

**Брайан М. Алман Питер Т. Ламбру**

# **САМОГИПНОЗ**

## **Руководство по изменению себя**

### **ОТРЫВОК (1-5).**

#### **1. Что вам может дать эта книга**

Доктор Альберт Швейцер однажды заметил: «Пациенты носят своего доктора внутри себя. Они приходят к нам, не ведая об этой истине. Самой большой удачей можно считать тот случай, когда мы даем возможность приняться за работу доктору внутри пациента».

Это ваше первое знакомство с самогипнозом? Думаю, вам будет интересно узнать, что искусство самогипноза практически доступно каждому. С его помощью вы можете отделаться от вредных привычек, избавиться от головной боли, снять стресс, подчинить себе болевые ощущения.

Это средство поможет вам научиться принимать оптимальные решения, сосредоточить внимание, добиться успехов в спорте, научиться ладить с окружающими, добиваться своих целей и даже развить деловую смекалку. Возможности гипноза не ограничиваются только этим.

Читайте книгу и получите подробные рекомендации, как развить способность к самогипнозу для достижения ваших собственных целей.

#### **Кому показан самогипноз?**

В течение долгого времени клиническое использование самогипноза зависело от результатов тестов на восприимчивость.

Однако исследования последних лет показали, что гипнотическому внушению поддаются даже те, чьи тесты дали довольно низкие результаты. Методики гипноза отличаются большим разнообразием, поэтому низкий результат отдельного теста свидетельствует лишь о том, что человеку не подходит методика, использованная в данном тесте.

Основанный на личном восприятии человеком своих переживаний, самогипноз благотворно воздействует практически на любого. Мысль о том, что при лечении пациента надо в первую очередь учитывать и использовать его личные переживания и представления, была впервые высказана доктором Милтоном Г. Эриксоном, известным врачом, преподавателем и автором многочисленных публикаций.

Эриксон считал, что успех гипнотического лечения в значительной мере достигается за счет того, что внушения формулируются с использованием оборотов речи, символов и образов, присущих данному пациенту. А в искусстве с одного взгляда уловить индивидуальные особенности клиента Эриксону не было равных.

Часто врачи, использовав все возможные способы лечения, так и не могли помочь больному. Признав его неизлечимым, они в последней надежде все-таки посылали его к Эриксону. Среди таких больных часто попадались пациенты, которые, согласно тестам, не поддавались гипнотическому внушению. Формулируя свои внушения, Эриксон опирался на личные ощущения клиента, а также использовал мягкую, ненавязчивую, косвенную манеру внушения.

У многих сложилось впечатление о гипнотерапевте как о человеке, который властным голосом вещает: «Вы чувствуете то-то и то-то...», «Сейчас вы сделаете то или другое...». Эриксон отдавал предпочтение фразам типа: «Возможно, вы ощутите...» «Вам может показаться...». Здесь нет ни команды, ни прямого указания. Пациенту только дана подсказка, а испытать он может и нечто другое, поскольку он не скован приказом. Те, кто не терпит, чтобы ими «командовали», с готовностью следуют такой мягкой подсказке.

Мы предлагаем несколько методик вхождения в транс, чтобы вы могли подобрать ту, которая лучше воздействует на вас. Вы научитесь дополнять и модифицировать выбранную вами методику, опираясь на собственный неповторимый внутренний мир ощущений и переживаний. Не отчаивайтесь, если вы не сразу подберете то, что вам надо. Наберитесь терпения, и умение придет к вам.

### **Как извлечь максимум из этой книги?**

Есть один старый анекдот о молодом человеке, который мчится по улице, держа в руках футляр со скрипкой. Резко затормозив, он спрашивает у пожилого джентльмена, идущего навстречу: «Как попасть в Карнеги Холл<sup>1</sup>?» Взглянув на встрепанного юношу, тот рассудительно отвечает: «Упражняйтесь, упражняйтесь, упражняйтесь».

Самогипноз «это навык. Например, чего проще «подбрасывать мяч, мы все это умеем. Но если постоянно упражняться, да еще с тренером, мы вскоре начинаем попадать в цель».

Возможно, у вас не одна цель и добиться их вы хотите с помощью самогипноза. Сначала научитесь технике вхождения в транс, ибо именно в этом состоянии опускается подъемный мост, открывая внушениям доступ к подсознанию.

Одним техника самогипноза дается быстро, другим нужно время. Время учебы ни коим образом не отразится на эффективности самогипноза после того, как вы им овладели.

Если вас беспокоит боль или еще какая-либо неотложная проблема, вы вероятно, захотите немедленно приступить к делу. Подождите, пока вы вполне освоите технику самогипноза, а тогда постепенно переходите к практическим внушениям, направленным на решение вашей проблемы.

В явлении гипноза нет ничего магического или оккультного. Это естественное, нормальное состояние сознания, которым можно воспользоваться для воздействия на подсознание и весь организм.

Расскажем о 48-летнем торговом агенте Джордже. В течение семи лет он мучился от болей в пояснице. Ему сделали операцию на одном из позвоночных дисков и все эти годы проводили усиленное медикаментозное лечение. В конце концов у него развилась сильная лекарственная аллергия. Два месяца спустя, овладев техникой самогипноза, он смог приглушить боль приблизительно до того же уровня, что и с помощью болеутоляющих. А через шесть месяцев он почувствовал такое значительное улучшение, какого не знал за все время своей болезни.

Прошел год, и жизнь приобрела для Джорджа прежнюю привлекательность. Теперь он практически не нуждался в лекарствах.

