

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Впечатление практикующего психиатра.....	6
Предисловие от профессора Гордеева	9
Преамбула	11
Глава 1. Побеждать, а не лечить	13
«...По своему велению»	14
Исцеление словом	19
Как это происходит?	22
Выдержки из дневника	23
Скрижали понимания	26
Иллюзии-перевертыши	35
Ложная убежденность.....	41
Медицинский гипноз	47
Глава 2. Базовые психотехники	52
Аутотренинг.....	52
Сеанс «Вечерняя релаксация. Обучающий вариант».....	56
Условный рефлекс на созвучие «Со-О-оС».....	58
Альфа-ритм.....	61
Формулы самовнушения	64
Умение жить СЕГОДНЯ	69
САМОкодирование «утренним настроем»	78

Глава 3. Алхимия самовнушения	85
Тонкие энергии	85
Утилизация негативных впечатлений	91
Психотерапевтический код	96
Живая и мертвая вода	101
Медитативный импринтинг	107
Вибрации, получаемые из ниоткуда	113
Механизмы самоисцеления	120
Глава 4. Дистанционная поддержка	125
В связке с единомышленниками	126
Лекции-медитации	130
ЭРМы — это надежность!	133
Видеоподсказка	136
О возможностях телефонной психотерапии	140
Усиление САМОкодирования внешним гипнозом	145
Последние советы	150
Приложения	154
Дневник Ольги	154
Смерть, обусловленная самовнушением	160
Закон трех и правило девятки	163
Приготовление снадобья «Мертвая вода»	166
Как медитировать по вечерам	169
Приготовление снадобья «Живая вода»	171
Практика девятидневного курса	175

Подготовка. Первый день	175
Подготовка. Второй день	177
Подготовка. Третий день	180
Подготовка. Четвертый день	183
Подготовка. Пятый день	186
Первый день некурения (шестой день курса)	188
Второй день некурения (седьмой день курса)	191
Третий день некурения (восьмой день курса)	194
Четвертый день некурения (девятый день курса) ...	197
Центр дистанционной поддержки системы СОС доктора Звягина	199
Интернет-аудиосессии.....	200
Общая схема проведения интернет-аудиосессии по групповому избавлению от привычки курить.....	202
Страницы для медитации	208

ПРЕДИСЛОВИЕ. ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХИАТРА

Представляю измученного многолетней привычкой курильщика, заглянувшего в эту книгу... и не могу удержаться от совета ему: «Не спеши читать по диагонали. Не пропусти тех интонаций заразительного оптимизма, которые смогут воодушевить тебя независимо от возраста, пола, образования, вероисповедания. Почитай вдумчиво дальше! Уже через несколько страниц будет все труднее оторваться от чтения, ибо автор с помощью самых весомых доводов и обоснованных аргументов логически убедит тебя в эффективности своего изобретения. Прочитав чуть более половины книги, ты невольно поймаешь себя на мысли: “Это то, что мне давно было нужно!”».

Теперь о впечатлении с точки зрения врача-психиатра-нарколога и психотерапевта, имеющего 45-летний стаж практической работы. Сам я никогда в жизни не курил, но достаточно много еще в советские времена не только читал лекций о вреде курения, но и с помощью различных гипнотических техник лечил курильщиков. Меня приводило в восторг каждый раз то, что по мере знакомства с содержанием книги я как специалист снова и снова находил на ее страницах тайные приемы целительного воздействия на еще курящего человека. И это здорово! Разве может быть лишним то, что для читателя лечением становится уже сам процесс прочтения этой книги? Это только свидетельство эрудиции и мастерства моего талантливой коллеги.

Впрочем, я не буду излишне «обнажать» в этом предисловии литературно упакованные тайны его изобретения. Более того, я ни за что, даже намеком, не выдам то, что делает их чудодейственными! Тот, кто имеет прямое отношение к психотерапии и умеет читать между строк, это сразу сам заметит. Для всех других, особенно курящих, людей важнее будет просто почувствовать, как в результате чтения книги повысится их собственная самооценка и появится твердая уверенность в реальности того, что с помощью системы СОС они смогут самостоятельно бросить курить очень легко, уверенно, без надрыва, с закономерно предreshенным результатом. На мой взгляд, очень важно, что все тонкости методики изложены доктором Звягиным очень просто и в доступной форме. Книга написана в теплом, доверительно-ободряющем тоне. Не беда, если кто-то учует резковатые, категоричные суждения (воздержусь от цитирования: у каждого свой порог чувствительности). Я не ставлю задачу анализировать все разделы, абзацы, строчки... Главное, что мне захотелось прочесть эту книгу за один присест! Теперь ваш черед это сделать. Уверен, что с помощью системы СОС вы достойно **ПОБЕДИТЕ** в себе зло никотинизма и обязательно **БРОСИТЕ КУРИТЬ!!!** Будьте здоровы и успешны!

*Степан Степанович Гудым,
психиатр высшей квалификационной категории*

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2231371

**СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ПО СИСТЕМЕ СОЗНАТЕЛЬНО ОПОСРЕДОВАННОГО
САМОВНУШЕНИЯ "СИСТЕМА СОС"**

Патентообладатель(ли): *Звягин Владимир Иванович (RU)*

Автор(ы): *Звягин Владимир Иванович (RU)*

Заявка № 2003119559

Приоритет изобретения 02 июля 2003 г.

Зарегистрировано в Государственном реестре
изобретений Российской Федерации 27 июня 2004 г.

Срок действия патента истекает 02 июля 2023 г.

Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной
собственности, патентам и товарным знакам

Б.П. Симонов

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОТ ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА

С конца 1990-х годов и до недавнего времени я мог наблюдать все этапы создания врачом-психотерапевтом В. И. Звягиным системы СОС (Сознательно Опосредованного Самовнушения). Во время периодических приездов в Институт клинической психологии и психотерапии он обычно презентовал мне свою новую книгу. В каждой излагались очередные усовершенствования этой методики. Поэтому перед написанием настоящего предисловия я заново просмотрел изданные им ранее книги: «Слово к здравомыслию» (1998 г.), «Как бросить курить по системе СОС» (2002 г.), «Победи себя» (2005 г.), «По своему велению» (2008 г.) и «САМОкодирование по системе СОС» (2011 г.).

Все эти своеобразные учебные пособия мой коллега адресовал, конечно же, своим пациентам. Однако работа над книгами позволила и ему самому более скрупулезно разобратся в теоретических аспектах каждой создаваемой психотехники. Это неизбежно, если, следуя интуитивному озарению, изобретатель находит для практического применения что-то действительно новое! Как результат, уже успешно работающая методика с каждым последующим переосмыслением становилась все более эффективной, удобной и легкой в применении.

