

ГЛАВА 2

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ МОЗГ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Чтобы понять, какая сила скрывается в нашем подсознании, познакомимся с научной стороной вопроса — чему и посвящена эта глава. Если вы будете знать научную подоплеку, ваши установки станут сильнее, а следовательно, лечение будет эффективнее. Вы не только испытаете пьянящее чувство оттого, что улучшения в жизни происходят легко и словно по волшебству, но и будете знать, как все это объяснить с позиций науки. Разве не интересно понимать, что происходит в вашем мозге? Тем не менее эти знания не являются необходимыми, «магия» произойдет и без них. Если вам просто хочется получить готовый «товар», не стесняйтесь и переходите к следующей главе, чтобы поскорее начать работать с программой ТПВ.

Подсознательный мозг — это хорошо изученная, реально существующая часть мозга. Это не какое-нибудь шоу в Вегасе или триллер в кино.

История, которую я собираюсь рассказать, может напомнить выдуманный сюжет голливудского фильма, однако это правдивая история о преступлении, произошедшем

в калифорнийском городке Чоучилла. Описываемые далее события демонстрируют потенциал подсознательного мозга — и его способность открывать доступ к воспоминаниям о прошлом.

В июле 1976 года 26 учеников школы Деариленд Юнион на автобусе отправились в местный бассейн. Их обратный маршрут пролегал по сельской местности, где с ними поравнялся белый фургон. Из него выскочили трое вооруженных мужчин, которые вывели из автобуса 26 детей и водителя и усадили их в фургон. Похитители отвезли пленников в расположенный в 100 милях от того места карьер и закопали фургон, оставив только две трубки для доступа воздуха, чтобы заложники не погибли. Затем они ушли с намерением потребовать выкуп в размере 5 миллионов долларов. Шестнадцать часов спустя, пока похитители спали, детям и водителю автобуса удалось сбежать.

Когда водителя автобуса допрашивали представители правоохранительных органов, он не смог вспомнить номерной знак машины похитителей. ФБР обратилось к доктору Уильяму Крогеру, врачу, получившему известность благодаря своему вкладу в развитие медицинского гипноза. С помощью гипноза доктор Крогер помог водителю подключиться к подсознанию и вспомнить все символы на номерном знаке автомобиля похитителей, кроме одного. Правосудие свершилось, и все похитители отправились в тюрьму¹².

Надеюсь, вам никогда не придется обращаться к своему подсознанию, чтобы помочь в расследовании похищения. Но, возможно, вам нужно вспомнить нечто важное, чтобы по-новому взглянуть на себя и найти свое место в жизни.

К сожалению, в 1990-х годах произошло несколько инцидентов, когда на сеансе гипноза (и под воздействием других техник) у пациентов возникли ложные воспоминания — в их числе ложное обвинение в сатанинских ритуалах.

В результате общественность утвердилась во мнении, что ложные воспоминания являются порождением самого гипноза, а не негативных и ложных установок, применявшихся терапевтами для воздействия на подсознание пациентов. Такое случается не только в психологии. Подобные ситуации происходят и в судебной практике — именно поэтому адвокатам не разрешается подсказывать свидетелям ответы во время судебных разбирательств. Помните: ум легко поддается внушению.

Несмотря на все предрассудки, связанные с гипнозом и его неправильным применением, гипноза не стоит бояться — он не подействует без вашего на то согласия. Магия подсознания должна служить только вашим интересам. Обратите это явление себе на пользу, прибегнув к помощи человека, который точно на вашей стороне.

Я не могу вас заставить делать то, чего вы не хотите, и я не могу промыть вам мозги. И все же, если вы согласны, то с помощью этой книги — или квалифицированного специалиста — вы сумеете еще дальше отодвинуть болезненные воспоминания и почувствовать вкус к жизни, и начать активно действовать. Если вы позволите, «магия» — назовем это так — станет для вас по-настоящему мощным инструментом. Эта доказавшая свою эффективность программа поможет вам уже сегодня почувствовать себя лучше, а также построить свое замечательное завтра.

Что вы хотите стереть?

