

# ВВЕДЕНИЕ

*Встретились два психиатра, не виделись со времен учебы в университете. Первый говорит:*

*— А какой у тебя был самый странный пациент?*

*— У меня был больной, который жил в придуманном мире. Он считал, что у него есть дядя в Америке, который собирается оставить ему огромное наследство, и поэтому пациент постоянно ждал письма оттуда. Он никуда не ходил, сидел дома и ждал письма. Я его семь лет лечил! И когда уже почти вылечил, пришло это долбаное письмо!..*

## По следам Авиценны

Попробую преодолеть налет суетности в теории гипноза, обратившись к практической стороне лечебного дела.

Проблема любого профессионала, особенно хорошего, в том, что его сознание деформировано и в принципе не способно воспринимать новую информацию в той области, в которой он специалист. Есть, конечно, исключения из этого правила, но в целом его надо принимать как норму. Вообще в медицине консерватизм — этический фундамент.

Я не хочу сказать, что врачи плохие, но я уверен, что материалистическое мировоззрение (преодолеть кото-



рое — проблема в медицине) сильно препятствуют надлежащему освоению лекарского дела. Потери, на мой взгляд, составляют не менее трети от тех возможностей, какими обычно владеет практикующий врач, если он использует в своей работе гипноз. Так что моя книга — это и обращение прежде всего к молодым специалистам, свободным от предубеждений.

Кстати, негативный образ суггестивных практик в медицинских кругах вызван прежде всего путаницей, которую привнесли сами гипнотизеры. Стремясь представить свою работу наилучшим образом, они получили обратный эффект, потому что слишком много и не всегда оправданно пользовались новыми и наукообразными терминами. Даже само название «гипнотерапия» звучит не вполне корректно, потому что искажает суть предмета. Оставим в стороне спор специалистов, считающих, что природу соматических заболеваний можно объяснить естественно-научными (физиологическими и биологическими) причинами, и тех, кто полагает, что этиология многих патологий связана с головой и носит психогенный характер. Мы обратимся к подходу, который продемонстрировал Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина, известный в миру как Авиценна. Он прославился в веках своими заявлениями об излечимости абсолютно всех заболеваний, что он и демонстрировал на практике. Самое интересное, что секрет ультимативного врачевания Авиценна не скрывал: «Слово. Растение. Нож».

Если отнестись к этой легенде серьезно (все-таки речь идет о человеке, действовавшем десять веков назад), то мы должны обратить внимание на детали. В частности, на то, что в завещании Авиценны было написано: впереди терапии и хирургии должна стоять психология. Вернее, то, что мы сегодня называем психологией — «учением о душе», хотя Авиценна имел в виду нечто иное: семантический характер человеческого целеполагания.

Семантика — буквенно-знаковые системы, которые воспринимают наши глаза и уши, по существу представ-

ляют собой код. Этот код запускает в нашем теле характерное возбуждение: учащенный пульс, расширенные зрачки, повышенное давление. Таковы симптомы совсем не медицинского явления, известного как впечатление.

Каждый из нас его испытывал, захлопнув книгу или выйдя из театра. Впрочем, семантика, будь то музыка или речь, вызывает специфическое возбуждение не всегда. Культурологи говорят об образе — это феномен восприятия того, чего нет в объективной реальности (материальной), но именно образ, создаваемый средствами семантики, дарит нам ощущение или впечатление, которое изменяет или дополняет нашу внутреннюю картину мира. Более того, другого способа получить корректировку стойких представлений (читай — убеждений) у нас нет.

Оказывается, непосредственное наблюдение предмета, действия или явления такого эффекта не дает. Во время визуального восприятия впечатление могут вызвать только поверхностные элементы. Когда же мы знакомимся с письменным или устным его описанием (поэтическое или публицистическое повествование), нас впечатляют вещи, которые глазу не видны. Историю с «Черным квадратом» Малевича помните? Как воспринималось бы ценителями искусства изображение геометрической фигуры, если убрать название картины? Этот пример показывает, как работает семантика.

В нашем общении с внешним миром семантика играет такую же роль, как полтора килограмма микроорганизмов в нашем кишечнике и желудке. Без посредства семантики мы не в состоянии воспринимать феномены, организующие нашу судьбу. Ведь, чтобы родился вектор целеполагания, нам надо почувствовать желание быть на кого-то похожим, а это чувство вызывает только образ, создаваемый средствами семантики.