Проблемой Джулии, 35-летней официантки, была чрезмерная полнота. Она располнела после родов и лет десять тяготилась этим обстоятельством. От постоянной диеты толку было мало. Ей самой не очень-то нравился ее внешний вид, да и врачи все повторяли, что для улучшения здоровья надо бы похудеть. Но последней каплей была нечаянно услышанная ею нелестная реплика двух посетителей по поводу ее габаритов.

Джулия начала заниматься самогипнозом с целью изменить свое отношение к устоявшейся манере питания и активизировать свой образ жизни. За девять месяцев она похудела на тридцать килограммов. Но самое главное, что достигнутый вес оставался стабильным в последующие два года. Занятия самогипнозом она не прекратила, и была весьма довольна своим внешним видом и, соответственно, настроением.

---

<sup>1</sup> Известный концертный зал. – Прим. перев.

Наш внутренний потенциал безграничен, мы используем лишь самую малую его часть. Это тот бесценный клад, который следует открыть и заставить работать себе на пользу.

## **2. Что такое гипноз и самогипноз**

Почти каждому не раз приходилось испытывать состояние, напоминающее транс, хотя человек вряд ли подозревал, что это гипноз. Вспомните, как иногда, уйдя в свои мысли, вы теряли ощущение реальности; как, увлеченные содержанием книги или обдумывая интересный план, не слышали обращенных к вам слов и не замечали пролетевших часов.

Разница между подобными состояниями и самогипнозом заключается в том, что последний подразумевает определенную мотивацию и формулировку внушений, преследующих конкретную цель. Как правило, люди не верят, что они поддались гипнозу, когда это с ними происходит в первый, да и во второй раз. Гипнотический транс не воспринимается как абсолютно уникальное состояние. В чувстве сосредоточенности нет ничего необычного.

Гипноз нельзя считать формой сна, хотя человек в транс кажется спящим. Дело обстоит совсем наоборот. Энцефалограммы, сделанные людям в состоянии гипноза, показывают, что разум находится в состоянии активного бодрствования.

Существует множество определений гипноза, но поскольку механику его воздействия разгадать никому не удалось, все описывают только конечный результат. А поскольку каждое описание зависит от индивидуального восприятия, то в итоге все сильно смахивает на притчу о семи слепых мудрецах, которые описывали слона.

Попробуем дать свое определение гипноза как специфического состояния сознания, в котором внушения воздействуют на него с гораздо большей силой, чем в обычных условиях. Находясь под гипнозом, человек подавляет критическое воздействие сознания. Внимание сфокусировано в очень узком направлении, причем уровень восприятия в фокусе гораздо выше, чем вне гипнотического воздействия. Этот повышенный уровень восприятия помогает посылать внушения прямо в подсознание.

Почти все работающие в этой области исследователи признают своеобразие трансового состояния, так как оно позволяет управлять теми сферами деятельности организма, которые неподвластны сознанию.

Если вы не верите, сядьте на стул и без напряжения, но вполне осознанно, попытайтесь замедлить биение вашего сердца процентов на десять или попробуйте на один-два градуса поднять температуру вашей руки. Этих внутренних изменений нельзя добиться сознательно, однако в состоянии гипноза вы можете вызвать химические, физические, психологические и эмоциональные изменения в разных частях организма.

### **Гипноз «не что иное, как самогипноз**

Многие полагают, что существует разница между гипнотическим воздействием индуктора и самогипнозом. Однако большинство специалистов сходятся во мнении, что все виды гипноза «это не что иное, как самогипноз. Гипнотерапевт может лишь помочь вам войти в транс, но ситуацию контролируете вы сами, это ваш гипноз.

Возможно, это утверждение противоречит тому, что вы читали или слышали. Часто гипноз окружен мистической аурой, которая ему вовсе не свойственна, а лишь затушевывает его ценность как средства, помогающего серьезно изменить себя к лучшему.

### **Гипноз на эстраде против гипноза в клинике**

Между этими двумя понятиями существует значительная разница. Эстрадный вариант «это сценическое действие, предназначенное для развлечения публики.

Эстрадным гипнотизерам присуща определенная манера поведения. Обычно предлагается выйти на сцену желающим принять участие в сеансе. Иногда такие

энтузиасты уже пропустили рюмочку-другую и тормоза у них достаточно ослаблены. Среди добровольцев также встречаются постоянные зрители, уже примелькавшиеся на подобных представлениях и, как правило, легко поддающиеся гипнозу. Гипнотизер охотно приглашает их на сцену.

Затем происходит отбор на сцене. Те, кто, по мнению гипнотизера, будут «упираться» или «сопротивляться», отменяются сразу. Эстрадник как правило отлично читает телесный язык и другие признаки, указывающие на то, что с данным объектом хлопот не будет и шоу удастся на славу.

В результате отсева на сцене остается тщательно отобранная группка желающих, и представление начинается. Не имеет значения, все или не все из них поддались гипнозу. Возможно, они в трансе, а может, только убедили себя в этом, или подыгрывают ведущему сеанс. Магия сцены воздействует на них, и теперь они озабочены тем, чтобы не «подвести» и не «испортить представление».

К этому времени все участники уловили молчаливый намек, что им можно оставить за сценой все тормоза. Теперь что бы они ни вытворяли, у них есть оправдание «ведь их загипнотизировали».

Человеку вовсе не надо входить в транс, чтобы кричать уткой, завывать Фрэнком Синатрой или дико хохотать. Все эти глупости получаются и без гипноза. В этом легко убедиться, зайдя в пятницу вечером в какую-нибудь пивнушку, где колобродят холостяки.