Теперь, например, как следует из содержания настоящей книги, курильщики могут готовить гипнотическое

снабдь системы СОС самостоятельно, в домашних условиях. Им уже не нужно, как раньше, приезжать для этого на ОЧНЫЙ прием к автору методики. Ибо используя эту книгу как САМОУЧИТЕЛЬ, они смогут сделать все у себя дома. И я думаю, что найдется немало людей, которым именно этот подход придется по душе.

Очень важно, что теперь стало возможным бросить курить еще и под ЗАОЧНЫМ руководством сотрудников специально созданного центра дистанционной поддержки системы СОС доктора Звягина. И это разумно хотя бы потому, что патронаж и добрый совет от опытных психологов всегда уместен и не может быть лишним.

Искренне желаю всем читателям этой очень интересной и нужной книги успеха в ПОБЕДЕ над злом никотинизма!

*Михаил Николаевич Гордеев,
профессор, доктор медицинских наук,
кандидат психологических наук
ректор НОУ ВПО «Институт психотерапии
и клинической психологии», г. Москва*

ПРЕАМБУЛА

В решении проблемы никотинизма главная сложность заключается вовсе не в том, чтобы бросить курить. Сегодня существуют десятки хорошо зарекомендовавших себя способов заметно снизить остроту тех неприятных ощущений, которые возникают в первые дни сознательного отказа от сигарет. С помощью предлагаемой методики преодоление вами этого «критического» промежутка времени вообще пройдет на одном дыхании. Это будет чем-то похоже даже не на отказ от курения, а на участие в торжественном праздничном марше по случаю УЖЕ состоявшейся Победы над этим злом. Ибо в ходе специальной подготовки, продолжая еще по привычке вдыхать дым сигарет и отравлять им свое тело, вы уже заранее бросите курить... внутри своего ума.

Сложнее будет другое: как, бросив курить, не закурить через какое-то время снова? Как сделать так, чтобы не сорваться на фоне достижения вроде бы уже полного благополучия? Ведь, независимо от вида и способа отказа от курения, риск того, что это может случиться в первые годы некурящей жизни, весьма высок. Сегодня врачи, которые занимаются «лечением» курильщиков, а также авторы «революционных» методик самостоятельного отказа от курения эту сторону решения проблемы никотинизма полностью игнорируют. При этом часть из них не скупится на весьма самонадеянные обещания типа: «Вы бросите курить раз и навсегда». Никотинизм — это хотя и самая «легкая» наркомания, но зато самая прилипчивая. Это значит, что известная народная мудрость

«Бывших наркоманов не бывает» напрямую относится к каждому курильщику.

Именно поэтому, хотя сам процесс отказа от курения по этой методике пройдет для вас очень легко, спокойно и уверенно, не успокаивайтесь первоначально достигнутым результатом. Обязательно прибегните и к специально разработанным мной психотехникам ПОДСТРАХОВКИ от превратности срыва. Для этого не ограничивайтесь поднятием силы своего САМОвнушения до уровня силы самого действенного САМОгипноза, а наполните это «поднятие» еще и качествами гипнотического САМОкодирования. Только в таком случае вы сможете снизить вероятность наступления неожиданного срыва до самого низкого уровня и действительно перейдете в разряд бывших курильщиков.

Врач-психотерапевт В. И. Звягин

ГЛАВА 1

ПОБЕЖДАТЬ, А НЕ ЛЕЧИТЬ

...Есть и душевные лекарства, кои врачуют тело, они дочерпываются из науки мудрости, чаще из психологии... Сим искусством сообщается больному та твердость духа, которая побеждает телесные болезни, тоску, метания и которая самые болезни тогда покоряет воле больного.

М. Я. Мудров

...Невозможно даже представить себе человека, свободного от внушений, такого человека, который действительно думает, чувствует и действует так, как он сам может думать, чувствовать и действовать. В своих верованиях, взглядах и убеждениях, в своих идеях, чувствах и вкусах, в том, что ему нравится и не нравится, в каждом своем движении, в каждой мысли человек связан тысячью внушений, которым он подчиняется, даже не замечая этого, внушая себе, что это он сам так думает и сам так чувствует.

П. Д. Успенский

Сколько излишних страданий мы все, без исключения, сами себе создаем! И при этом повсюду, во всех областях жизни, — и все потому лишь, что сейчас же, немедленно, не заменяем «зловредные

*бессознательные самовнушения» «самовнушениями
благими и сознательными», способными устранить
наши объективно ничем не обоснованные страдания.*

Эмиль Куэ

«... 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 окурочок 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 дотягивали 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 удается 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 антеникотинового 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 подстраховать себя от превратности досадного срыва.

При лечении иглоукальванием 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 иглоукальвания, 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.

В последующих главах я подробно объясню, почему вода должна будет заряжаться только лично вами. Ни заботливая мама, ни любящий (-ая) супруг (-а), ни даже я как профессиональный гипнотизер за вас это сделать не сможем. В то же время гипнотически перепрограммировать свой сознательный ум можно только лингвистически правильно составленными формулами самовнушения. Не занимайтесь изобретением колеса. Используйте только проверенные практикой формы словесных установок, которые будут приведены в данной книге. Для этого внутреннее содержание всех предлагаемых мной трафаретных слов пропитывайте и наполняйте исключительно собственным настроем, решимостью и своим желанием бросить курить.

Как это происходит?

Насколько может быть действенной помощь системы СОС, проиллюстрирую на примере благотворительной акции под названием «Мама, брось курить!». С 9 по 17 октября 2002 года я провел ее в городе Петропавловске-Камчатском. Это было время апробации системы СОС применительно к курильщикам. Перед тем как запатентовать эту методику в Государственном реестре изобретений России, мне нужно было показать на практике, как она работает, в ходе проведения массового лечения.

Такое очень непростое мероприятие мне помогли провести популярная камчатская радиостанция «Радио-3» и все ведущие областные газеты полуострова. Они же обнародовали и полученные результаты.

Для участия в акции требовалось выполнить два условия. Первым и главным из них было наличие искреннего желания бросить курить. Вторым — вести дневник самонаблюдения на протяжении всего процесса отказа от курения. Всего в акции приняли участие 126 женщин. Стаж курения у большинства превышал 15 лет. Среди них встречались случаи очень тяжелой зависимости от никотина. Например, для нескольких курильщиц суточной нормой являлось не менее трех пачек сигарет. Было много и тех, кто обязательно вставал ночью на перекур. В общем, контингент был достаточно серьезным. Тем не менее они все без исключения смогли уверенно и достойно решить свою проблему. Кроме того, многие из них успешно инициировали отказ от курения еще и у своих мужей, а также у знакомых. Вот только один конкретный, но достаточно типичный пример того, как это происходило.