Чем больше человек читает, тем богаче его мечты — проекции того будущего, которое его ждет. В 90-х годах прошлого века журналисты в Новосибирске провели

анкетирование местных корифеев в различных отраслях, задавая им один и тот же вопрос: «Кем вы мечтали стать в подростковом возрасте?» Оказалось, 80% ответов включали описание того состояния, которого опрашиваемые достигли на профессиональном поприще к моменту опроса. Иными словами, образ героя (литературного, киношного, народного), поразивший воображение ребенка, будет всю оставшуюся жизнь подсознательно вести его к цели, подсказывая жесты и поступки, которые бы кумир совершил, находясь в такой же ситуации.

Уберите впечатления из нашей жизни, и вы получите людей, реальность которых лишена эмоциональной окраски, а организм — болезней. Это были бы люди-овощи, живущие по 200 лет, взгляд которых приобретал бы осмысленность только при виде опасности. В том числе опасности не получить пищу. Впечатление (от «впечатать») — это феномен прямого сопряжения сомы с семьей, в роли которой выступает образ — штрих-код, который оказывает одинаковое воздействие на всех людей (при условии, что они умеют читать или слушать).

Классификация образов включает в себя гигантские формы (образ мира) и микроскопические (меткое выражение, если оно отражает то, что «носится в воздухе»). Таким образом, даже обычное общение людей должно рассматриваться как неотъемлемая часть биохимических процессов контактирующих организмов. И чем выше эмоциональная составляющая, тем больший гнет испытывают наши внутренние органы.

При чем тут гипноз? Строго говоря, гипноз как физиологический феномен, хорошо и надежно регистрируемый аппаратным способом, тут ни при чем. Это лишь «смазка», позволяющая облегчить семантическую коммуникацию настолько, что ее скорость будет сопоставима со скоростью восприятия окружающей среды. Собственно, цирковой эффект гипноза, когда человеку из зала внушают галлюцинации, заключается в синхронизации этих двух процессов: в состоянии гипноза воспри-

имчивость человека повышается в разы, и в этот момент у гипнотизера появляется возможность перехватывать у своего подопечного цепочки строительства материальной реальности (чем и занимается мозг каждый миг). Это всего лишь фокус — демонстрация гипнотического феномена, но мы можем на его примере наблюдать кинематику воздействия семантического кода (ведь гипнотизер в этот момент говорит) на организацию биохимических процессов в нашем организме.

Вообще гипноз как явление высшей психической деятельности человека обуславливает тот факт, что «человек есть животное общественное» (Аристотель). Царь или герой своей речью воодушевят свое сообщество на сверхусилие, и победа сделает это племя сильнее других. Иными словами — семантический код синхронизирует биохимические процессы толпы, на некоторое время превращая ее в единый организм — таран, который способен снести все на своем пути. Если посмотреть выступления Гитлера или почитать речи Плевако, то можно убедиться, что это не информация к размышлению, а пламенная проповедь — код, включающий в людей определенную поведенческую модель. И когда мы говорим об использовании гипноза в медицине, то мы говорим не о лечении. Гипноз всего лишь ускорит обработку лексем в голове пациента настолько, что каждое слово будет восприниматься как материальная действительность, чем и пользовался Авиценна, но только на биохимическом уровне.

Все, что я описал выше, испытывал каждый из нас. Другое дело, что пассивного согласия, что «все болезни от нервов», явно недостаточно, чтобы прийти к выводу о главенствующей роли слов (буквенно-знаковых систем) в той части эмоционально-образного мышления, которая закладывает судьбу (читай — содержание медицинской карты). Во всяком случае, мировая медицина очень неохотно сдает позиции под натиском идей словесного лечения. Погоду делают, конечно, фармацевтические корпорации, бюджеты которых сопоставимы с бюджетами

немаленьких государств — им невыгодно лечение, которое влечет за собой закрытие производств. Это большая и серьезная проблема, надежно блокирующая развитие «науки о невидимом». И тем не менее эффект от применения гипноза настолько очевиден, что современный мир уже невозможно представить без гипнотерапии, пусть даже пока и на «окраинах» медицины.

Приведу немного справочных данных по отраслевому использованию гипнотерапии в современном мире. Это лишь обрывочные сведения, но даже они впечатляют.