### **Существует ли эффект Свенгали?**

Наиболее часто возникает вопрос, можно ли заставить человека в трансе делать что-либо против его воли, т.е. добиться эффекта Свенгали. Обычно этот вопрос задают, прочитав какой-нибудь роман или посмотрев фильм, где герои действуют в состоянии гипноза.

В старом фильме Джона Барримора «Свенгали» бородатый маньяк гипнотизирует женщин и заставляет их выполнять любое его желание и совершать задуманные им преступления. Да и современные фильмы и телеспектакли внесли свою лепту в создание искаженного представления о гипнозе. Все это привело к тому, что, услышав предложение о гипнотерапевтическом лечении, пациенты отказываются из боязни, что их заставят делать какие-нибудь глупости и совершать поступки, о которых они будут потом сожалеть.

Мы хотим вас предупредить: никогда не позволяйте неспециалисту вводить вас в транс. Однако, как показывают исследования, находясь в состоянии гипноза, человек следует только тем внушениям, которые соответствуют его основным интересам.

Что касается клиники или научного учреждения, конечно, там никто не станет требовать от человека в трансе совершить убийство или грабеж. Но есть немало примеров, когда подобное внушение игнорировалось объектом, а если индуктор продолжал настаивать, клиент сам выходил из транса.

Люди нарушают закон и творят зло без всякого гипноза. Просто гипноз помогает режиссерам и сценаристам сделать сюжет «покруче», но вряд ли достовернее.

Гипноз вовсе не лишает вас силы воли и не мешает отличать добро от зла. Тем более безопасен самогипноз, когда вы сами даете себе установки. Ведь каждый хочет себе добра.

При самогипнозе вы сами себе и индуктор и объект. Это все равно что быть продюсером фильма и играть в нем главную роль. В этом есть свой минус. Например, овладение некоторыми методами гипноза, взяв хотя бы возрастную регрессию, потребует значительных усилий.

В противовес распространенному представлению, гипноз не только не ослабляет ваш контроль над собой, но, напротив, усиливает его. В состоянии гипноза внешний мир отнюдь не перестает существовать для вас и, если понадобится, ваши реакции на него будут вполне адекватными. Единственным ограничением в применении гипноза является ваше нежелание перемен.

### **3. Практическая сторона самогипноза**

Заинтересовавшись самогипнозом, вы, естественно, зададитесь практическими вопросами: где заниматься, когда и сколько? Вы получите ответы, прочитав эту главу.

#### **Где заниматься?**

Существуют люди, которые могут погрузиться в чтение практически в любом месте: в суе вокзала, в приемной у врача и даже в ресторане. Если вы обладаете такой способностью, значит, вы можете заниматься самогипнозом в любом месте. Однако большинство людей предпочитают начинать занятия в тихом, укромном уголке. В нашем переполненном звуками мире найти такое место непросто.

Тем не менее, вам удалось отыскать подходящее место. Постарайтесь предельно расслабиться и принять возможно более удобную позу.

Когда вы научитесь быстро и легко входить в транс, вы сможете воспринимать внешние «отвлекающие» звуки как дополнительный сигнал к еще большему расслаблению. Вы научитесь заниматься самогипнозом сидя в кинотеатре перед началом фильма, в салоне самолета и даже на переполненной людьми автобусной остановке.

Если вы для начала выберете место вне дома, то оно должно быть скрыто от посторонних глаз. Лучше расположиться за домом, а не у парадного крыльца, где вас могут прервать. Когда вы наберетесь опыта и научитесь легко входить в транс и выходить из него, вы можете перебраться на пляж или в парк, одновременно наслаждаясь солнышком и теплом.

Лучше всего начинать занятия не выходя из дома, где-нибудь в спальне или рабочем кабинете, особенно если у вас есть дети. Если не удалось найти подходящего места в доме, заберитесь в свой припаркованный автомобиль. На работе можете воспользоваться обеденным перерывом и закрыться в своем кабинете.

Выберите то, что вам больше всего подходит и приглушите освещение. Главное, чтобы вам было удобно, спокойно и никто не мог вам помешать. Выделите специальное время для занятий.

#### **Оптимальная продолжительность сеанса**

Начав упражнения, вы сами определите, когда и сколько вам нужно заниматься. Возможно, самым удобным временем вам покажется полдень, эта передышка между утренними и вечерними заботами, когда можно подытожить то, что сделано и что вас еще ожидает. Придумайте себе особую вступительную фразу, которая послужит сигналом к самоиндукции. Что-нибудь вроде: «Размеренное дыхание и отдых заряжают меня энергией».

Возможно, вы почувствуете, что для первых занятий вам требуется минут 15»20. Когда постепенно придет опыт, вы обнаружите, что вам достаточно и 8»10 минут. Опять же, чем серьезнее и сложнее поставленная вами цель, тем больше времени займет сеанс.

Расслабление и вхождение в транс будет отнимать все меньше времени, а его основную часть вы потратите на внушения и образные представления, связанные с вашей непосредственной целью и желаемыми переменами.

Многие предпочитают заниматься не больше трех-четырех минут, но зато несколько раз в течение дня. Повторные занятия дают весьма ощутимый результат. Чем больше разовьется ваша способность легко входить в транс, тем с большим удовольствием вы будете возвращаться к этим благотворным передышкам.