Выдержки из дневника

Ольга К., 33 года. Замужем вторым браком. От первого имеет шестилетнюю дочь. Образование высшее. Стаж курения — 15 лет. Главным мотивом, который обуславливает для нее необходимость бросить курить, является желание родить ребенка своему второму мужу. «Разве может быть прочным брак без совместных детей?» Хорошо понимает

всю вредность курения и недопустимость его во время беременности. В связи с этим с сожалением вспоминает, как смогла легко прекратить курение в 25 лет, когда готовилась вынашивать первую беременность. Тогда не курила более двух лет и сорвалась только после того, как узнала о трагической гибели первого мужа. После этого курит уже почти семь лет «запоем». Предпочитает крепкие сигареты с фильтром. В сутки выходит «не меньше пачки». Считает, что именно по этой причине появилась преждевременная сухость кожи на лице. За последний год делала несколько безуспешных попыток бросить курить. Для этого покупала специальную антеникотиновую жевательную резинку, обращалась к врачу-иглорефлексотерапевту и даже ходила «на гипноз» к экстрасенсу. Однако все безуспешно.

О проведении благотворительной акции услышала по «Радио-3». На организационный сбор пришла с заметным скептическим настроением. Однако после прослушивания вводной беседы сразу воодушевилась и с энтузиазмом включилась в работу над собой.

Полный текст ее дневника самонаблюдения вы найдете в приложении в конце книги. Сейчас же приведу только те строки из него, которые отражают суть ее эмоционального и волевого состояния в первые семь дней расставания с привычкой курить.

Первый день

«...Я смогу! Я должна и верю, что у меня получится! Я справлюсь! Ведь чувствую себя намного лучше, чем при лечении иглоками и гипнозом».

Второй день

«...Курить не то чтобы совсем не хотелось, а как-то “на половинку”. В принципе, вполне терпимо».

Третий день

«Чувствую себя нормально. Научилась наконец полностью снимать позывы на хотение курить».

Четвертый день

«Похоже, война в моей голове прекратилась. Курить практически не хочется».

«Пора признаться в том, что с самого первого дня вместе со мной бросает курить муж. Мы вместе слушаем сеансы. И я ему рассказывала все эти дни о том, что узнавала от Вас. У него все идет даже лучше, чем у меня. А ведь его стаж курения — почти 25 лет. Здорово!»

Пятый день

«Самочувствие прекрасное! Каждая клеточка тела играет. Чувствую, как внутри организма накапливается все больше энергии».

Шестой день

«Я уверена, что больше никогда не буду курить! Настроение отличное! Жизнь совсем другая. Такое ощущение, что я наконец-то выздоровела после долгой и мучительной болезни. Хочется постоянно что-то делать, а усталости нет. Это так необычно!»

Седьмой день

«Какой потрясающий эффект! Я смогла поверить и теперь верю в саму себя! Я теперь, кажется, готова обнять

и расцеловать всех окружающих меня людей... Большое спасибо Вам от меня и мужа за эту прекрасную методику!»

Приведенная история достаточно типична. Как спокойно и уверенно бросили курить эта женщина и ее муж, как одновременно с ними победили в себе зло никотинизма еще 125 жительниц города Петропавловска-Камчатского и как успешно это делали и продолжают делать в последние 10 лет сотни других моих пациентов, так и вы обязательно решите свою проблему.

Скрижали понимания

Прежде чем я познакомлю вас с основами «волшебства» системы СОС, внимательно прочитайте все, что касается истории распространения курения и особенно о тех проблемах со здоровьем, к которым оно приводит.

Учитывая особую важность этого раздела, я буду излагать его материал не совсем обычным образом. Он будет представлен тремя блоками, отделенными друг от друга особой последовательностью цифр 1-4-2 — 8-5-7. Запомните их! Это психотерапевтический код системы СОС. О том, что это такое, подробно будет рассказано в одноименном разделе этой книги.

Сейчас же я лишь укажу на то, что само перемещение внимания от прочтения излагаемого материала к прочтению этой последовательности цифр поможет вам на уровне воображения отойти от однажды выработанного стереотипа восприятия привычных понятий. Это важно

в преддверии сознательного изменения самого характера своего мышления. Читайте следующий текст не только в привычной линейной последовательности. Составляйте слова и по вертикали. Делайте это так...

В
Н
А С
Ч Б Л
А Ы О
Л Л В
Е О О

Пусть заглавные буквы из начала каждого абзаца в дальнейшем тексте данного широко известного библейского откровения превратятся для вас в своеобразный акростих. Это позволит вам принять от меня информацию под качественно более совершенным углом зрения и в новом для себя свете. Итак, начинайте внимательно читать как по вертикали, так и по горизонтали!

Свое победоносное шествие по всему миру никотиновая наркомания начала в 1496 году. Именно в это время ее завезли из Америки в Европу моряки команды Христофора Колумба. За минувшие столетия она неоднократно меняла свою внешнюю форму. Так, до XVII века табак курили, используя только трубки. С XVIII века в аристократических кругах его стало модно нюхать. В это же время простые

люди открыли для себя возможность получать удовольствие от жевания табака. В начале XIX века появились первые сигареты, а чуть позже и папиросы. В XX веке на первый план вышло курение сигарет.

Люди долгое время не подозревали о смертельной опасности любого контакта с табаком. Все первоначальные запреты на курение были обусловлены опасением не за физическое здоровье, а страхом перед тем, что оно губит бессмертную человеческую душу. Так, например, католицизм в лице папы Урбана VII за курение табака отлучал от церкви. В то время это считалось огромным несчастьем, бóльшим, чем заболеть проказой или сифилисом.

Османская империя, где государственной религией был ислам, одной из первых стала жестоко преследовать любителей «запродать душу шайтану». Так, начиная с 1605 года там всех выявленных курильщиков сажали на кол. Впрочем, и в «просвещенной» Англии в указанное время всех уличенных в этой привычке людей водили по улицам с петлей на шее, а самых упорных даже казнили, причем отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площадях.

В России с подачи православной церкви царь Михаил Романов в 1649 году издал указ. В нем говорилось, что курильщиков на первый раз будут наказывать 60 ударами плетью на площадях, а во второй раз им будут отрезать нос. Его сын, Алексей Романов, закрепил это в специальном своде законов — «Уложении». Там предписывалось «...пытать всех, у кого будет найден табак, и бить их кнутом на козле до тех пор, пока не признают,

откуда табак достали». Торговцам табака «Уложение» грозило еще большим наказанием: «пороть ноздри, резать носы и ссылатъ в дальние города».

