

Оглавление

Чего вы ожидаете?	9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Суть эффекта плацебо	
Глава первая. Плацебо, сказки и рождение современной медицины	21
Глава вторая. Внутренний фармацевт	48
Глава третья. В поисках излечившихся	74
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Трюки разума	
Глава четвертая. Темная сторона внушения	97
Глава пятая. Вы засыпаете... ..	124
Глава шестая. Поклонение Сатане, пришельцы и другие воспоминания о том, чего никогда не было	153
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Поддавшись внушению	
Глава седьмая. Секс, наркотики и... ..	189
Глава восьмая. Укрепляем силу ожиданий	216
Приложение. Сценарий для введения в транс	232
Благодарности	240
Библиография	243
Об авторе	269

Чего вы ожидаете?

Болезнь легионеров (легионеллез) получила свое название из-за случая, произошедшего в 1976 году. Тогда она унесла жизни 34 человек. Симптомы обнаружили у участников встречи Американского легиона в Филадельфии (отсюда название). Эта бактериальная инфекция, протекавшая в форме пневмонии, вызывала сильный жар и кашель, иногда с кровью. Вакцины от нее нет, и болезнь потенциально смертельна. В 1978 году случаи легионеллеза зафиксировали в Южной Калифорнии. Опасность была значительно ниже, чем двумя годами ранее, однако о ней постоянно говорили в средствах массовой информации.

Молодая супружеская пара из Калифорнии, Сэнди и Ди, тоже смотрели пугающие новости. Религия учила их, что Бог создал всех по своему безупречному образу и молитвой можно исцелить себя, членов семьи и даже людей, находящихся за тысячи километров. Но для этого необходимо отстраниться от мира, говорящего о болезнях.

Полуторагодовалый сын Сэнди и Ди был болен, и симптомы точно совпадали с тем, как СМИ описывали легионеллез. Супруги молились, но безрезультатно.

Ди с рождения жила в религиозной общине и никогда не сомневалась в своей вере. Она видела, как молитва излечивала десятки, сотни людей, и знала: это лучшее, что можно сделать для сына. Сэнди был новообращенным. Он ушел из профессионального бейсбола из-за серьезной травмы

плеча, но, приняв веру, поправился и стал даже религиознее, чем Ди. Для Сэнди молитва тоже была единственным возможным методом лечения.

Страх обладает невероятной силой, и больше всего люди боятся за собственных детей. Сегодня мы знаем, что болезнь легионеров передается воздушно-капельным путем и лечится антибиотиками. Но в 1978 году было известно лишь, что легионеллез обнаруживается внезапно и 15% заболевших взрослых умирают. Когда в новостях сообщили о десятках заболевших, Ди и Сэнди запаниковали. Их религия учит, что страх ослабляет способность исцелять, — и действительно, состояние мальчика ухудшалось. Однажды родителям показалось, что ребенок умирает. Он побледнел, закатил глаза. Отчаявшись, Ди впервые в жизни решила обратиться в больницу. К этой исключительной мере в общине прибегали разве что при переломах. Ди была слишком испугана, чтобы усердно молиться, и не видела другого выхода. Она вышла в соседнюю комнату и позвонила своей наставнице, целительнице.

— Я уже сомневаюсь, что вера помогает, — в отчаянии прокричала Ди. — Я теряю своего малыша!

— Неважно, помогает ли тебе вера, — ответила наставница. — Бог любит твоего мальчика.

В следующие минуты для Ди все изменилось. Она отпустила ситуацию и доверилась Господу. Реальность, где ее сын умирал, а религия была бессильна, обернулась совершенным миром, в котором любовь Бога поддерживала молодую семью.

Ди вернулась в комнату и увидела улыбающегося и румяного сынишку. Через пару недель мальчик окончательно поправился. Вера родителей была вознаграждена.

Я слышал эту историю тысячу раз. Это я был тем умирающим мальчиком. До восемнадцати лет я не обращался к врачам. Моими «лекарствами» были религиозная литература и собственная вера.

Члены моей общины убеждены, что в их мире все и всё безусловно. И для исцеления нужно не воздействовать на тело, а осознать себя как идеальное творение. Какую бы болезнь вы ни назвали, целители, придерживающиеся этого учения, заявят, что излечивали ее. И они не одни такие. В интернете нет числа историям о том, как простая настойка победила рак, паралич излечился Святым Духом, бородавки исчезли после сеанса гипноза, а сильнейшая боль прошла после одной процедуры иглокалывания.

Чаще всего, столкнувшись со случаем невероятного исцеления, люди довольствуются одним из двух «объяснений» (назовем это так, именно в кавычках). «Есть силы за пределами нашего понимания», — говорят одни. «Мозг таит в себе невероятные возможности», — заключают другие. Второе утверждение не менее туманно, но, возможно, более научно.