Наше существование «это цепь непрерывных изменений. Сама вселенная постоянно видоизменяется. Меняются времена года, чередуются прилив и отлив, листья на деревьях осыпаются и снова распускаются. Даже в нашем теле идет постоянный процесс отмирания клеток и появления новых. Даже могучие скалы разрушаются со временем. Поэтому так естественно наше ожидание перемен в нас самих.

И чем больше вы концентрируетесь на этой мысли и осознаете, что достижение этих перемен в пределах ваших возможностей, тем больших успехов вы добьетесь в жизни. С самого начала настройте себя на то, что вы непременно осуществите желаемые перемены с помощью самогипноза.

### **Начальная стратегия внушения**

Выработайте свое собственное короткое и ритмичное внушение, что-то вроде трансового заклипания. Например, вы можете начинать сеанс в начале дня со слов: «Легкое дыхание, целеустремленность и открытость... На весь день... Легкое дыхание, целеустремленность и открытость... На весь день».

Оно будет исходной установкой для вашего внутреннего голоса. Сосредоточьтесь на нем все ваши слова, образные и красочные представления, впитывайте ее с каждым вдохом. Это «отличный способ научиться задавать своим внушениям определенную направленность. (Об этом подробнее в главе 7).

Для ритмичного внушения в середине дня подберите что-нибудь вроде: «Спокойствие и уверенность... Какой урок я извлекла (извлек) из сегодняшнего утра? Спокойствие и уверенность... Какой урок я извлекла из сегодняшнего утра? Спокойствие и уверенность...» А для вечера можно использовать заклипание типа: «Дыши и отбрось тревоги прочь, дыши и отбрось тревоги прочь».

### **Сидеть или лежать «что лучше?»**

Многие предпочитают удобную сидячую позу. Лежа, если вы достаточно расслабились, вы можете невзначай уснуть. Если это и есть цель вашего сеанса, то ложитесь на здоровье.

Подберите удобное кресло с высокой спинкой, чтобы голова не могла откинуться назад, когда вы расслабитесь. Можно подложить под голову подушку. Если у кресла есть подлокотники, положите на них руки, если нет, сложите их на коленях. Главное, чтобы вам было удобно.

### **Что делать с глазами «открыть или закрыть?»**

Возможно и то и другое. Однако складывается впечатление, что большинству удобнее заниматься самогипнозом с закрытыми глазами, так как при расслаблении мышц лица веки тяжелеют и опускаются сами.

Однако у многих при вхождении в транс и в состоянии транса глаза остаются открытыми. Так что не имеет значения, что вы делаете со своими глазами, лишь бы вам было удобно. Если вам лучше работать с открытыми глазами, зафиксируйте взгляд на каком-нибудь неподвижном или равномерно и медленно движущемся предмете.

Снующие прохожие, несущийся транспорт, мелькание телеэкрана не способствуют концентрации внимания, что необходимо для вхождения в транс. Хотя можете провести эксперимент по вхождению в транс с открытыми глазами и в этих неадекватных условиях.

Однако новичкам мы рекомендуем начинать занятия самогипнозом с закрытыми глазами. Как и при овладении всяким навыком, здесь тоже надо начинать с проторенной дорожки и лишь потом отправляться в самостоятельный поиск.

Во время сеанса не забудьте сделать внушение на будущее: «С помощью глубокого спокойного дыхания я могу снова вернуться в это состояние сфокусированного восприятия». Это поможет вам на следующем занятии легче и быстрее войти в транс.

## **4. Правильное дыхание и техника расслабления**

Неудивительно, что большинство из нас воспринимают дыхание и расслабление как само собой разумеющееся. Разве мы не знаем, как дышать? Слава Богу, делаем это с самого рождения и, наверное, неплохо, коли живем.

Как расслабиться? Да проще простого, все равно что съесть кусок пирога! Можно залезть в ванну и всласть попариться, или искупаться в речке и поваляться на солнышке. А то и просто, придя с работы, завалиться на диван, закинув ноги на журнальный столик. Каждый из вас, наверное, подумал о своем любимом способе «оттянуться». Но умеете ли вы полностью расслабиться, причем быстро, легко и с пользой для здоровья?

Одним из самых доступных для этого способов является глубокое дыхание. Для этого не требуется никаких особых условий или приспособлений. Эта старейшая техника была знакома еще древним йогам, которые достигали с ее помощью состояния умиротворения. Почему бы и вам не начать занятия самогипнозом с этого приятного и полезного упражнения?

### **Глубокое дыхание как элемент физической нагрузки и способ расслабления**

Глубокое дыхание бывает разного рода. Занятые энергичной работой, мы дышим глубоко и часто, чтобы скорее наполнить легкие кислородом и избавиться от углекислого газа. Если мы хотим расслабиться, глубокое дыхание должно быть замедленным и заниматься им надо в состоянии покоя или, по крайней мере, без всяких физических нагрузок.

В обычном состоянии дыхание у нас неглубокое, а его ритм ускоренный, в основном оно происходит за счет расширения и сжатия грудной клетки. Однако кости ребер и грудины не дают легким особого простора. Гораздо здоровее глубокое диафрагмальное дыхание. Между легкими и брюшиной находится перегородка, называемая диафрагмой. Когда брюшные мышцы оттягивают перегородку вниз, легкие втягивают воздух, чтобы заполнить образовавшееся пространство.

К сожалению, с самого детства нам твердят, что надо расправлять плечи и дышать грудью, чтобы живот был плоским и подтянутым. «Грудь вперед, втянуть живот!» «кто из солдат не получал такого замечания? Для внешнего вида это, может, и неплохо, но совсем не годится для правильного расслабления.