О том, что курение вредно для здоровья, указано на каждой пачке сигарет. К сожалению, там не пишется о нравственной стороне данной проблемы. Именно это в первую очередь так волновало наших более разумных и духовно продвинутых предков. Мы никак не хотим признать в курении наркоманию. И совершенно напрасно! Помните: первым и главным признаком любой наркомании является развитие у попавшего в ее плен человека легкомысленного благодушия к отравлению себя ядом. В этом плане курильщики практически ничем не отличаются от людей с зависимостью от алкоголя и тяжелых наркотиков. Бросая курить, необходимо первым делом решительно стряхнуть с себя привычную пелену наркотического благодушия. Пришло время проснуться! Очнитесь от наркотического сна, уважаемый читатель, и начните воспринимать нижеследующие факты с точки зрения здравомыслящего человека.

Было 1-4-2 — 8-5-7

У медицинских пиявок, если их поставить человеку сразу после выкуривания им только одной сигареты, уже через пять минут начинаются судороги. После этого они перестают сосать кровь, отравленную ядом табака, отваливаются и часть пиявок умирает в конвульсиях. Дело в том, что из 6000 различных компонентов и соединений табачного дыма 30 относятся к разряду особо токсичных натуральных ядов.

Большинство животных крайне чувствительно реагируют на главный наркотический компонент табака — никотин. Так, например, маленькие птички умирают только при одном приближении к ним палочки, смоченной этим ядом. Для лошади смертельной дозой будут три капли никотина. Для собаки — одна капля. Для кролика, чтобы погибнуть, хватает всего 1/4 капли никотина.

Одна обычная сигарета с 6 г табака содержит в себе 0,3 г никотина. При ее выкуривании продолжительность жизни уменьшается в среднем на 12 минут. В то же время любой взрослый некурящий человек погибнет сразу, если разжует и проглотит содержащийся в ней табак. Это же произойдет, если он выкурит без привычки в течение суток 20 сигарет. При выкуривании одной пачки сигарет в день курильщик отравляет 2000 м³ воздуха — это площадка размером 10 × 10 × 20 м. При этом нужно помнить, что 1 см³ табачного дыма по своей ядовитости эквивалентен 1 м³ выхлопных газов автомобиля.

Главными причинами смерти при курении табака становятся сердечно-сосудистые заболевания и рак. Язвенная болезнь, бронхиальная астма и десятки других заболеваний, которые также сокращают продолжительность жизни, у курильщиков протекают более тяжело. Сегодня в мире приблизительно каждые 10 с в результате курения табака преждевременно умирает один человек. В то же время данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют о том, что выздоровление от любого заболевания происходит быстрее, если больной человек решительно отказывается от курения. В этой связи

врачи вообще не считают серьезным начинать лечение мужчин от импотенции, а женщин от бесплодия до того момента, пока те не бросят курить.

Альтернативы тому, чтобы перестать курить, не существует. Даже при отравлении себя самыми легкими сигаретами с фильтром прирост веса табачного дегтя в дыхательных путях идет из расчета 0,001 г на каждую сигарету. У много и долго курящих людей в легких может накопиться до 1 кг ядовитых смолистых веществ. При самом благоприятном исходе усредненному курильщику требуется около трех лет для отхаркивания большей части этой гадости. Достижение же полного очищения легких становится возможным только после проведения специального курса оздоровительной терапии.

Смертельная разовая доза синильной кислоты равна 0,06 г. При сжигании каждых 100 г табака с сигаретным дымом выделяется 0,0006 г этого яда. Тошнота, рвота и головная боль при острых отравлениях табаком объясняются в первую очередь результатом действия именно синильной кислоты. По вине курильщиков «производится» и ежедневно выпускается в атмосферу Земли более 720 т этого самого сильного для человека яда. Им вынуждены дышать и некурящие люди.

Легкие курильщика являются главной мишенью для попадания в организм радиоактивных изотопов полония, стронция, свинца, висмута и калия. Дело в том, что раскаленный дым с кончика зажженной сигареты, проходя во время затяжки через спрессованный в ее полости табак, не просто остывает. За счет так называемой сухой

возгонки он в это время экстрагирует из него радионуклиды. Движение воздуха благополучно уносит их в противоположную сторону от «огненного пламени» кончика сигареты. Они не сгорают в «синем пламени», а напрямую устремляются в дыхательные пути человека.

Одна выкуренная пачка самых легких сигарет дает организму в семь раз больше той дозы радиации, которая международным соглашением признана предельно допустимой. Для злостных курильщиков установленная норма может ежедневно превышать в 30 раз. Еще одно сравнение. Выкуривая только одну сигарету средней крепости, человек получает дозу радиации, сопоставимую с величиной облучения, которое дает обычная флюорография. Нетрудно подсчитать, что если человек за день выкуривает пачку сигарет, то он добровольно облучает себя такой дозой радиации, которая эквивалентна прохождению в день 20 (двадцати!) флюорографий. Трагично и то, что если некурящий человек только один раз переночует в прокуренной квартире, то получит дозу радиации, сопоставимую с прохождением двух (!) флюорографий. Эти цифры просто поражают. Получается, что среднестатистический курильщик как бы проходит каждый месяц 600 (шестьсот!), а за год 7000 (семь тысяч!) флюорографий. Одновременно те люди, которые рядом с ним проживают и при этом позволяют ему курить в своей квартире, невольно получают за месяц 60 (шестьдесят!) совершенно бессмысленных облучений, а за год — 700 (семьсот!). Именно поэтому из 40 000 000 ежегодно болеющих раком человек абсолютное большинство составляют курильщики, а также те, кто вынужден жить с ними бок о бок.

Всего одна сигарета способна вызвать в клетках человеческого организма до 100 000 (сто тысяч!) повреждений ДНК. Это неизбежно приводит к соответствующим мутациям ее генов. Это одна из главных причин рождения от курящих матерей детей-уродцев. Ими только в России уже заполнены сотни домов-интернатов. Кроме того, у курильщиков рождаются дети, которые внешне здоровы, но у них может определяться генетическая неполноценность А-1-антитрипсина. Этот недуг проявляется тяжелыми заболеваниями внутренних органов. Крайне тревожным становится и тот факт, что курение женщин во время беременности все в большей степени накладывает отпечаток на психику рождаемых ими детей. В период детства эти мальчики и девочки практически не отличаются от своих сверстников. Однако, достигнув периода полового созревания, они быстро теряют интерес к учебе, спорту, ко всем позитивным сторонам жизни и, к ужасу родителей, в основной своей массе становятся асоциальными личностями. В этих страшных фактах только слепой не увидит смысла того библейского изречения, по которому за грехи родителей вынуждены расплачиваться их дети до седьмого колена.

