

«... По своему велению»

Мой врачебный стаж — уже более 30 лет. Первую его половину я вынужден был лечить курильщиков с помощью иглоукалывания и гипноза. Других способов помощи этой категории наркологических пациентов в то время просто не существовало. Однако по мере приобретения практического опыта я стал все больше убеждаться в том, что курильщики на самом деле не испытывают никаких хотений закурить. Ибо того, что они обычно принимают за хотения, на самом деле нет. Соответственно, все их муки при отказе от курения являются плодом исключительно собственного воображения. Это привело меня к мысли, что лечить такую дурную привычку не только излишне, но и в определенном смысле даже вредно. Иллюзии ведь от этого только укрепляются, как бы говоря: «Если нас нет, то зачем вы тогда занимаетесь лечением? Значит, мы все-таки есть!»

Чтобы окончательно убедиться в этом предположении, я начал отыскивать тех бывших курильщиков, которые смогли бросить курить без какой-либо посторонней помощи и после этого были «в завязке» уже более пяти лет. В ходе таких встреч выяснилось, что отказ от курения для большинства из них происходил очень легко и чуть ли не в одночасье. При этом, словно сговорившись, они обычно описывали один и тот же алгоритм победы над злом табака. С небольшими вариациями он сводился к тому, что «мол, как-то выкурил сигарету, а потом бросил окурочек на землю, растоптал ногой — и все, с того времени больше не курю». При этом весь их внешний вид безмолвно добавлял: «Видите, какой я сильный и волевой человек!»

Однако никаких других доказательств подобной неординарности, кроме действительно имеющегося факта отказа от курения, большая часть этих людей не демонстрировала. По этой причине

я не был склонен относить их к разряду личностей с какой-то необычной железной силой воли. Скорее, наоборот. За редким исключением, они были совершенно обычными людьми и не достигали до уровня тех немногих действительно волевых и трудолюбивых натур, которые смогли добиться многого в жизни. В то же время именно среди этих по-настоящему сильных личностей мало кто мог похвалиться тем, что сумел самостоятельно справиться с такой на первый взгляд пустяковой проблемой, как бросить курить.

Установив этот факт, я решил сравнить среднестатистическую частоту самостоятельного отказа от курения среди данных двух категорий курильщиков. В результате оказалось, что в процентном соотношении люди как с железной, так и обычной волей делали это одинаково редко! Во всяком случае, на достаточно долгий срок. Однако среди первых все-таки было много тех, кто неоднократно брал себя в руки и действительно не курил по несколько дней. К сожалению, почти в 90 % случаев после этого они быстро срывались. Более подробно об этом мы поговорим в третьей главе книги. Сейчас же лишь еще раз подчеркну, что в процентном соотношении удачно, без всякой внешней поддержки бросают курить всего чуть более 10 % курильщиков, и это не зависит от того, железная у них сила воли или обычная.

Как врач-психотерапевт, я быстро понял причину такой нестыковки. Любой человек, пожелавший бросить курить, просто вынужден для этого начать заниматься неким подобием бессознательного самовнушения. К сожалению, при подобной работе над собой только небольшой части людей удастся придать силе собственного слова лечебный эффект. Происходит это лишь с теми из них, которым везет случайно наткнуться в своем уме на те «кнопки», что резко активизируют у любого человека способности к самогипнозу. Если это происходит, то, независимо

от стажа курения и количества выкуриваемых за день сигарет, они очень легко побеждают дурную привычку.

Фактор силы воли в таком случае существенной роли не играет. Наркотическое начало табака умеет так защищать себя, что сводит на нет все преимущества сильных личностей. Поэтому главным условием успешного отказа от курения становится весьма важный в наркологии фактор. Он, кстати, является решающим при избавлении от так называемых тяжелых и легких наркоманий. Хотя редкий курильщик считает себя наркоманом, именно данный фактор определяет для него возможность решить свою проблему раз и навсегда.

Образно его исчезновение определяется в случае никотинизма, как и любой наркомании, прохождением через черту невозврата. Она отделяет способность здраво мыслить от момента наступления умственной деградации. В этом плане люди, страдающие никотинизмом, имеют большое преимущество перед истинными наркоманами. Психика их страдает не так заметно. Следовательно, абсолютное большинство из них может легко **САМОСТОЯТЕЛЬНО** избавиться от привычки курить. Для этого — в очередной раз подчеркиваю — совсем не обязательно обладать какой-то совершенно необычной железной силой воли.

Люди этой категории, как и обычные люди, страдают от иллюзорных мучений отказа от курения. Может быть, даже больше. Ведь с помощью все той же силы воли они создают в своем воображении более сильный морок хотения закурить. Чем «железнее» воля, тем более железными, а потому непреодолимыми становятся и бессознательно создаваемые с помощью этой воли воображаемые хотения закурить. В процентном соотношении таких людей срывается ровно столько, сколько и курильщиков с обычной силой воли.

В этой связи снова повторяю, что самым лучшим лечебным приемом, который в состоянии избавить от курения любого не потерявшего здравомыслия человека, может стать только фактор САМОВнушения. Однако в таком случае человеку будет мало заставить себя мысленно повторять определенные слова. Нужно, чтобы он умел наполнить эти слова энергией силы настоящего САМОгипноза. Только в таком случае они смогут выполнять для него роль самого мощного антеникотинного лекарства.

Но и это еще не все. Как вы уже знаете, главная сложность заключается не в том, чтобы бросить курить. Освоение тех совершенно необычных форм САМОВнушения и САМОгипноза, о которых пойдет речь в данной книге, позволяют сделать это очень легко и спокойно. Но как после не сорваться и снова не закурить на фоне, казалось бы, полного благополучия? Очень важно иметь возможность не просто поднимать силу своего САМОВнушения до уровня силы САМОгипноза, а наполнять поднятие еще и качествами гипнотического САМОкодирования. Именно это в предлагаемой методике позволяет надежно подстраховаться от превратности досадного срыва.

