.

Не так давно был опубликован ряд статей, посвященных применению гипноза для лечения синдрома раздраженного кишечника. Это состояние не связано с физической патологией, рентген не выявляет ничего сложного, но человек страдает от приступов боли, тошноты, запоров или диареи. Все эти симптомы отлично поддаются лечению гипнозом.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

313

В: Аналогично ли состояние гипноза состоянию сна?

О: Нет. Состояние транса и состояние сна совершенно не похожи друг на друга. Когда вы спите, вы не осознаете, что происходит вокруг вас. В трансе вы слышите, что говорит врач, слышите внешние шумы, но вы расслаблены настолько, что они вас не беспокоят.

Если вы прослушиваете гипнотическую кассету и выходите из транса по приказу врача, это означает, что вы действительно находились в состоянии транса. Если вы еще час пребываете в расслабленном состоянии, хотя кассета уже кончилась, значит, вы заснули.

В: Нахожусь ли я под контролем гипнотерапевта?

О: Нет. Это невозможно. Как я уже говорил ранее, цель терапии — это совместная работа врача и пациента над позитивным решением проблемы. Терапевт склоняет пациента к сотрудничеству путем внушений в состоянии транса. Пациент должен чувствовать себя в полной безопасности, чтобы воспринять эти внушения. Если пациент чувствует, что начинает терять контроль, он немедленно начинает сопротивляться внушению, что снижает эффективность терапии. Расслабившись и открыв разум терапевту, пациент способен воспринять позитивные внушения. Если пациент почувствует, что его безопасности что-то угрожает, он тут же выйдет из транса и выразит свои чувства.

В: Сколько времени требуется терапевту, чтобы загипнотизировать пациента?

314

БРАЙАН РОУТ

О: Немного. Процесс индукции занимает у разных врачей разное время. Одному специалисту нужно 20 минут, другому достаточно пяти. Основные компоненты индукции — сконцентрированное внимание, закрытые глаза и монотонный голос врача, переводящий пациента в состояние глубокой релаксации.

Поскольку гипноз — это естественное состояние, пациент должен доверять врачу и позволить ввести себя в транс. Врач не должен прибегать к внушениям и переходить на такой тон, который мешает пациенту войти в состояние транса.

В: Может ли гипноз помочь вспомнить то, что было давно забыто?

О: Ответ на этот вопрос неоднозначен. Гипноз помогает вызвать воспоминания и перевести их на сознательный уровень. Пациенты могут также «вспомнить» события, которые никогда не происходили в реальности. Человек может в состоянии гипноза совершить действия, аналогичные тем, которые он совершал в сознательном состоянии. Не так давно гипноз использовали для раскрытия преступлений, но теперь доказано, что польза такого способа минимальна. Факты, всплывшие в памяти в состоянии транса, очень часто бывают ошибочными. Свидетели неумышленно «вспоминают» то, что, по их мнению, удовлетворит врача или полицию.

В: Вы всегда добивались успеха в применении гипноза?

О: Нет. Как и в любом лечении при использовании гипноза возможны неудачи. Как я уже

ЯЗЫК ГИПНОЗА

315

говорил ранее, наиболее важными факторами являются мотивация пациента, его готовность уделить лечению достаточное время и приложить определенные усилия. Многие симптомы просто не поддаются гипнотерапии. Для их лечения необходимы лекарства и другие способы.

В: Если меня загипнотизируют, означает ли это, что моя личность изменится и я стану другим человеком?

О: Нет. Гипноз не изменяет личность человека. Вы сможете посмотреть на мир с другой точки зрения, выбрать иной образ действий, но ваша личность не изменится. Порой могут измениться отношения, если пациент осознает, что его партнер относится к нему как к жертве. Если человек предпочитает стать более активным, это может изменить характер отношений и даже разрушить их. Но это не означает, что под гипнозом пациент стал другим человеком. Он просто взглянул на свою жизнь под другим углом и решил изменить ее.