**Терапевтия и невропатология.** В США при лечении мигрени с помощью гипнотерапии лечебный эффект наблюдается в каждом втором случае. Приводя статистику ведущих гипнотерапевтов (терапевтов и невропатологов, использующих в своей работе гипноз), сайт Межрегионального Сибирского противоболевого фонда (г. Новосибирск) сообщает, что полное излечение от мигрени средствами суггестии достигается в 30–40% случаев, а облегчение симптомов — в 25–30%. Наилучшие результаты регистрируются при обращении к методу аутогипноза.

**Стоматологическая хирургия.** В 2016 в Киргизской ГМА им. И.К. Ахунбаева было проведено несколько показательных стоматологических операций на пациентах, которым противопоказана фармакологическая анестезия (клинические исследования выполнены в Медицинском Центре «Нуралы» с 2003 по 2013 год с участием 1970 пациентов). Согласно данным доклада, сделанного на Втором Международном стоматологическом конгрессе в Москве, обезболивание было достигнуто за счет гипнотизации оперируемых лиц, которые таким образом легко перенесли травмирующие операции. В 2016 году киргизские стоматологи опубликовали в Международном журнале прикладных и фундаментальных исследований данные сравнения ЭЭГ-картины загипнотизированных пациентов и тех, кто находился под наркозом (2016. — № 11-6. — С. 1037–1039), а в 2018 году запатентовали

метод психосенсорной анальгезии для обезболивания во время стоматологических операции по удалению или лечению зуба. Стоматологический гипноз уже давно закрепился в 44 штатах США как система NuCalm («НюКалм»), предназначенная для устранения страха и стресса. Там рассматривают «магию слова» как безопасную альтернативу наркотикам. По данным Американской Стоматологической Ассоциации, за 5,5 лет широкого использования NuCalm была успешно применена к более чем 100 тысячам пациентов. Из них 95% утверждают, что они снова будут использовать NuCalm, а 98% из них рекомендуют опробованный метод семье и друзьям.

**Родовспоможение.** Папа римский Пий XII (1939–1958), не скрывавший своей ненависти к СССР, назвал «даром гуманности советской науки всему человечеству» систему обезболивания родов, разработанную еще до Второй мировой войны харьковским профессором И.З. Вельвовским. Благодаря ее внедрению, уже в 1958 году в СССР было зарегистрировано более 5 000 родов под гипнозом (П.И. Буль, «Техника гипноза и внушения»). Сейчас эта практика широко распространена по всему миру и известна как «советский метод».

**Терапия, педиатрия, иммунология, пульмонология.** Бронхиальная астма еще в 1949 году была идентифицирована как психосоматическое заболевание. Автор этого открытия профессор Самарского государственного университета Ю.П. Фролов писал, что припадок бронхиальной астмы — это «типичный условный интероцептивный рефлекс, фиксирующий однажды установившиеся отношения в коре головного мозга», а возникновение этого рефлекса обусловлено тем, что «два очага возбуждения, возникающие одновременно и в коре мозга, и в центре регуляции тонуса бронхов, совпадают друг с другом во времени». Сегодня открытие советского ученого используется во всем мире для лечения бронхиальной астмы. По определению American Thoracic Society бронхиальная астма — это «клинический синдром, характеризующий-

ся повышенной чувствительностью трахеобронхиального дерева к различным стимулам. Основные симптомы астмы — пароксизмы одышки, свистящего дыхания и кашля, которые могут варьировать от легких, почти неопределяемых до тяжелых и неуменьшающихся (астматический статус). Основным физиологическим проявлением этой гиперчувствительности является лабильная обструкция дыхательных путей».

Мне кажется, уже этих данных достаточно, чтобы заинтересовать и медиков, и всех остальных семантическим воздействием на биохимические процессы человеческого организма. Ведь только суггестивные техники открывают возможность отправиться по следам Авиценны.