Подсознание удивительно эффективно прокладывает новые пути в мозге. Если вы смотрели фильм «Вечное сияние чистого разума», то, возможно, помните вымышленную процедуру, которая помогла персонажу Кейт Уинслет полностью забыть своего бывшего бойфренда. Она заплатила врачу, чтобы тот «удалил» болезненные воспоминания о ее

бывшем, так ей было легче пережить разрыв. Из того, что существует в современной науке, ближе всего к этой киношной процедуре — подключение к силе подсознательного мозга.

Медленные мозговые волны подсознания позволяют нам «записать» позитивное воспоминание поверх негативного — по крайней мере, в тех участках мозга, где хранятся образы и воспоминания. Благодаря этому можно изменить эмоциональный заряд воспоминаний и избавиться от неприятных отголосков прошлого и тревоги. В отличие от Кейт Уинслет, вы все равно будете помнить своего бывшего бойфренда (простите). Дело в том, что та часть вашего мозга, которая записывает факты о бывшем парне (его имя, где он живет и пр.), остается нетронутой. Но ту часть мозга, которая фиксирует чувства к бывшему бойфренду, можно подвергнуть небольшой коррекции. Если он изменил вам семь раз и вы спустя годы не можете забыть об этом — ваш подсознательный мозг даст вам возможность двигаться дальше, а не возвращаться к этому переживанию снова и снова.

Вы бы хотели, чтобы вам напомнили о том, насколько вы сильны и выносливы? Не хотите ли заглянуть в самый лучший сценарий вашего будущего и увидеть себя с кем-то, кто вас заслуживает? Удивитесь ли вы, обнаружив, что преобразующая жизнь магия подсознания помогла вам изменить свое отношение к бывшему, к травме или любому другому негативному опыту.

ТПВ может помочь вам стать более проницательными и посмотреть на свою жизнь оптимистичнее. А возможно, вы поймете, почему в вашей нынешней жизни вас притягивают определенные ситуации или люди. Многие люди испытывают огромное облегчение от понимания того, что на самом деле является их ахиллесовой пятой и включает проявление слабостей. И с пониманием приходит возможность устранить первопричины — раз и навсегда.

Наука в снимках

Подсознательный мозг и его сила веками помогали в лечении психических заболеваний. Первым врачом, продемонстрировавшим способность мозга влиять на тело с помощью внушения, считается доктор Франц Месмер (1734–1815). Его методика активации подсознания пациентов позже получила название «месмеризм». Хотя методы Месмера и выдвинутая им гипотеза о том, что при работе с подсознанием основной действующей силой является магнетизм, были опровергнуты (исцеление происходило не за счет неких невидимых магнетических флюидов, а благодаря воздействию слов на мозг пациентов), другой врач, шотландский нейрохирург доктор Джеймс Брейд (1795–1860), вдохновившись работами Месмера, научился вводить людей в транс и придумал термин «гипноз». Хотя к гипнозу изначально относились с недоверием, к XIX веку врачи в Индии начали применять его при работе с пациентами¹³.

Известный приверженец гипноза доктор Герберт Шпигель (1914–2009), впоследствии ставший преподавателем психиатрии в Колумбийском университете, применял гипноз для лечения солдат, получивших травмирующий опыт в Северной Африке во время Второй мировой войны, а также для лечения тревожных расстройств и наркомании. Несмотря на то что методы Шпигеля были эффективными и «оказывали магическое действие», в самом начале своей практики врач сталкивался с большим недоверием¹⁴. Доктор Шпигель в свою очередь выражал благодарность «шарлатанам», которые, по его наблюдениям, крайне часто применяли гипноз в конце 1930-х годов. Он сказал: «Мы в долгу перед шарлатанами за то, что они сохранили эту практику до тех пор, пока медицинское сообщество не заинтересовалось ей и не выяснило, насколько полезным инструментом является гипноз»¹⁵.