Осознав то зло, которое приносит курение табака, попробуйте заглянуть в самые сокровенные глубины своего сердца. Это очень важно! Ибо раз и навсегда человек бросает курить только в том случае, если ему удастся гармонизировать влечения своего тела с настроением своей души. А теперь поразмышляйте о том вечном и нетленном, что всегда остается за пределами малого интервала времени, который ограничен датами рождения и смерти человека.

Чтобы вы смогли лучше на это настроиться, я приведу текст молитв, в содержании каждой из которых сконцентрированы вековые постулаты истинной мудрости и сокровенного Знания.

Было 1-4-2 — 8-5-7

Боже! Дай мне ясность и умиротворение
Принять то, что я не в силах изменить.
Дай мне мужество изменить то, что еще в состоянии сделать.
И даруй мне мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Отче наш, сущий на небесах!
Да святится имя Твое; да придет царствие Твое;
Да будет воля твоя и на земле, как на небе;
Хлеб наш насущный дай нам на сей день;
И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим;
И не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого,
Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки.

Господи! Сделай меня орудием
Дарованного Тобою мира.
Где есть ненависть, дай взрастить любовь;
Где есть обида — прощение;
Где есть сомнение — веру;
Где отчаяние — надежду;
Где тьма крошечная — свет;
Где грусть — безмерную радость.
О Божественный Повелитель!

Дай мне силы не домогаться столь многого,
Быть утешенным так же, как утешать,
Быть понятым так же, как понимать,
Быть любимым так же, как любить.
Ибо даруя — получаем, прощая — будем прощены.
Умирая во плоти — рождаемся к жизни вечной!

Иллюзии-перевертыши

Приступая к отказу от курения по моей методике, сначала нужно обязательно увидеть и осознать стереотипы своего ошибочного мышления. Это автоматически подготавливает мозг к очень легкому и быстрому освобождению от иллюзий хотения закурить. Поясню это на следующем примере. Допустим, вы возвращаетесь поздно вечером в свою квартиру, открываете входную дверь и вдруг смутно в темноте видите силуэт прижавшегося к стене вора. У вас от неожиданности или испуга в такой момент может даже перехватить дыхание и похолодеть в животе. Или так забьется сердце, что его удары начнут отдавать в виски. Согласитесь, подавить эти предательские ощущения страха усилием воли будет непросто. Да почти невозможно!

Однако если вы нащупаете на стене кнопку спасительного выключателя и одним щелчком зажжете свет, то просто чертыхнетесь и начнете смеяться над собой. Ибо там, в углу, на спинке стула, оказывается, висит ваше пальто. Это была иллюзия. То, что произошло с вами, было мгновенным освобождением от внушенной себе иллюзии. По аналогии с этим примером вы так же быстро и легко научитесь освободиться от иллюзии желания закурить.

В ходе лечения себя самостоятельно приготовленным гипнотическим снадобьем вы получите возможность включать внутри своего ума свет осознания. Сразу после этого будет приходить понимание того, что как такового желания закурить на самом деле не было и нет.

Запомните: вся ваша мысленная работа в период избавления себя от привычки курить будет проводиться не с реально существующими хотениями закурить, а только с их фикциями. Собственно, вся эта своеобразная игра вашего собственного воображения потенциально готова, наподобие мыльного пузыря, мгновенно лопнуть и перестать существовать даже прямо сейчас. Другое дело, что, только научившись самостоятельно готовить уже упомянутое гипнотическое снадобье, вы сможете с его помощью задействовать нужную «кнопку» внутри своего ума. Тогда в каждом случае якобы реального хотения закурить сразу после приема снадобья вы начнете видеть лишь очередную фикцию своего воображения. Точно так же, как легко лопаются раздутый мыльный пузырь, будут бесследно исчезать все ваши на самом деле не существующие хотения закурить.

Чтобы проще было понять саму сущность этого процесса, я буду все свои дальнейшие объяснения иллюстрировать психологическими примерами. Для начала предложу вам самостоятельно проделать у себя дома следующий опыт. Для его проведения наполните две емкости — одну горячей, а другую холодной водой. Затем опустите на минуту в емкость с холодной водой левую руку, а в емкость с горячей — правую. Запомните возникшие температурные ощущения. После опустите левую руку в третью емкость, предварительно наполнив ее водой комнатной темпе-

ратуры. Вода покажется вам горячей. Однако если вы опустите в эту же емкость правую руку, то почувствуете, что вода холодная. Это пример того, как легко сбить ваш мозг с толку, и одновременно демонстрация всей иллюзорности ощущений, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Мозг человека — это абсолютно совершенный, самообучающийся и самонастраивающийся биокomпьютер. Он с легкостью и в очень короткое время ежедневно создает огромное количество адаптационных программ. По этой причине при обманах восприятия ему обычно достаточно быстро удастся устранить возникшее зависание. Как, например, в вышеприведенном опыте, когда уже через несколько минут иллюзорное чувство горячего и холодного по отношению к воде комнатной температуры бесследно улетучивается и нормальное восприятие полностью восстанавливается. Однако если человек вполне сознательно старается снова и снова одурачивать свой мозг и приучает его к намеренно ошибочному способу восприятия, то не все проходит так гладко, как в вышеприведенном примере.

В этой связи расскажу об одном широко известном в психологических кругах эксперименте. Его поставил над собой в 1961 году профессор Калифорнийского университета доктор Эрвин Муд. К проведению научного опыта его подтолкнули следующие рассуждения. Хрусталик глаза, как известно, выполняет функции обычной линзы. Согласно законам оптики, на заднюю стенку глазного яблока, на ее светочувствительный слой — сетчатку, — все воспринимаемые изображения проецируются в уменьшенном

и одновременно перевернутом виде. Однако мы видим по-настоящему не глазами, а корой головного мозга, ибо полученное на сетчатке глаза любое первичное изображение объекта сначала превращается нашим организмом в электрический сигнал. Затем по специальным нервным путям этот импульс поступает в затылочный отдел мозга.

Именно там располагается центр зрения, который и разворачивает, подобно телевизору, закодированную в электрический сигнал видеоинформацию в трехмерное изображение. При этом все воспринятое сетчаткой еще раз переворачивается как бы с головы на ноги. Чтобы не запутаться, я подытожу все сказанное примером с обычной чернильной ручкой. Итак, допустим, я держу ручку перед глазами в таком положении, чтобы ее перо было направлено вниз. Тогда на сетчатке глаза ее изображение появится пером вверх, а в коре головного мозга произойдет еще одно «перевертывание». В результате я вижу ручку в том же положении, в котором она действительно находится у меня перед глазами.