# Глава 1

## ЭТАП САМОАНАЛИЗА. ПСИХОСОМАТИКА

### Как определить нервический характер болезни?

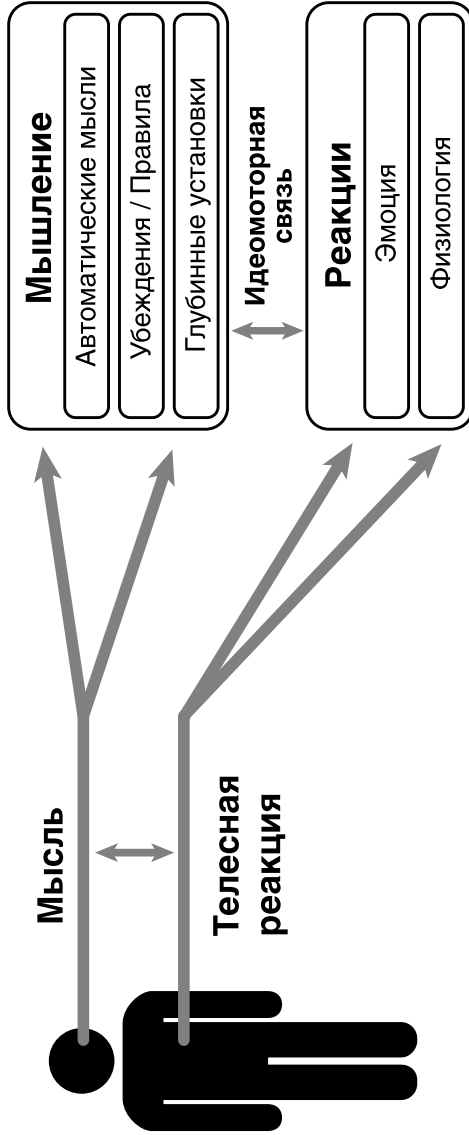
Психосоматическими заболеваниями называются болезни, причина которых лежит в психике человека. Каждый год их список сокращается, так как академическая медицина не стоит на месте, но истерические и конверсионные заболевания, функциональные расстройства, а также психосоматозы остаются проблемой, которую пока можно разрешить только средствами психотерапии. При этом не стоит забывать, что заболевания, которые традиционно относят к психосоматическим, могут быть и физического происхождения.

Например, гипертония может быть результатом внутреннего напряжения, которое препятствует нормальному гормональному процессу. Те же симптомы могут быть вызваны ожирением, недосыпом или болезнью сердца. Причем границы нет. Даже если развитие болезни было запущено психологическими факторами, на более поздних стадиях она может носить уже соматический характер и требовать сугубо медицинского вмешательства. Например, язва желудка может развиваться на фоне стресса, однако психокоррекция устраним только источник/первопричину, а лечить болезнь придется физически.



## Психосоматика

(др. греч. Ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических, то есть телесных заболеваний.



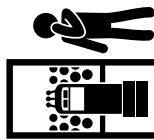


## Объективные критерии наличия глубинных страхов

✓ На сознательном уровне дискомфорт мешает действовать целенаправленно.

✓ Воспоминание о травмирующей ситуации вызывает идеомоторную реакцию.

**Пример.** Молодей человек хочет познакомиться / выступить перед аудиторией, но дискомфорт настолько велик, что мешает добиться цели. Усилий воли не хватает, чтобы контролировать мысли и чувства.



**Пример.** Разбился кто-то из близких в автокатастрофе, и человек не может не думать о трагедии. Постоянно накачивается чувство безысходности/вины/страха. Стало сложно без переживаний говорить о прошлом.



P.S.: Подразумевается, что пройдено медицинское обследование и человек физически здоров. При этом все равно не удается адаптироваться к новым условиям.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
По следам Авиценны .....	5
Глава 1. ЭТАП САМОАНАЛИЗА. ПСИХОСОМАТИКА.....	13
Как определить невротический характер болезни? .....	13
Стратегии лечения .....	19
Эмоциональная карта пациента .....	20
Самодиагностика. Таблица страхов и фобий.....	24
Как составляется эмоциональная карта пациента? .....	30
Диагностика утрат. Нюансы.....	36
Разговор по душам.....	39
Потенциал сепарации .....	40
О том, как образ собаки стал ключом к резервуару родовой памяти .....	42
О любви .....	44
Надо ли исповедоваться психотерапевту? .....	45
Тотемное животное .....	46
Как определиться с состоянием своей психики .....	46
Самодиагностика .....	48
Что такое таблица страхов и с чем ее едят? .....	49
Примечания для специалистов .....	50
Глава 2. РЕГРЕССИЯ. ИНСТРУМЕНТЫ ТЕРАПИИ.....	52
Исцеление через путешествие в прошлое .....	52
Как работать с данными таблицы с помощью регрессии .....	55
Воображение и память — наше все .....	57
Нарращиваем мышцы ультрасенсорности .....	59
Возрастная регрессия.....	61
Регрессия по образу .....	70
Психотерапия по желанию .....	72
Протокол сеанса .....	73
Глава 3. ЭКСПОЗИЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТЕРИ. ИНСТРУМЕНТЫ ГИПНОТЕРАПИИ .....	75
Регрессивная гипнотерапия через психотравму.....	75
Регрессия .....	76
Повторное перепроживание травмы с помощью слуховых феноменов.....	78
Что стало причиной фобии глотания?!.....	80