Постарайтесь глубоко вдохнуть животом, пусть вас не тревожит его неэстетическая выпуклость. Здоровье важнее. Медленно вдыхайте через нос и так же медленно выдыхайте через рот. Размеренное, глубокое, замедленное дыхание запускает в действие «реакцию релаксации». Этот термин был пущен в оборот известным кардиологом доктором Гербертом Бенсоном (1976) для определения состояния, противоположного реакции «бей-беги», когда происходит выброс в кровь адреналина вследствие испуга или гнева.

Итак, глубокое дыхание вызывает реакцию расслабления, за которой следует цепочка благотворных физических изменений в организме: замедление сердечного ритма, приток крови к конечностям и мышечное расслабление. Все это способствует и улучшению здоровья, и занятиям самогипнозом.

### **Дыхательные упражнения**

Сделайте вдох на счет «три», задержите дыхание на счет «три», выдохните на счет «шесть». Сделайте перерыв на счет «четыре» и повторите весь цикл. Вот так просто.

Вы заметили, что выдыхать предлагается медленнее, чем вдыхать. Процесс дыхания включает активизирующую и расслабляющую части. Первая «это глубокий, полный вдох: кислород стимулирует мозг и питает клетки всего организма. Выдох «это все лишнее вон из организма: снимается напряжение, выбрасывается углекислый газ, мышцы расслаблены. Вы даже можете тихонько повторять про себя на выдохе «все вон!» Хотите «придумайте какое-нибудь свое заклинание и повторяйте его в такт дыхательным упражнениям.

Советуем вдыхать носом, чтобы не пересыхало горло. Задержка дыхания на три секунды предупредит возможное головокружение в результате значительного поступления в мозг кислорода. Выдох через рот позволяет лучше управлять струей воздуха. Ваши легкие полностью очищаются, поскольку выдох в два раза длиннее вдоха.

Вы можете варьировать счет во время дыхательного цикла. Наладив дыхание, вы, возможно, захотите задержать воздух подольше или растянуть выдох, сделав его раза в три длиннее вдоха. Главное, чтобы вам было хорошо. Сделайте перерыв, если почувствуете головокружение или другое необычное ощущение в голове.

Не следует усиливать дыхание до появления боли или жжения в груди. Ваша цель «спокойствие и расслабление». Эти упражнения можно проводить в любом месте, как только вы почувствовали внутреннее напряжение или беспокойство. Рекомендуется делать от сорока и более глубоких вдохов и выдохов в день. Перед каждым сеансом постарайтесь сделать четыре-пять дыхательных упражнений.

Можно использовать технику йоги и медитации. Закрыв глаза, попробуйте образно представить, почувствовать, услышать весь дыхательный цикл, словно наблюдая за ним изнутри. Таким образом вы научитесь внутреннему сосредоточению, направляя всю свою энергию в глубь себя.

### **Постепенная релаксация**

Эдмунд Джекобсон справедливо заметил (1964), что «беспокойному разуму не место в спокойном теле». Он придумал десятки упражнений для снятия напряжений с помощью различных групп мышц. Объединенные в систему, эти упражнения называются постепенной релаксацией (расслаблением). Система имеет несколько разновидностей, наиболее известные из них «пассивная и активная формы. Суть постепенной релаксации заключается в последовательной фокусировке внимания на отдельных группах мышц с целью выявления и снятия накопившегося напряжения.

### **Активная постепенная релаксация**

Займите удобное сидячее или лежащее положение. Упражнение заключается в усиленном напряжении определенной группы мышц и в последующем их расслаблении. При этом ваше внимание сосредоточено одновременно на каждой мышце и ее сокращении. Чем больше практики, тем скорее вы усвоите систему. Начните с кистей рук и предплечий. Сожмите одну руку в кулак, напрягите мышцы и почувствуйте силу сокращения. Одновременно сделайте глубокий вдох. Закрыв глаза, представьте, как накопившееся в теле напряжение переливается в сжатую кисть, как вода или электрический ток. Возможно, ваше воображение подскажет вам иной, более убедительный для вас образ.

После вдоха задержите дыхание и не разжимайте кулак еще несколько секунд, затем расслабьте мышцы и медленно выдохните. Представьте, как вместе с выдохом ваше напряжение, стресс и тревоги рассеиваются, как уносимый ветром дым.

Теперь сделайте наоборот: вытяните руку вперед и до предела раздвиньте пальцы, выгнув запястье вверх, словно машете кому-то рукой на прощанье. На несколько секунд сильно напрягите руку и пальцы, одновременно сделав глубокий вдох.

Медленно выдыхая, постепенно расслабьте мышцы кисти и руки и опустите руку вниз. Можете делать упражнения обеими руками сразу.

Проделайте то же самое с ногами и стопами. Начните с пальцев и как можно сильнее загните их к подошве. Вдохните и задержите дыхание, сохраняя мышечное напряжение. На выдохе расслабьте ступни и почувствуйте, как напряжение спадает с вас.

Затем выгните пальцы ног кверху, делая одновременный вдох. Задержите дыхание и напряжение, затем расслабьтесь на выдохе. Чем медленнее делается упражнение, тем больше от него пользы.

Сократите до предела икроножные и бедренные мышцы, сохраните на время их в этом состоянии, представляя, как ноги прямо распирает от напряжения, которое словно собралось там со всего тела. Медленно расслабляйте мышцы на выдохе и почувствуйте, как вы освобождаетесь от стресса.

Для начала повторяйте упражнение два раза для каждой группы мышц. По желанию можете повторять упражнение столько раз, сколько вам необходимо, чтобы полностью расслабиться.