Отважный экспериментатор решил надеть плотно прилегающие к лицу специальные «перевертывающие» очки-линзы и не снимать их ни днем, ни ночью. Тем самым он хотел установить, как долго будет зрительный центр в его мозге адаптироваться к перевернутой реальности, а после этого, соответственно, выяснить, сколько времени потребуется ему на то, чтобы вернуться к прежней врожденной способности видеть. Ученый прекрасно осознавал всю опасность эксперимента. Вся затея могла привести к появлению страха возвращения из перевернутой реальности в обычную, естественную. К тому со-

стоянию, которое, по сути дела, сейчас испытываете вы. По этой причине он заранее обучился психотехникам сознательного самовнушения и действенного самогипноза. После чего и начал свой опасный опыт.

В результате он сразу попал в другую реальность. Ему стало казаться, что под ногами у него находится небо с облаками. Над собой он видел идущих по земле вниз головой людей и едущие кверху колесами машины. Из-за этого почти неделю он не мог самостоятельно, без посторонней помощи передвигаться. Однако на восьмой день мир для него перевернулся и он снова, несмотря на очки, начал воспринимать его таким же, каким привык видеть с детства. Эта адаптация оказалась настолько полной, что он даже смог снова начать водить автомобиль и пилотировать свой самолет. Целые сутки профессор наслаждался жизнью в ее знакомой любому зрячему человеку реальности, а затем снял очки. И мир для него снова перевернулся! Ибо его мозг не собирался сразу отказываться от вновь выработанной привычки лишний раз переворачивать воспринимаемую реальность.

Однако теперь у Эрвина Муда уже был некоторый опыт жизни в «перевернутом» мире. Всю следующую неделю, в течение которой, по его расчетам, у него должно было снова восстановиться привычное видение мира, он провел спокойно. Ибо, по его теории, «угол падения должен быть равен углу отражения». Однако этого-то в его случае на восьмой день и не случилось! То есть психологический механизм, отвечающий в мозге за «перевертывание» электрического зрительного сигнала, почему-то не стал возвращаться к своему исходному состоянию. Не случилось

этого и на девятый день. В это время профессору очень захотелось хотя бы на минутку снова надеть очки, так как он просто уже устал смотреть на окружающий мир словно через объектив первого старинного фотоаппарата.

Но он ПОНИМАЛ, что такая минутная слабость может отдалить его способность нормально видеть без дурацких очков уже не на дни и месяцы, а, возможно, до конца жизни. По истечении девяти дней, похвалив себя за предусмотрительность, он решительно начал заниматься сознательным самовнушением, придавая ему силу действенного самогипноза. В результате этот потрясающий эксперимент для отважного ученого закончился без осложнений. На 15-й день после снятия очков и на седьмой день с момента начала работы профессора над собой с помощью самовнушения и самогипноза мир для него еще раз перевернулся и он возвратился в ту реальность, в которой ему как здравомыслящему человеку и надлежало жить.

Какие же выводы можно сделать из этого эксперимента? На мой взгляд, опыт отважного профессора лишний раз доказывает, что мозг человека — это абсолютно совершенный биокомпьютер. Опуская сегодня его самую замечательную особенность БЫТЬ одухотворенным, делаем акцент только на его способности к самообучению и созданию все новых и новых адаптационных программ. Причем, создав такую программу, даже иллюзорно-ошибочную, мозг совершенно не испытывает желания «просто так» от нее отказаться.

В эксперименте профессора Муда это было сделано с чисто научной целью и на очень короткое время. Однако

даже в этом случае легко отучить себя от совершенно ненужной и противной человеческому разуму привычки ему не удалось. Только задействовав свои навыки в области самовнушения и самогипноза, этот здравомыслящий человек смог вернуть себя к жизни в данной ему Богом привычной реальности.

Ложная убежденность

Иллюзорные чувства могут возникнуть за счет искажения электрических сигналов восприятия от любых органов чувств. Вспомните, например, как быстро люди привыкают спать в комнате с окнами, выходящими на шумную улицу. Некоторые из них через какое-то время не только перестают слышать этот шум, но и заснуть без него уже не могут. Как уборщики туалетов умудряются не замечать соответствующего запаха? Каким образом религиозные фанатики способны «ловить кайф» от бичевания своего тела? Во всех этих случаях окружающий человека мир и посылаемые им различным людям сигналы остаются одними и теми же. Истолкование же мозгом каждого человека воспринимаемых ощущений очень часто становится «перевернутым».

В этой связи хоть с какой-то пользой попробуйте использовать последние дни перед полным отказом от курения. Для этого начните обращать внимание на типичные жизненные ситуации, во время которых у вас автоматически возникает иллюзорно-перевернутое восприятие ощущений. В свое время, занимаясь своеобразным бессознательным самовнушением, вы много потрудились,

чтобы это происходило, и с вами произошло почти то же самое, что случилось с профессором Эрвином Мудом. В своем эксперименте он заставлял себя видеть мир перевернутым с помощью очков, а вы это делали с помощью наркотического начала никотина. Профессор это делал беспрерывно в течение недели применительно ко всем жизненным ситуациям. Вы же уже много лет подряд принуждаете свой организм переворачивать электрические сигналы от органов чувств лишь эпизодически и только по отношению к вдыханию табачного дыма.

Обратите внимание, что иллюзорное хотение закурить возникает у вас лишь при попадании в не такой уж и большой перечень стереотипных ситуаций. Например, когда вы обычно начинаете испытывать усталость, напряжение, раздражение или, наоборот, когда вам хочется разрешить себе отдохнуть, снять напряжение или успокоиться. Однако в каждом таком случае вы просто обманываете себя тем, что вам становится легче и лучше от курения. На самом деле это приводит только к упрочнению накопившихся мышечных зажимов и эмоциональных блоков. Именно поэтому, выкурив сигарету, вы через непродолжительное время выходите из состояния наркотически обусловленной никотиновой иллюзии. Как подметил это еще Владимир Высоцкий, вам для снятия все тех же самых мышечных зажимов и эмоциональных блоков снова вскоре не терпится «уколоться и забыться».

Расскажу еще об одном весьма показательном эксперименте. В ходе его ученые решили выяснить, действительно ли курение сигареты помогает успокоиться и расслабиться в случаях пережитого стресса — большинство курильщи-

ков в эту иллюзию свято верят. Сначала этот эксперимент провели с группой некурящих людей. Для этого каждого из испытуемых подвергали строго дозированному психологическому воздействию в форме воспроизведения одной и той же очень сильной стрессовой ситуации. После этого регистрировалось время, в течение которого доведенный до белого каления человек полностью успокаивался.