Ни одно из них не удовлетворяет меня и не должно удовлетворять вас. В наше время возможно передать изображение работы мозга в другую часть света, силой мысли человек управляет протезом и даже ощущает искусственными пальцами пластиковую чашку. Поэтому мы вправе требовать более четких ответов на вопросы о «чудесных» выздоровлениях.

Наука, критически оценивающая так называемую «исцеляющую силу мысли», зародилась недавно. Однако ученые-новаторы, работающие в этом направлении, уже опубликовали массу материалов. Я изучал их несколько лет и начал

понимать суть практик, которые наблюдал в детстве. Исследователи отметили уникальную способность мозга обманывать себя. Его уловки успокаивают нас, вызывают недомогания, улучшают самочувствие и спасают жизни.

Но прежде чем поделиться этими новыми знаниями, стоит рассказать, как парень из религиозной провинции заинтересовался светской наукой. В детстве и юности я ни на минуту не сомневался в божественной силе исцеления. Я постоянно слышал, что у кого-то на ноге снова вырос поврежденный палец, кто-то излечился от СПИДа, — и просто принимал это как данность. Я верил, что слышал голос Божий и что весь мир исцелится, если придет к вере. Что же пошатнуло такую убежденность?

Альпинизм.

Все мы бунтуем в подростковом возрасте. Я был лишен музыкальных способностей, чтобы играть в рок-группе, и талантов донжуана. Наркотики меня не привлекали. Вот почему я занялся экстремальным спортом. Мои воскресные утра все чаще проходили не в церкви, а на скалах.

Мне было восемнадцать, когда мы с друзьями решили взобраться на Лост-Арроу-Спайр в Йосемитской долине. Представьте себе скалу высотой 600 метров. Слева — один из высочайших водопадов в мире, справа — крутой обрыв. На отвесной стене — гигантский выступ в форме пальца. Вот это и есть Лост-Арроу.

Мы собирались взойти на скалу, затем спуститься к перевалу, прямо туда, где выпирает палец, пройти по нему и вернуться к месту старта по веревке, натянутой над 40-метровым обрывом.

Не самое трудное задание для опытных скалолазов, и мы рассудили, что управимся ко второй половине дня. Мы

знали о приближающейся буре, но думали, что закончим до ее начала и успеем укрыться...

Это была невероятная стихия. Лил безжалостный дождь. Таких молний я не видел до этого случая и двадцать лет после. От яростных вспышек капли дождя становились теплыми. У меня волосы на руках встали дыбом. Застегивая алюминиевый карабин и цепляясь за гигантский гранитный громоотвод, я был уверен, что вот-вот умру. Гром гремел прямо у нас над головами, а слева грохотал водопад.

Это заставило бунтующего подростка обратиться к Богу.

Повиснув на паре металлических колец, вдолбленных в отвесную стену, я смотрел, как друзья преодолевают последние метры, и молился. А еще плакал, орал, пинал скалу... Но именно молитва запомнилась мне больше всего. Потому что в тот момент, имея за плечами годы твердой веры, я не почувствовал ничего. Не было ни тихого голоса, ни ощущения божественного присутствия, ни просветления, подтверждающих, что я не одинок. Когда же пришла моя очередь, я ощутил умиротворение и взобрался быстрее, чем ожидал. Мы в хорошем темпе преодолели обрыв и главную скалу. Когда оказались внизу, в безопасности, шторм стих.

Кто-то будет уверять, что меня спас Господь, что в самой грозе слышался его голос, или что умиротворение, которое я ощутил, доказывает присутствие высших сил. Я так не думаю. Сколько раз я слышал истории о том, как Бог участвовал в повседневных делах верующих. Помогал найти место на парковке или завести разговор с симпатичным парнем за соседним столиком. Почему они решили, что это был Бог? Потому что чувствовали его присутствие.

В опасной ситуации на Лост-Арроу я чувствовал лишь удары собственного сердца и был уверен, что все зависит

только от меня. Ничто не указывало на присутствие высшей силы. Выжил ли я благодаря Богу или простой удаче, но моя вера пропала. Я учился в христианском колледже исключительно из-за стипендии и после выпуска оказался в пугающем, несовершенном материальном мире, частью которого были болезни и медицина.

В то же время я часто размышлял о реальных и бесспорных случаях исцеления, которые наблюдал в детстве. Прихожане, говорившие об улучшении здоровья, не обманывали ни себя, ни других. Что-то помогало им и спасло мне жизнь, когда я был полуторагодовалым малышом.

Желая во всем разобраться, я в итоге написал эту книгу. Меня не устраивает объяснение «наш мозг таит в себе невероятные возможности». Что произошло с ребенком в тот судьбоносный день 1978 года? С чем связаны другие случаи подобного исцеления? Ученые все больше узнают о мозге и уже ответили на некоторые вопросы.