При лечении иглоукалыванием активирование точек самогипноза в уме пациента врач осуществляет прицельно и преднамеренно. В этом случае весьма важно, чтобы человек психологически уже настроился бросить курить. Тогда способность к очень действенному бессознательному самовнушению у него легко запустить путем введения иглолок в определенные точки ушной раковины. Действуя по принципу антенны или, лучше сказать, громоотвода, они притягивают из атмосферы земли дополнительную энергию и через специальные биоэнергетические каналы воздействуют на точки самогипноза в уме этого человека.

Индивидуальная «карта мозга» человека, кроме его уха, отражена также в строении сетчатки его глаз, языка, в особенностях формы ладоней, стоп и отдельных участков кожи. Древние восточные мудрецы еще несколько тысячелетий назад обратили на это внимание. Кроме иглоукалывания, ими было разработано немало иных способов опосредованного воздействия на точки самогипноза — прижигание определенных участков тела, надавливание на них пальцами, прикладывание к этим участкам драгоценных камней и многое другое.

Одновременно были открыты и такие психологические техники, которые позволяли напрямую переводить работу определенных участков мозга в состояние гипнотического транса. К сожалению, все они были основаны на применении внешнего гипноза, а потому предполагали лечение только у опытных специалистов. Моя же методика позволяет САМОСТОЯТЕЛЬНО отказаться от курения за счет уже упомянутой возможности легко трансформировать САМОВнушение в САМОгипноз и далее в САМОкодирование.

Исцеление словом

Я называю свою методику системой СОС. При восприятии на слух это сразу вызывает ассоциацию с широко известным в мире англоязычным сигналом бедствия SOS. На мой взгляд, это глубоко символично. Ведь лично для вас промедление с решением проблемы курения может быть смерти подобно! Если же без аллегорий, то аббревиатура названия моей методики расшифровывается как Сознательно Опосредованное Самовнушение. Слово «самовнушение» достаточно часто встречается в разговорной речи не только врачей. До соответствующих глав данного пособия вкладывайте в это слово тот смысл, который вам привычен.

Однако я сразу расставляю нужные мне акценты по отношению к двум другим словам из названия методики. Слово «сознательное» означает, что внушать себе определенные словесные установки нужно будет не просто механически, а обязательно вдумчиво и с желанием. Слово «опосредованное» указывает на то, что эти самовнушения станут глубоко значимыми для вас. Причем не только за счет логического подбора специальных слов, но и благодаря тому, что эти слова будут пропущены через цепь специально разработанных мной психотехник. Очень важно, что каждое звено в такой цепи станет усиливать действие последующего звена! Все вместе это позволит вам стать очень хорошим гипнотизером для самого себя!

В этой связи сразу не спешите делать для себя безнадежный вывод: мол, какой из меня гипнотизер? Поверьте, что стать им будет проще простого. Ведь САМОгипноз по системе СОС включается, когда вы пьете обычную воду, на которую вы сами наговорите специальные словесные установки. Соответственно, и чувствоваться САМОгипноз будет вами не как искусственно наведенный глубокий сон, а как его противоположность — состояние необычайно ясного сознания. Именно благодаря ему в моей методике происходит осознание присутствия в глубине себя Силы Духа. Как результат, вы спокойно переходите из категории тех курильщиков, которым мучительно тяжело дается отказ от сигарет, в категорию тех, кто это делает очень легко, буквально левым мизинцем. За счет этого и происходит ПОБЕДА над злом никотинизма!

Помните историю, в которой барон Мюнхгаузен сам себя за волосы из болота вытащил? Ее иносказательный смысл мог бы стать хорошим эпиграфом к пониманию сути моей методики. Только тащить себя за волосы — это так же больно и тяжело, как просто взять себя в руки и бросить курить на одном честном слове. Я предлагаю вам это сделать по-современному, без особых

мучений. Для этого вам потребуется освоить науку приготовления особого гипнотического снадобья.

В качестве его главного лечебного фактора выступит то, что я называю Словом. В определенном смысле оно будет сродни волшебному слову из детских сказок. Помните те из них, в которых все хотения главных героев исполнялись с его помощью? Так вот, нечто подобное предоставит вам работа над собой и по системе СОС. Скажете, что в это трудно поверить? Тогда вспомните, что мы живем в такое время, в котором многие сказочные сюжеты уже нашли свое реальное воплощение. Так, мечта о ковре-самолете давно материализовалась в возможность полета на комфортабельном воздушном лайнере. В «волшебном зеркальце» сегодня тебе и футбольный матч, и любимый телесериал — да что угодно! Моя методика — это тоже своеобразный случай воплощения мысленных фантазий наших предков в реальность сегодняшнего дня.

Чтобы вы не путали понятие «волшебного слова» из сказок с вполне реальным лечебным фактором моей методики — Словом, я пишу его с заглавной буквы. Не каждое слово из обычной разговорной речи в состоянии укреплять здравомыслие. Например, применительно к вашему случаю мало будет воспринять слова из специальных формул самовнушения только умом. Важно, чтобы они обязательно нашли еще и отклик в вашем сердце. Техническая сторона этого процесса обуславливается целой серией специально разработанных мной психотехник. При комплексном их применении вы с легкостью сможете «записывать» на обычную, налитую в бутылку воду специально подобранные словесные установки. В результате на молекулярных структурах этой воды будет отражаться Слово. Сама вода сразу после его рождения будет превращаться в уникальное по своей лечебной эффективности гипнотическое снадобье.