Затем аналогичным образом эксперимент был проведен с таким же количеством курящих людей. Однако, в отличие от первой группы, сразу после окончания стрессового воздействия курильщикам разрешалось «для более быстрого успокоения» закуривать сигарету. Полученные в двух группах объективные данные ученые сравнили и пришли к следующим выводам.

1. На одинаковый по величине стресс курильщики реагировали более бурно.
2. Курение сигареты после пережитого стресса не укорачивало у них время успокоения, а удлиняло его.

Что же получается? Оказывается, в среднестатистическом плане курильщики по сравнению с Некурящими людьми более вспыльчивы и раздражительны. К тому же после перенесенных обид и волнений им нужно гораздо больше времени, чтобы прийти в себя. По этой причине лично вам сегодня только **КАЖЕТСЯ**, что привычка курить сигареты помогает расслабиться, поговорить с кем-то по душам, снять стресс, рассеять скуку или даже помочь обдумать какую-то проблему. На самом деле все происходит с точностью до наоборот. Ибо применительно к нескольким десяткам типичных жизненных ситуаций ваш мозг теперь

вынужден снова и снова обязательно выстраивать воображаемую псевдореальность. Словно легендарный Сизиф¹, он обречен снова и снова «перевертывать» наоборот правильные электрические сигналы, поступающие в него из органов чувств.

Помните, как в период возвращения себя к способности видеть обычным образом профессору Эрвину Муду захотелось хоть на минуту снова надеть очки-перевертыши? Ему уже опротивело жить в перевернутой реальности. Но он понимал, что ни в ходе простого ожидания выздоровления, ни тем более в процессе последующего лечения себя самогипнозом ему нельзя было этого делать. В противном случае, однажды приучив себя к совершенно ненужной привычке, он от нее до конца жизни так и не смог бы избавиться. В аналогичной ситуации теперь находитеесь и вы. Правда, с некоторыми поправками на то, что свой мозг вы привыкли дурачить не очками-перевертышами, а наркотическим началом табака. И не постоянно, а только применительно к стереотипным ситуациям.

Вот почему начиная буквально с этой минуты при появлении хотения закурить сразу обращайтесь внимание на ту ситуацию, в которой это хотение возникло. Например, прямо сейчас вы ловите себя на мысли: «А не пора ли отложить в сторону книгу и сделать перекур?» Тогда сделайте это. Но при этом обязательно вспомните те сот-

¹ В греческой мифологии царь Коринфа, перехитрив богов, дважды смог избежать смерти и был приговорен за это ими вечно подымать в подземном мире на гору камень, который, достигнув вершины, скатывался обратно. «Сизифов труд» — тяжелая бесплодная работа. — Энциклопедический словарь.

ни раз, когда именно в такой ситуации вы откладывали книгу и привычно закуривали сигарету. Если вы обычно это делали под чашечку кофе, то исключите данный компонент. Внушенная самому себе иллюзия «приятности» от курения сигарет теряет свою актуальность, как только в восприятии соответствующих сигналов начинают участвовать не сразу все обычно задействованные органы чувств, а лишь часть из них.

Попробуйте убедиться в этом более жестким в сравнении с лишением себя чашечки кофе способом. Эксперимент будет заключаться в следующем. Вы завязываете себе глаза, затыкаете ватой уши, нос и надеваете перчатки. После этого ваш помощник прикуривает вашу любимую сигарету и дает вам ее в руки. Такой прием обеспечивает возможность вычленить исключительно вкусовую составляющую процесса курения. Ведь ваш мозг в таком случае практически не будет получать сигналов от четырех оставшихся органов чувств: зрения, обоняния, слуха и осязания. Убрав весь «соус» этой комбинированной чувствительности, вы сможете ощутить истинный, ничем не затуманенный вкус вдыхаемого дыма. И, поверьте, он в таком случае снова для вас станет таким же мерзким и отвратительным, как в самый первый день приучения себя к курению.

Теперь уже не столько о самом курении, а о предпочтении определенного сорта сигарет. Это опять абсолютная фикция. Обман восприятия в таком случае возникает за счет «перевертывания» вашим мозгом целого комплекса соответствующих чувственных сигналов. Впрочем, кто-то сейчас подумает, что для него главным критерием, из-за которого он предпочитает тот или иной сорт сигарет, является

запах, а не вкус. Тогда вычлените только обонятельный анализатор. Во время эксперимента не затыкайте нос ваткой, но сами не курите. Пусть помощник осторожно выдохнет ваш любимый дым в направлении вашего носа. Вы сразу поймете, что дело не в каком-то совершенно особом запахе, а опять-таки в одурманивающей вас иллюзии.

За годы курения наркотическое начало табака самым чудовищным образом видоизменило способность вашего мозга реагировать на вдыхание задымленного воздуха. За сегодняшней иллюзорной приятностью этого вы даже не вспоминаете, как было на самом деле в период привыкания к курению. Но разве стоило столько трудиться только для того, чтобы научиться применительно к данной дурной привычке видеть черное белым, а белое черным? Как любой наркоман, вы теперь страшно боитесь синдрома отмены. Его вы сами сначала создали, а потом уверовали в реальность того, что так должно быть. Теперь уже боитесь с ним расстаться.

На самом деле вам только **КАЖЕТСЯ**, что будет очень тяжело бросать курить. Но с самого первого дня лечения себя самостоятельно приготовленным гипнотическим снадобьем вы наконец увидите всю иллюзорность этой обманки и лишь снисходительно улыбнетесь, понимая, что никакого хотения закурить, оказывается, никогда и не было. Причем к этому времени вы лишний раз убедитесь в истинности известной поговорки: «Глаза боятся, а руки делают». Ведь столь желанная вами стабилизация правильного прохождения электрических сигналов от органов чувств в мозг проявит себя уже на 3–4 сутки со дня выкуривания последней сигареты.

Медицинский гипноз

В свое время я пришел к выводу, что любые способы врачебного лечения курильщиков чем-то похожи на пресловутую битву Дон Кихота с ветряными мельницами. Помните, как он вообразил себе, что это не обычные деревянные строения, а облаченные в рыцарские доспехи соперники? Точно так же сегодня выглядит и традиционная врачебная помощь тем людям, у которых никак не получается самостоятельно бросить курить. Даже если это происходит с использованием иглоукалывания и гипноза, все равно целью лечения становится избавление курящего человека не от самого желания закуривать, а от самостоятельно созданных им же иллюзий этих хотений.