Главное открытие: мозг может обманывать себя. Суть этой способности раскрывается одним словом — *ожидания*. В работе мозга им принадлежит особая роль. Ожидания — это одновременно и описание работы мозга, и его действие. Они определяют наше мышление и существование. От них зависит отношение человека к музыке, вкусы в еде, привычки. Все действия соответствуют определенным ожиданиям. Проще говоря, мы видим мир через призму наших ожиданий.

Мозг строит ожидания на часы, годы и десятилетия вперед, а потом делает все возможное, чтобы воплотить их в реальность. Он не хочет признавать свои ошибки, поэтому

готов нарушить некоторые правила или пойти на прямой обман. Ожидания мозга влияют на жизнь больше, чем мы можем представить. И если они конфликтуют с реальностью, чаще всего побеждает именно наш упрямый мозг.

«Сознание — это основной предсказатель и генератор ожиданий», — писал в 1996 году один из первых исследователей искусственного интеллекта, философ Дэниел Деннет. Большую часть времени мозг обрабатывает полученный опыт, чтобы прогнозировать будущее. Представьте, что ваш мозг не генерирует ожидания. В таком случае вы будете как младенец, для которого все непредсказуемо и ново. Вы ничего не знаете наверняка. Все возможно: летящий мяч никогда не остановится; на улице дракон с лицом известного артиста спросит, как пройти в библиотеку.

Ожидания — это разработанная мозгом система. Благодаря ей мы не тормозим, постоянно пытаемся разобраться в происходящем. Мы познаем реальность, и мозг заполняет пробелы. Но обстоятельства не всегда соответствуют картине мира, которую выстроил мозг. В таких случаях он может исказить реальность, чтобы наши наблюдения соответствовали ожиданиям. Так, если ожидания негативны, мозг сделает все, чтобы реальность выглядела (или ощущалась) хуже, чем на самом деле. Но если вы настроены позитивно, то увидите главным образом привлекательные стороны действительности. Разобравшись, как разум управляет ожиданиями и реальностью, можно понять его исцеляющие механизмы.

Врачи, знахари, шаманы веками используют силу внушения. Понятия *ожидания* и *внушение* взаимно дополняют друг друга. Изучив их, вы сможете открыть собственный «внутренний медицинский кабинет».

Мы постоянно сталкиваемся с воздействием силы внушения и ожиданий. Однако распознать и использовать ее не так-то просто. Для этого нужно полностью перестроить ожидания в свою пользу, то есть стать внушаемым. В этом нам помогут хорошие, увлекательные сказки. К примеру, человек состоит из молекул, а молекулы — из атомов. Атомы — это энергия. Она бывает положительной и отрицательной. Отрицательная энергия, проникая в организм, вызывает болезни. Значит, нужно очиститься, наполнив сознание позитивной энергией, и симптомы исчезнут. Правда ли это? Нет. Однако для многих звучит вполне убедительно. И тогда этой истории, этого внушения достаточно, чтобы нацелить ожидания на здоровье.

Наша способность обманывать себя воздействует на самочувствие. Часто излечение обеспечивают присутствующие в мозге биохимические вещества (такие как опиаты или дофамин). С некоторыми из них связан эффект плацебо. Он влияет на реакции в областях мозга, отвечающих за боль, тошноту, депрессию и другие недуги. Этот неопровержимо доказанный нейрохимический феномен, возможно, самый яркий пример того, как мозг меняет реальность. Другая уловка мозга — ноцебо. Это эффект, противоположный плацебо: разум создает нам дискомфорт и даже провоцирует болезни на пустом месте. Третий способ обмана — гипноз, который проявляет скрытую сторону ожиданий. В результате возникают ложные воспоминания, и мы верим в то, чего не существует.

В этой книге я расскажу о скрытой силе и научном обосновании внушения. Мы встретимся с гипнотизерами, лекарями, колдунами и знахарями. Меня будут колоть иглами, бить током, прижигать и даже проклинать. Надеюсь,

я раскрою вам некоторые тайны древних поверий и покажу, как они могут изменить жизнь.

Наука выяснила, что объединяет случаи исцеления верой, нетрадиционными методами и «волшебными» таблетками. Дело в том, что люди, эти вечно сомневающиеся существа, придумывают схемы, объясняющие беспорядочный, пугающий мир. Если какой-то факт не соответствует шаблону, его игнорируют или подгоняют под сложившиеся представления.

Так вот, эта ошибочность суждений, внушаемость, может стать одним из ценнейших ресурсов. Используя его, сознание делает нашу жизнь более здоровой и счастливой. Однако при неверном применении внушаемость может быть смертельно опасна.

Сила ожидания и внушения вылечила маленького мальчика от легионеллеза. В ней нужно искать причины болезни Паркинсона и ложных воспоминаний. Она должна помочь страдающим депрессиями и хроническими болями. Чтобы исследовать ее механизмы, мне пришлось глубоко вникнуть в тайны древней медицины и серьезно разобраться в современной.