Обратите внимание на плечевые и шейные мышцы и на мышцы лица, где также накапливается значительное напряжение.

Прижмите высоко поднятые плечи к шее, одновременно сделав вдох. Представьте, что этим движением вы собрали воедино все принятые за неделю решения. Пусть они выглядят как охапка цветов, или куча камней, или ком бумаги; пусть ваше воображение нарисует наиболее выразительный образ. Вы поднимаете на своих плечах груз всех этих решений и делаете глубокий вдох. Затем сбрасываете этот груз вместе с мышечным напряжением, как сбрасывают якорь с лодки или промокшую под дождем куртку, и одновременно делаете медленный выдох.

Повторите упражнение несколько раз, чтобы убедиться, что мышечное напряжение полностью снято. Сделайте несколько вращательных движений шеей, попеременно в одну и в другую сторону.

Выражение крайнего изумления поможет вам напрячь мышцы лица. Откройте как можно шире рот и глаза и прижмите подбородок к груди. Сделайте глубокий вдох и представьте свое удивление, когда, вопреки вашим ожиданиям, вы почувствуете, как с вас спадает напряжение. На несколько секунд задержите на лице это выражение и не дышите. Затем медленно выдохните и расслабьте мышцы, постепенно поднимая голову. Повторите упражнение по крайней мере дважды. Не забывайте сокращать мышцы лба.

Вот группы мышц на которые следует обратить внимание:

ноги и ступни,  
руки и кисти рук,  
спина, плечи, шея,  
брюшной пресс и грудь,  
ягодицы,  
лицо и голова.

Не обязательно работать со всеми вышеуказанными группами мышц на каждом занятии самогипнозом. Но если вы особенно напряжены и не можете сосредоточиться, поработайте со всеми. В главе 11 вы найдете внушения, которые соответствуют этим упражнениям.

### **Пассивная постепенная релаксация**

При этой методике напрягаться вовсе не придется. Для этих занятий подойдет любое тихое, мирное местечко в парке или на берегу водоема, годится и сиденье вашего автомобиля или любимое домашнее кресло. Эта техника позволяет, не сокращая мышц, добиться постепенного расслабления в наиболее напряженной части тела.

Начните с дыхательных упражнений. Закройте глаза и представьте, как с выдыхаемым воздухом вас оставляет напряжение. Повторите упражнение три-четыре раза. Не мешайте мыслям и заботам тревожить ваш ум, но вместе с выдохом дайте им направление, чтобы они покинули вас. Живо вообразите их в виде ручейка, вытекающего с выдыхаемым воздухом.

Немного погодя сосредоточьте внимание на ступнях ног. Вспомните, сколько им за день досталось ходьбы и как им приятно сейчас отдыхать. Представьте, как отекает усталость от икр, словно вода из раковины уходит в сток, или выливается из бутылки. Дайте простор своему живому воображению, и оно подскажет самый выразительный образ.

Вы почувствуете, как тяжелеют и расслабляются ваши ноги. Продолжайте процесс расслабления, пусть оно постепенно поднимается к бедрам, ягодицам, брюшному прессу, спине и груди. Ваше тело постепенно наливается тяжестью, а напряжение, как тающий воск, сползает с головы и лица и стекает вниз вдоль рук, капая с пальцев.

Покачайте головой из стороны в сторону, чтобы помочь напряжению быстрее стечь с вас. Сделайте глубокий вдох и на выдохе почувствуйте, как последние остатки напряжения, как растопленное масло, стекают вдоль ваших рук, оставляя в руках ощущение расслабленной тяжести. Мысленно представьте, как вы выжимаете последние капли напряжения из пальцев рук. Сделав глубокий вдох, еще раз окиньте мысленным взором ваше тело: не задержались ли где остатки стресса. Если вы обнаружите такое место, сфокусируйте на нем свое внимание и представьте, что оно теплеет и тяжелеет. В этом тепле напряжение растворяется, как соль в горячей воде, и вымывается из вашего тела.

Убедившись, что вы полностью расслабились, подробно исследуйте свое состояние, как можно образнее и выразительнее опишите его и постарайтесь сохранить в памяти это ощущение полной расслабленности.

Попробуйте представить его как обволакивающее вас тепло, словно вы сидите у горящего камина или греетесь на прокаленном солнцем песке. Или представьте это внутреннее тепло в цвете «оранжевом или тепло-розовом, как утреннее небо, освещенное восходящим солнцем, или как солнечный закат... рисунок с натуры.

Здесь важно найти какой-то образ или переживание, с которым бы ассоциировалось это умиротворенное, расслабленное состояние. Со временем, при регулярных занятиях, этот образ или воспоминание станут для вас постгипнотическим сигналом, вызывающим желаемое расслабление, а оно, в свою очередь, станет отправной точкой для начала сеанса самогипноза. Запомните главное: что глубокое дыхание уже само по себе является отличным сигналом к расслаблению и может быть использовано с этой целью вне транса. Надо только дать себе установку во время сеанса, что когда возникает необходимость снять стресс, надо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы появилось чувство полной умиротворенности.

## **5. Воздействие постгипнотических внушений и сигналов**

После транса Джоан очнулась свежей и бодрой. Она помнила все слова врача, и все, что она сама говорила и думала. Ей хотелось похудеть с помощью гипноза. Психолог помог Джоан перебрать ее детские воспоминания, чтобы понять, что пища служила ей средством успокоить тревоги и душевный сумбур.

