

ТОВИЧ

Джоэл
Мари
Чемпион
Курт

ОТСЮДА
К ВЕЛИКОМУ СЧАСТЬЮ,
ИЛИ
КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ
НАВСЕГДА!



12+

Джоэл Мари Тойч

**Отсюда к великому
счастью, или Как улучшить
Вашу жизнь навсегда!**

«Автор»

2019

Тойч Д.

Отсюда к великому счастью, или Как улучшить Вашу жизнь навсегда! / Д. Тойч — «Автор», 2019

Неудачи следуют по пятам, а фраза "да это у нас на роду написано" отбивает всякую надежду? А вы слышали про психогенетику поведения и генетический код? В этой книге в простой и захватывающей форме изложены открытия в области сознания, разума и поведения человека, сделанные в середине 50-х годов супружеской четой- Джоэл Мари Тойч и Чемпионом Куртом Тойчем, доктором физики и психологии, положившие основу уникальному ИДЕАЛ-методу Тойчей - оригинальной авторской концепции самосовершенствования личности, модификации собственного поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Своим успехом им обязаны десятки тысяч людей из многих стран: от обычных людей до звезд Голливуда, президентов и крупных предпринимателей. Изучите эту книгу, и вы измените свои модели поведения раз и навсегда. В Японии эта книга давно стала бестселлером, предварив своим появлением мощнейший экономический послевоенный подъем страны. А её авторов называют "инструкторами успеха".

© Тойч Д., 2019

© Автор, 2019

Содержание

ИДЕАЛ-Метод Тойча	5
Предисловие к русскому изданию	7
Замечание	8
Признание	9
Предисловие	10
Краткая история	12
Введение	16
Часть I. Поймите ваше сознание	19
Глава 1. Функции разума	19
1. Природа	19
2. Применение	20
3. Эффект веры	22
Глава 2. Индивидуальное сознание	24
1. Определение	24
2. Сознание как причина	24
3. Обучение	25
4. Окружающая среда как следствие	26
5. Жизненные паттерны	30
6. Изменение сознания	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Джоэл Мари Тойч, Чемпион Курт Тойч

Отсюда к великому счастью, или

Как улучшить Вашу жизнь навсегда!

ИДЕАЛ-Метод Тойча

До недавнего времени поведение человека считалось непредсказуемым исключением во Вселенной, в которой, по утверждению Галилея, Кеплера, Ньютона и Эйнштейна, царит порядок. По крайней мере, это было точкой зрения выдающихся профессоров психологии, психиатрии и других дисциплин.

С появлением Джоэл Мари Тойч и Чемпиона Курта Тойча, доктора физики и психологии, в результате их тщательных исследований, удалось объединить физику человека, генетику и духовный закон, чтобы доказать, что поведение и опыт человека предсказуемы и поэтому их можно модифицировать для пользы каждого мужчины, женщины и ребенка, а также для организаций и фирм. Они обнаружили, что любой человек, на единичной и коллективной основе, является верхней ступенью человеческой многоступенчатой ракеты, запущенной на точную орбиту еще до своего рождения. Эта орбита может быть изменена благодаря использованию лежащего в основе комплекса движущих сил. Именно поэтому в течение более чем 50 лет Академия ИДЕАЛ-метода Тойча благодаря частным консультациям и семинарам производит истории успеха на базе виртуального конвейера.

Клиенты Тойчей, а их более 120000 человек, – лидеры бизнеса и правительства, управляющие продажами, представители образования, врачи, адвокаты, теле- и кинозвезды. Они достигли и даже превзошли поставленные цели в браке и семье, в работе, бизнесе и карьере; они победили такие недуги, как рак, вирус иммунодефицита человека и сердечные заболевания. ИДЕАЛ-метод Тойча (индивидуализированный – направляющий – объясняющий – включающий программу действий – записанный в логической форме) можно адаптировать к любой ситуации для получения оптимальных результатов. В отличие от причуд традиционных техник послужной список АТИМ состоит из быстрых и долгосрочных результатов в сложных случаях, которые часто не поддаются традиционным поведенческим подходам, а также примеров достижения наивысшей скорости оборота капитала.

Генограмма, являющаяся интеллектуальной собственностью Тойчей, даёт клиенту точную картину причин его прошлого опыта и текущей ситуации. Он переобучается для достижения его целей. Доктор Тойч добился рекордного уровня снижения рецидивизма в государственной тюрьме, и ему принадлежит концепция генетической и поведенческой ответственности человека. Исследования АТИМ помогли положить конец практике Национального Совета Безопасности публиковать прогнозы смертности в результате несчастных случаев во время праздников. Они также помогли снизить количество неудачных запусков ракет.

Доктор Тойч выступал с лекциями по всей Америке. Он являлся приглашённым профессором медицины в университете штата Флорида, в Московском государственном университете и Клубе Друзей Тойча в России. Выступления Тойча в шоу Филадельфии «Tonight» и других телешоу вызвали рекордные отклики зрителей по почте, телефону и факсу.