В: Если гипнотизер на сцене может заставить человека съесть луковицу, представив себе, что это яблоко, то может ли гипноз так же быстро излечить человека от болезни?

О: Нет. Сценический гипноз не применяется для лечения. Я как-то беседовал со сценическим гипнотизером, и он убедил меня в том, что сцена и кабинет гипнотерапевта — это совершенно разные области. Реакции человека не сравнимы. На сцену выходят явные экстраверты, к гипнотерапевту приходят замкнутые

316

БРАЙАН РОУТ

интроверты. Сценический гипноз предназначен для развлечения, клиническая терапия призвана разрешать проблемы и изменять отношение к жизни. Сценический гипноз длится час-другой, терапия обеспечивает кардинальные, долгосрочные перемены.

В: Как долго нужно подвергаться гипнотерапии?

О: Поскольку все люди — разные, то трудно ответить, сколько сеансов потребуется тому или иному пациенту. Гипнотерапию можно сравнить с психоанализом. Неплохо оговорить определенное количество сеансов, а при необходимости договориться о дополнительных консультациях.

Количество сеансов, требуемых пациенту, зависит от множества факторов — личности человека, истории его жизни, современной ситуации, симптомов, внушаемости, отношения к гипнозу и т. д. Очень полезно контролировать прогресс и обсуждать ход лечения с врачом, если результаты вас не удовлетворяют.

Гипнотерапия вызывает много вопросов. Очень важно понимать, помогают ли эти вопросы вам или они мешают человеку обратиться за помощью. Только правильный ответ на эти вопросы поможет вам обрести покой разума, если вы решились прибегнуть к такой форме лечения. Однако единственный способ понять, поможет ли вам гипноз, это прибегнуть к нему.

ЯЗЫК ГИПНОЗА

317

Приложение

Ответ на задачку с девятью точками:

Мы ограничиваем себя, стремясь провести прямые линии внутри квадрата, определяемого девятью точками. Но в задаче такого условия нет, и если мы его нарушим, то с легкостью решим эту проблему.

Мы очень часто ограничиваем сами себя, что мешает нам самостоятельно разобраться с собственными проблемами.

Брайан Роут ЯЗЫК ГИПНОЗА

Редактор *Е. Басова*

Художественный редактор *А. Степнов*

Технический редактор *Н. Носова*

Компьютерная верстка *Д. Фирстов*

Корректор *Н. Цыркова*

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,

том 2; 953000 — книги, брошюры.

Подписано в печать с готовых монтажей 20.12.2001.

Формат 84x90 V32. Гарнитура «Тайме».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Доп. тираж II 6100 экз. Заказ 3638

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс». Изд. лиц. № 065377 от 22.08.97.

125190, Москва, Ленинградский проспект, д. 80, корп. 16, подъезд 3.

Интернет/Home page — www.eksmo.ru

Электронная почта (E-mail) — info@eksmo.ru

Книга — почтой: Книжный клуб «ЭКСМО»

101000, Москва, а/я 333. E-mail: bookclub@eksmo.ru

Оптовая торговля:

109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2

Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1.

Тел./факс: (095) 932-74-71

Сеть магазинов «Книжный Клуб СНАРК» представляет самый широкий ассортимент книг издательства «ЭКСМО». Информация в Санкт-Петербурге по тел. 050. ■ !.-

Книжный магазин издательства «ЭКСМО»

Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (рядом с м. «Октябрьское Поле»)

ООО «Медиа группа «ЛОГОС». 103051, Москва, Цветной бульвар, 30, стр. 2

Единая справочная служба: (095) 974-21-31. E-mail: mgl@logosgroup.ru

contact@logosgroup.ru

ООО «КИФ «ДАКС». Губернская книжная ярмарка.

М. о. г. Люберцы, ул. Волковская, 67.

т. 554-51-51 доб. 126, 554-30-02 доб. 126.



■ЕВ

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>