Ознакомившись с техникой самогипноза, Джоан сделала себе внушение в трансе, что как только ей захочется снова войти в транс, ей надо закрыть глаза и представить большой желтый воздушный шар, наполненный горячим воздухом, затем отсчитать от пяти до единицы, и она погрузится в транс.

В тот же вечер она попробовала проделать это дома. Представила желтый шар и едва успела досчитать до единицы, как почувствовала расслабление и легкое онемение в одной руке «верный признак наступающего транса.

Можно использовать любой образ. Что касается Джоан, то когда-то в детстве ее взяли на карнавал и там она летала на большом желтом воздушном шаре. Правда, он был закреплен на канате и поднялся метров на тридцать, но все равно это было замечательное приключение, которое Джоан запомнила на всю жизнь.

В этом примере постгипнотическими сигналами послужили желтый шар и обратный счет. Они и запустили в действие необходимую реакцию и помогли Джоан быстро войти в транс, поскольку напомнили ей о том захватывающем состоянии восторга, ощущения неизведанного и ожидания чего-то прекрасного, что она испытала в детстве.

### **Что такое постгипнотическое внушение?**

Это «внушение, сделанное человеку в состоянии транса, чтобы побудить его к какому-либо действию или реакции вне состояния гипноза. Приведем еще раз пример с

Джоан. С помощью яркого детского воспоминания о полете на воздушном шаре ей удалось восстановить то же радостное душевное состояние. Наверняка и в вашей памяти найдется немало замечательных моментов и событий, как отдаленных так и не очень, которые могут послужить материалом для постгипнотических внушений.

### **Что такое постгипнотический сигнал?**

Постгипнотическим сигналом является любое действие, мысль, слово, образ или событие, которые вызывают реакцию на постгипнотическое внушение вне состояния гипноза. В качестве такой реакции может быть действие, ощущение или внутреннее физическое изменение.

Например, находясь на работе, Джоан почувствовала усталость или раздражение. Достаточно ей взглянуть на стенные часы, как к ней приходит успокоение. В ее уме формируется ассоциативный образ: раскручивающаяся заводная пружина «это ослабевающее напряжение. Этот постгипнотический сигнал она внушила себе, когда проводила сеанс самогипноза, и теперь в бодрствующем состоянии он вызывает в ней то же ощущение покоя и расслабления, которое она испытала во время сеанса.

### **Для чего нужны постгипнотические внушения и сигналы?**

С их помощью вы значительно расширяете возможности самогипноза, воздействуя на свои поведенческие стереотипы и реакции в любое время, а не только во время сеансов.

Постгипнотические внушения активизируют подсознание и оно, опираясь на положительные воспоминания и ваши прошлые успехи, вызывает действие или ответную реакцию, которую вы запрограммировали во время сеанса самогипноза.

Допустим, во время сеанса вы поставили целью расслабление и снижение стрессового воздействия на вашу нервную систему. Вы спокойны и расслаблены в транс. Но что делать, когда стрессовая ситуация возникает на работе? Дыхание у вас ускоряется, сердце колотится. Ведь не скажешь начальнику: «Погодите, пожалуйста, мне надо ненадолго войти в транс. Я скоро вернусь».

Но если ранее, находясь в транс, вы установили для себя постгипнотический сигнал, вы сможете справиться с напряжением незаметно для окружающих.

Например, во время гипноза вы связали реакцию расслабления с глубоким дыханием, которое будет отныне для вас сигналом. В случае необходимости вы сможете в любое время снять напряжение с помощью нескольких дыхательных упражнений.

Во время сеанса вы можете также дать себе установку, что в стрессовой ситуации вам достаточно только разогнуть скрепку, чтобы справиться с раздражением. Ваши взвинченные нервы расправятся так же, как вы расправляете скрепку.

Постгипнотические сигналы могут вызывать и определенные действия. Ручка холодильника может напомнить вам, что не стоит пытаться «заморить червячка» между основными приемами пищи. Вы можете внушить себе ощущение сытости, которое будет возникать, как только вы почувствуете поползновение «пожевать» что-нибудь без особой на то нужды и возьметесь с этой целью за ручку холодильника.

Сигналы помогут вам наладить сон. Служащий одной из брокерских фирм Джерри страдал бессонницей. Во время транса он сделал себе внушение, что как только он повернет выключатель в спальне и зевнет, его одолеет сон. Внушение пришлось повторять в течение нескольких недель, прежде чем оно дало устойчивый результат.

Чем чаще вы повторяете постгипнотические внушения во время сеансов самогипноза, тем эффективнее они работают.

### **Возможно ли сопротивление постгипнотическим внушениям и сигналам?**

Хотя действие в результате внушения имеет в какой-то мере характер принуждения, вы тем не менее можете и не подчиниться, если сочтете это целесообразным. В самогипнозе отсутствует амнезия (потеря памяти), и человек отлично помнит, что он себе внушал.

Правда, при повторении внушение настолько укрепляется в сознании, что вы можете и позабыть о соответствующем сигнале. Однако о нем всегда помнит ваше подсознание.

Имеется немало примеров, когда люди в состоянии гипноза не реагируют на внушения. Например, при произнесении определенного слова клиент должен подать стакан воды. Скорее всего, он так и поступит, но может и не подчиниться внушению. Хотя помнит о его формуле. При совершении поступков у нас всегда остается выбор.

Если вам в состоянии гипноза было внушено нечто несообразное с вашими интересами, вы легко и быстро очнетесь, или погрузитесь в обыкновенный сон, или прямо сообщите о своем нежелании подчиняться.