Для этого с помощью вышеуказанных способов лечения обычно прицельно задействуются в мозге курильщика «кнопки» самогипноза. О том, как это делается за счет иглоукалывания, я уже упоминал в начале главы. Теперь объясню, как можно этого еще эффективнее достигнуть за счет медицинского гипноза или обучения такой форме самогипноза, как аутотренинг. Начну с первого. Общеизвестно, что медицинский вариант гипноза относится к разряду очень действенных способов лечения не только курения, но и многих других недугов. Однако сам по себе гипноз не лечит. Применительно к исцелению в медицине он лишь позволяет придать обычному человеческому слову необычайно высокую психологическую значимость. В результате такой трансформации рождается совершенно особый тип биоэнергоинформационного лекарства. Вы уже знаете, что в моей методике он называется Словом.

Для иллюстрации этого явления приведу следующий пример. Допустим, на прием к психотерапевту приходит человек и предъявляет жалобы на чувство тяжести в голове, раздражительность и плохой сон. Именно по этим причинам он просит полечить его «гипнозом». В таком случае лечение будет сводиться не только к тому, что врач его загипнотизирует и даст возможность просто поспать. Конечно, это может и само по себе улучшить его самочувствие, ибо хороший сон всегда идет человеку на пользу. Однако для настоящего лечения этого будет мало.

После введения пациента в лечебный гипнотический транс психотерапевт обязательно проведет словесное внушение. Например, четко и размеренно произнесет: «Сразу после выхода из гипнотического сна ваше самочувствие улучшится. Вы почувствуете легкость в теле, ясность в голове, станете спокойными, а сегодня вечером легко и глубоко заснете без снотворного». В результате все внушенные под гипнозом словесные установки реализуются для этого человека в хорошее самочувствие. Лекарством же для него станет не сам по себе гипноз, а Слово врача психотерапевта-гипнолога.

К сожалению, все, что привносится в организм человека «из вне», очень быстро им отторгается. Например, если больному человеку пересаживается донорская почка или любой другой орган, то после операции он будет вынужден пожизненно принимать лекарства. В противном случае очень быстро произойдет отторжение пересаженного органа. Аналогичная ситуация возникает и в том случае, если гипнолог «вставляет» в мозг человека свои словесные установки. Они для пациента в таком случае будут по своей природе чужими.

Это особенно наглядно проявляется при лечении наркологических заболеваний. Пролеченные гипнозом люди могут не курить (не пить и пр.) месяцами и при этом совершенно не испытывать желания вернуться к своей пагубной страсти. Однако через какое-то время первоначально внушенная установка начинает постепенно «отторгаться» — и дело заканчивается срывом. Чтобы «внешнее Слово» врача-психотерапевта могло годами и десятилетиями действовать «как лекарство», ему приходится проводить все новые и новые сеансы поддерживающих гипнотических внушений.

В противном случае сознание пациента достаточно быстро вытесняет их «вовне». Как результат — «кнопки» самогипноза перестают быть задействованы и при первом маломальски заметном поводе бывший курильщик неожиданно для себя принимает решение сделать только одну затяжку. Как правило, ему в это время кажется, что только ради интереса. Однако этого бывает достаточно, чтобы с таким трудом выправленный процесс прохождения электрических сигналов от органов его чувств в мозг снова перевернулся. В результате он не просто начинает курить, а как бы наверстывает упущенное за время некурения.

Более того, тот психологический механизм, который отвечает в его мозге за «переворот» электрических сигналов, начинает с этого времени работать по принципу «привычного вывиха». Другими словами, такой человек переходит после этого в категорию тех курильщиков, которые до конца жизни то и дело бросают курить, а потом быстро снова к этому возвращаются. Забегая вперед, сразу скажу, что если вы уже относитесь к такой группе, то помочь вам удерживаться от срыва сможет только

такая психотехника системы СОС, как дистанционная постановка гипнотического «Запретительного блока». В противном случае вы просто вынуждены будете идти до конца жизни путем Марка Твена. «Нет ничего проще, чем бросить курить, — как-то невесело пошутил этот великий американский писатель, — я, например, это делал легко уже более тридцати раз».

Вот почему, приступив к разработке нового способа избавления от курения, я решил пойти не совсем обычным путем. Для этого вместо вооружения своих коллег — врачей еще одной методикой «внешнего» лечения я решил дать очень эффективное оружие для искоренения курительных иллюзий самим курильщикам. Впрочем, все новое — это обычно несколько видоизмененное старое. Моя методика обеспечивает прицельное задействие в мозге все тех же «кнопок» самогипноза. Однако для этого вам теперь не нужно полагаться ни на случай, ни на «внешнее» лечение. Качественно лучше, достойнее и даже легче вы сейчас все это сможете сделать самостоятельно!

Снова повторю, что главным лекарством от иллюзий в моей методике станет совершенно особый вид САМОвнушения. Его главная особенность заключается в том, что вы сможете сами придать ему как силу САМОгипноза, так и силу САМОкодирования. Само избавление от курения произойдет по известному принципу Тараса Бульбы. Помните его знаменитые слова: «Я тебя породил, я тебя и убью»? Только у вас, в отличие от этого гоголевского персонажа, не останется после содеянного горечи в душе. А о чем будет жалеть? Вы ведь просто сами освободите свой ум лишь от морока и наваждения, от того, чего в реальности никогда не было, нет и быть не может.

Подробно о тех психологических механизмах, благодаря которым вы сможете все это очень легко сделать, будет сказано далее в книге. В завершение ее первой главы я просто дам название каждой такой психотехники, обозначу, когда ими можно и нужно будет начинать пользоваться.

Проникнитесь уже сразу после прочтения следующей главы важностью использования главной формулы самоулучшения системы СОС: «Я справлюсь!»

С первого дня работы над собой начинайте слушать перед сном специальный сеанс психотерапии: «Вечерняя релаксация. Обучающий вариант».

Благодаря выполнению пункта 2 у вас уже через три дня автоматически выработается условный рефлекс на созвучие «Со-О-оС».

После выполнения пунктов 2 и 3 начиная с вечера четвертого дня ПОДГОТОВКИ можно переходить к прослушиванию второго сеанса психотерапии «Вечерняя релаксация. Рабочий вариант» и тем самым эффективно «привязывать» к условному рефлексу на созвучие «Со-О-оС» еще и звуковой эквивалент наиболее оптимальной частоты вибраций мозга — альфа-ритм.

На пятый день, используя навыки, полученные в процессе освоения пунктов 1, 2, 3 и 4, вы с помощью энергетических особенностей, обусловленных «цветными» страницами этой книги (они находятся в конце ее), сможете начать самостоятельно приготавливать гипнотическое снадобье системы СОС и с его помощью легко бросить курить.