---

Как дышим, так и думаем .....	81
Как убрать боль от эмоциональных потерь .....	82
А вы умеете орать? .....	83
Глава 4. ГИПНОЗ. ИНСТРУМЕНТЫ ТЕРАПИИ .....	88
О сущности гипноза .....	88
Как гипнотизировать? .....	89
Техники гипнотизации .....	90
Что такое «вора»? .....	110
Углубление гипноза. Принципы и примеры построения текста .....	113
Углубление гипнотизации .....	119
Глава 5. КОГНИТИВНЫЙ АНАЛИЗ. ИНСТРУМЕНТЫ ТЕРАПИИ .....	123
Техника «Падающая стрела» для выявления промежуточных и глубинных убеждений .....	123
Вниз и вбок .....	123
Что написано пером... ..	126
Какие бывают модели социального поведения? .....	126
Не хочешь идти к психотерапевту — пиши сочинение .....	128
О том, как пациентка привела свою нервную систему в порядок за счет простого дневника .....	130
Ядро личности (глубинные убеждения) .....	131
Эффективные техники, как обойти психологические защиты .....	134
Кодирование или лечение? .....	143
Разговор за «жизнь» .....	144
Метод «Автобиография» .....	146
Глава 6. ВЫБОР СТРАТЕГИИ ТЕРАПИИ .....	148
Адекватное поведение .....	148
Предварительная работа с пациентом .....	151
Как это происходит сеанс гипноанализа .....	154
В начале было слово... ..	156
Пять «нет», или Противопоказания к терапии психотравм .....	157
Не навреди .....	158
О тяжелых случаях .....	159
Преступление и наказание .....	160
Информацией надо делиться .....	161
Три способа вызвать волнение .....	162
Почему в книге нет ни слова о гипнородах? .....	166
Стратегия: экспозиция — регрессия — переосмысление .....	167
На чем основывается эффект гипнотерапии? .....	173
Переосмысление .....	175
Первый сеанс, или Как узнать, что пациент не ваш .....	177
Работа с травматическим воспоминанием и последствиями .....	179

Переживание.....	181
Убеждения .....	182
Коррекция убеждений .....	183
Контроль эффективности .....	183
Глава без номера. ПОЛИТИКА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	185
Политика и психическое здоровье.....	185
Условия вражды .....	185
Знание слов .....	186
Долго запрягает — быстро едем .....	188
Глава 7. ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕПРОЖИВАНИЕ ПСИХОТРАВМ В ГИПНОЗЕ .....	189
Лечение кожных заболеваний гипнозом: аллергия и психосоматика .....	189
Критерии психосоматики .....	192
Пять примеров применения когнитивной гипнотерапии .....	192
Типология расстройств .....	198
Глава 8. ПОМОЩЬ ГИПНОЗОМ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ. ДЕТСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА.....	203
Детская психотерапия. Сбор анамнеза .....	204
Роль детства в формировании психосоматических расстройств .....	204
Как разбудить родителя?.....	205
О природе детских страхов .....	207
Пример формирования фобии закрытого пространства у ребенка .....	209
Особый случай: за мамы страхи дочь расплатилась аллергией.....	210
Заикание вашего ребенка — повод подойти к зеркалу .....	211
Семейная природа детской психосоматики. Откуда берутся детские страхи и фобии?.....	213
Детская психика и обрядовое мышление .....	215
О роли детских сказок .....	216
Гипноанализ с подростком. Сочетание эмоционально-образной терапии и регрессии.....	217
Простая история с лечением дерматита.....	218
Дочка «Снежной королевы» .....	219
Близких надо выбирать .....	219
Мать и дитя — это сообщающиеся сосуды .....	221
Как мне удалось справиться с 16-летним мальчишкой .....	222
Как стать прежней .....	223
Не лечите детей ночью .....	224
Озарение .....	225
Неисповедимы пути Господни.....	227
Хорошие манеры — это симптом отложенных эмоций.....	228

---

Психотерапевт может работать с тем, кто вложил в пациента душу .....	229
Случаи из практики .....	233
Гипнотерапия при изнасиловании. Случаи из практики гипноанализа .....	244
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	250