Допустим, как-то в один из вечеров наш брокер Джерри повернул выключатель, зевнул, и в это время зазвонил телефон. Настолько ли сильно постгипнотическое внушение, что не позволит ему взять трубку? Нет, без сомнения, он ответит на звонок. И, конечно, если потребуется, Джерри встанет и поможет другу в беде или выполнит другое срочное дело.

Самогипноз тем и хорош, что подсознание всегда понимает ваши намерения. Занятия самогипнозом укрепляют веру в себя по мере того как вы добиваетесь все больших успехов.

### **Мотивация и логика**

Необходимо иметь достаточно сильную мотивацию, чтобы эффективно следовать постгипнотическим сигналам и внушениям. Кроме того, их формулировка должна быть достаточно логичной и тесно увязанной с вашими непосредственными целями.

Например, желание Джерри наладить свой сон было мотивировано прежде всего необходимостью полноценного отдыха. В подобных случаях можно использовать и другие сигналы: выпить перед сном стакан молока, включить электроодеяло или сбросить халат. Все это непосредственно связано с отходом ко сну и с мотивацией сеансов самогипноза.

### **Бессознательное воздействие постгипнотических сигналов**

Возможно, вы даже не осознаете, что такое уже происходит с вами. Писатель и психолог Даниель Араоз исследует примеры негативного гипноза, когда непродуктивная поведенческая модель складывается и закрепляется независимо от сознания человека.

Расскажем в качестве примера случай Эндрю. Он начинал нервничать, как только подъезжал к своему дому. Опять начнутся разговоры о нехватке денег, надо будет заниматься с двухлетним сынишкой, да и по дому дел хватает. А он уже и на работе «напахался будь здоров». Сработал неосознанный отрицательный самогипноз с рядом постгипнотических сигналов: поворот к дому, парковка. Все это постепенно взвинчивало нервы.

Научившись конструктивному самогипнозу, Эндрю сумел превратить отрицательные сигналы в положительные и добавить новые с целью изменения своих поведенческих реакций. Он слегка изменил маршрут, по которому возвращался домой, и стал в ином свете воспринимать всю ситуацию. Дорога домой давала возможность бросить взгляд на прошедший день и отложить на время мысли о работе. Предстоящая встреча с семьей воспринималась уже совсем по-другому, а глубокое дыхание во время поездки помогало снять стресс.

Теперь, ставя машину в гараж, Эндрю ощущал, что он вернулся в свое гнездо, где его время принадлежит только ему, а не боссу. Игра с малышом давала ему возможность окончательно успокоиться и подготовиться к разговору с женой, который теперь он воспринимал не как поток упреков, а как время, когда они вместе могут обсудить проблемы и поискать решения.

Прошло несколько недель, и Эндрю уже стал предвкушать ежевечернюю встречу с семьей, радовался общению с малышом и легко находил согласие с женой. Видя эту заботу

и заинтересованность мужа, жена тоже расцвела и больше не страдала от того, что портит жизнь мужу, а, наоборот, принимает активное участие в решении семейных проблем.

Внимательно приглядитесь к своей жизни, может, и с вами происходит нечто подобное. Вы можете помочь себе, и первым шагом будет расшифровка подобных негативных сигналов, если они существуют.

### **Конкретизируйте постгипнотические внушения**

Внушения должны непосредственно касаться вашей проблемы. Вы хотите научиться концентрировать внимание, тогда начните с какого-нибудь конкретного вида такой сосредоточенности «научитесь, например, играть в карты. Чем сильнее вы стремитесь к своей цели, тем эффективнее будет ваша работа в состоянии транса.

Достигнув успеха в одной узкой области, вы заметите, как ваш навык распространится и на другие сферы деятельности. Научившись с помощью самогипноза играть в карты, вы с успехом сможете концентрировать силы в спорте, работе, увлечениях и т.д.

Что касается карточных игр, то вы можете воспользоваться следующим внушением:

«Когда я сяду за карточный стол, многое будет меня отвлекать. Все эти отвлекающие моменты я буду воспринимать как ворвавшийся в открытую дверь и разбросавший карты порыв ветра, дождя или снега. Но я могу и закрыть дверь.

«В следующий раз, когда я сяду за карточный стол, ничто не должно меня отвлекать. Я старательно закрою за собой дверь. Внешне мое поведение будет обычным, но все, что я увижу, услышу и скажу и что обычно не дает мне сосредоточиться, останется за закрытой дверью, как ветер и разбушевавшаяся стихия».

Формулируя постгипнотические внушения, как можно ярче представьте место действия, само действие и то ощущение, которого вы добиваетесь. Ваши образные представления должны быть выразительными и детализированными; наполните их цветом, запахами, звуками, осязанием, вкусом и голосами, соответствующими вашей мысленной картине.

Постгипнотические сигналы имеют огромное значение для ускоренного вхождения в транс в последующих сеансах самогипноза.

Вот пример такого внушения:

«Впредь, если мне захочется снова войти в спокойное и приятное состояние транса, достаточно будет опуститься в удобное кресло, мерно и глубоко дышать в течение нескольких минут, и состояние удобного расслабления и сосредоточенного внимания легко и быстро вернется ко мне».

Обратите внимание на условный характер внушения «если захочется снова войти в транс. Это вовсе не значит, что вы будете впадать в транс всякий раз, когда сядете и станете глубоко дышать. Чтобы постгипнотическое внушение воздействовало в нужное время и должным образом, четко определяйте свои намерения во время транса.

## **Продолжение следует...**