Шпигель был одним из тех специалистов, благодаря которым гипноз стал пользоваться уважением и доверием в медицинском сообществе. В 1981 году Шпигель сказал: «Доминирующий и неверный подход к медицинскому лечению заключается в использовании таблеток, скальпеля или гаджетов для решения проблем. Современная медицина так увлекается высокими технологиями и лекарствами, что часто упускает из виду самый древний, а порой и самый эффективный терапевтический инструмент, которым обладает человек: разум. Медицина прибегает к нему в последнюю очередь, а не в первую»¹⁶. О, как верны его слова и по сей день.

Его сын, доктор Дэвид Шпигель, продолжает работу своего отца на медицинском факультете Стэнфордского университета. Недавно он опубликовал исследование, посвященное нейрофизиологии гипноза. В нем присутствуют два поразительных открытия. Во-первых, гипноз усиливает связи между префронтальной корой головного мозга и островковой долей — это объясняет, каким образом подсознательному мозгу удается контролировать процессы, протекающие в теле. Не потому ли подсознание способно делать то, что не подвластно лекарствам и сознанию? Во-вторых, подсознание ослабляет связи между дорсолатеральной префронтальной корой, медиальной префронтальной корой и задней поясной корой¹⁷. Именно это приводит людей в восторг, потому что так они могут блаженно не осознавать свои действия. Когда в работе с ТПВ я внедряю позитив, вы позже обнаруживаете, что занимаетесь полезными вещами не задумываясь. Вам все будет даваться так легко, будто происходит само по себе. Разве не прекрасно?

Сегодня именно благодаря исследованиям нейровизуализации мы видим и понимаем, какие процессы протекают в мозге, когда работает подсознание. Автором еще одного исследования в области нейрофизиологии гипноза явля-

ется доктор Амир Раз, канадский ученый и руководитель исследований в сфере нейрофизиологических механизмов внимания при Университете Макгилла и в Еврейской больнице общего профиля. Он пришел к выводу, что гипноз способен «изменить фокальную активность* в головном мозге так, как не может ни один существующий препарат». В его исследовании испытуемых загипнотизировали и сказали, что слова, которые они позже увидят, будут похожи на «тарабарщину» и «буквы иностранного языка».

Позже им предложили пройти тест Струпа — исследовательский инструмент, имеющий широкое распространение. Возможно, вы тоже его видели. Это один из самых известных и широко применяемых тестов в современной психологии. Слово «зеленый» печатается красным цветом, а слово «желтый» — синим. Поскольку тест вызывает когнитивный диссонанс, человеку, как правило, трудно точно и быстро определить цвет. Примечательно, что в исследовании доктора Раза подсознание отключило эту естественную реакцию головного мозга, и испытуемые реагировали так, будто перед ними были слова, напечатанные на иностранном языке. Они могли легко и быстро назвать цвета, в отличие от большинства испытуемых, проходивших этот тест в иных обстоятельствах.

Чтобы увидеть, какие процессы происходили в подсознательном мозге испытуемых, доктор Раз применил фМРТ (функциональную магнитно-резонансную томографию) мозга: установка, полученная субъектом в состоянии гипноза, снижает активность в области головного мозга, называемой передней поясной корой, то есть того участка мозга, на который воздействует тест Струпа¹⁸. Также воздействию подвергались префронтальная кора, теменная кора, таламус и островковая доля.

* Мозговая активность, ограниченная одной долей мозга или частью доли. — *Прим. ред.*

Подсознание обладает уникальной способностью активировать или деактивировать различные структуры и системы в мозге.

Кроме того, подсознание способно повышать внушаемость, менять ощущение времени и пространства и даже создавать положительные или отрицательные галлюцинации. Разве не прекрасно было бы перестать замечать недостатки? Как показало это исследование, именно это и может сделать подсознание.

Подсознание обладает способностью влиять на процесс нисходящей обработки сенсорной информации, поступающей в мозг. Если вмешаться в этот процесс, мы получим уже не просто незначительную коррекцию вашего взгляда на вещи, как это бывает при когнитивно-поведенческой терапии, а нечто большее. Вы можете вообще перестать видеть сигарету или банку содовой. В «Нью-Йорк таймс» была опубликована одна статья о гипнозе, которая довольно хорошо резюмировала суть нисходящей обработки сенсорной информации: «Если убедить верх, то данные нижнего уровня восприятия будут отменены»¹⁹.

Измените нисходящую обработку сенсорной информации, и вы сможете излечивать самые трудно поддающиеся лечению психические заболевания. Вместо того чтобы говорить, что слова будут якобы написаны на иностранном языке, курильщику можно сказать, что сигареты в магазинах станут невидимыми. По всей вероятности, в следующий раз, когда этот человек окажется в магазине, он пройдет мимо сигарет и позже с удивлением заметит, насколько это было легко.

Поскольку эти участки мозга отвечают за ощущение боли, с помощью подсознания также можно облегчать боль. Таким же образом ТПВ может стать инструментом лечения малоизученных заболеваний, причины которых

сложны и связаны с функционированием головного мозга, — то есть можно будет помочь тем 30–60 процентам амбулаторно наблюдающихся у невролога пациентов, у которых имеются симптомы, не поддающиеся однозначному объяснению. Чем это может помочь лично вам? Возможно, вы хотите, чтобы физические упражнения стали приятной, легкой и не требующей волевых усилий частью вашей повседневной жизни. Или, может быть, вы в один прекрасный день с радостью обнаружите, что становитесь более продуктивным, целеустремленным, уверенным и смелым человеком, чем когда-либо прежде. Все это возможно благодаря ТПВ.

В одном интересном исследовании 2004 года фМРТ (функциональная магнитно-резонансная томография) мозга была применена, чтобы продемонстрировать огромную силу подсознания²⁰. В отличие от МРТ, фМРТ позволяет улавливать изменения в кровотоке и другие метаболические изменения в головном мозге. С помощью фМРТ исследователи анализировали процессы, протекающие в головном мозге испытуемых в следующих обстоятельствах: сначала исследователи прикасались к рукам испытуемых зондом, нагретым до 119 градусов по Фаренгейту*. Далее они просили испытуемых как можно ярче «представить себе» боль от ожога. И последнее, они активировали подсознательный мозг испытуемых посредством гипноза, а затем давали им установку «пережить заново» боль, чтобы проверить силу подсознания.

Результаты были поразительными: фМРТ показала активацию передней поясной коры, островковой доли, префронтальной коры и теменной коры, когда испытуемым обжигали руки... или когда гипноз апеллировал к их подсознательному мозгу, заставляя их пережить эту боль

* 48,3 градуса Цельсия. — *Прим. ред.*

заново. Однако исследователи не обнаружили почти никакой активности в этих участках мозга, когда испытуемые пытались ярко «представить себе» боль, то есть обратиться к сенсорной памяти через сознательные каналы²¹.

Эти четыре мозговые структуры не единственные, на которые воздействует подсознание. Подсознание может влиять на обработку информации на уровне спинного мозга²². Исследование с использованием ПЭТ-сканирования (позитронно-эмиссионная томография — метод визуальной диагностики с применением радиоактивных красителей, которые вводятся путем инъекции, глотания или вдыхания) показало, что подсознание модифицирует характер взаимодействия разных участков головного мозга друг с другом, что влияет на восприятие боли²³.

Другое исследование с применением ПЭТ-сканирования, опубликованное в журнале «The Lancet», показало, что этот уникальный паттерн мозговой активности может отвечать за временный паралич той или иной части тела. У пациентов, страдающих конверсионной истерией²⁴, заболеванием, при котором паралич вызван психическим состоянием, активированы те же самые участки головного мозга. Раз подсознание обладает способностью парализовать тело, значит, оно же способно вернуть ему подвижность — в чем я убедился на примере собственных пациентов. Если вы восстанавливаетесь после инсульта, попробуйте обратиться к помощи подсознания, чтобы визуализировать все те микрозадачи, которые способствуют перезагрузке мозга. Если вы хотите похудеть, попробуйте представить себя на беговой дорожке каждое утро — и увидите, что теперь занимаетесь этим легко и без усилий.

Хотели бы вы обратиться к ТПВ, чтобы просто убрать зажим в плечах и расслабить их? Визуализация под гипнозом эффективна даже для лечения фантомной боли — прекращающейся боли в ампутированной руке или ноге²⁵.