Книга супругов Тойчей «Поймите и повысьте Ваше сознание – отсюда к счастью!» (позже переизданная и дополненная до «Отсюда к великому счастью, или как улучшить Вашу жизнь навсегда!») дала начало революции сознания, тренингам самоутверждения, холистическому оздоровительному движению. Другие публикации Тойчей включают: «Из человеческой неволи к свободе. Введение в генофизику», «Ваше право на совершенное здоровье», «Духовный

интеллект», «Виктимология: результат сознания, межличностных движущих сил и Человеческой физики», «Стресс, генетика и межличностные отношения» (последние две статьи были опубликованы в международных научных и медицинских журналах). Книга «Откровения Джоэл: Библия как учебник радостного и эффективного проживания» явилась революционной для религиозной мысли, также как и книга «Рождение внутреннего человека». Доктор Тойч также завершил написание книги «Сага о Джоэл: чудо любви».

Доктор Тойч включён в энциклопедию «Кто есть кто в мире», «Кто есть кто в Америке», «Кто есть кто в медицине» и «Кто есть кто в науке и инженерии».

АТИМ

Предисловие к русскому изданию

Почти полвека прошло с тех пор, как мы с Джоэл написали и впервые опубликовали эту книгу. С того времени многие тысячи благодарных читателей наслаждаются уверенностью, пониманием и процветанием, которые стали возможными благодаря идеям, изложенным на этих страницах. Поэтому я с большим удовольствием пишу предисловие к русскому изданию нашей книги в её оригинальном виде. Я знаю, что она вдохновит и принесёт пользу каждому читателю, который станет применять на практике квинтэссенцию, содержащуюся в этой книге, для себя, своей семьи, работы, бизнеса и в других сферах. Я счастлив представить это издание как можно большему числу российских читателей. Одновременно я выражаю свою признательность и благодарность Борису и Татьяне Сориным за их усердие в публикации и распространении этой тщательно переведённой версии нашего оригинального текста. Ими движут те же искренность и любовь, которые вдохновили нас с Джоэл в 1959 году.

Чемпион Курт Тойч, доктор физики и психологии, президент АТИМ, Лос-Анджелес, Калифорния, США, 27 февраля 2001 года.

Замечание

Эта книга навсегда УЛУЧШИЛА жизни сотен тысяч благодарных читателей во всём мире. То же самое может произойти с ВАМИ, Вашими друзьями и знакомыми. Чтобы дать возможность Вашим друзьям получить пользу от изучения этой книги, пришлите нам заказ, указав Ваше имя и адрес для получения экземпляра. При заказе десяти и более книг возможны специальные скидки.

Начиная с первого же занятия, ИДЕАЛ-метод Тойча позволяет получить глубокое осознание и прекрасные результаты людям любой возрастной группы и любой сферы деятельности. Ни одна другая методология не может достичь таких высот. Вы можете получить частные консультации либо с глазу на глаз, либо по телефону, согласовав дату и время.

Также возможно участие в семинарах как индивидуальное, так и в составе семьи, а также проведение семинаров, направленных на развитие бизнеса.

Признание

Никакой человек не может претендовать на единоличное авторство своих работ, поскольку он – благополучатель всех, кто предшествовал ему, учил и стимулировал его, и сотрудничал с ним. Поскольку моя любимая жена и учитель, Джоэл Мари Тойч, пробудила меня и направила к уникальному пониманию и применению большей части знания, содержащегося в этой книге, я с благодарностью признаю её как моего соавтора. Именно она внесла вклад в то, что в корне отличает нашу методологию от других: понимание движущих сил ССВ (супрасенсорное восприятие), генограммы как инструмента для того, чтобы изобразить наследственное основание интерпретации жизни и поведения, и духа – не как религиозной, но как научной реальности. Её самоотверженность и самопожертвование, включая проверенные исцеления, сделали возможными результаты, которые положили начало революции сознания и другим открытиям, благотворным для прогресса человечества.

Я также с благодарностью признаю помощь тех, кто через свои исследования, опыт, самопожертвование и разрешение упомянуть или указать их статьи и опыт, сделал возможным публикацию этой книги.

Выражаю особую благодарность нашим преданным клиентам, студентам, коллегам и друзьям во всём мире, которые проявили доверие, использовали и проверили точность обсуждаемых нами принципов.

Ч. К. Т. Лос-Анджелес, Калифорния.

Предисловие

Просите и получите!» – Клише? Религиозная банальность? Нет. Эта книга расшифровывает истинное значение этих слов. Оно в том, что Вы и я получаем то, о чём мы просим каждый день, весь день, потому что мы просим все 24 часа в сутки и никогда не прекращаем просить. Возможно, мы не знаем этого, возможно, мы забываем это, но действие этого в значительной степени бессознательного механизма объясняет качество нашей повседневной жизни.

Наш век – век разочарования. Почти каждый в нашем обществе имеет доступ к телевидению, которое в популярных мыльных операх обеспечивает очаровательные образы того, что возможно в жизни. Эти образы резко и мощно контрастируют с тем, что большинство индивидуумов испытывает в своём каждодневном существовании.

Эти образы усиливают стереотип бедного, голодного ребёнка, прижавшегося носом к витрине кондитерской. Жалкий? Беспомощный? Жалкий – да, беспомощный – НЕТ! Ребёнок на самом деле мог бы иметь леденец, попросив его. Если такое утверждение побуждает Вас к праведному негодованию и гневу – подождите. Прежде чем закрыть дверь перед исполнением того, что даёт Вам просьба в Вашей жизни, позволяя себе иметь такую реакцию, бросьте вызов Тойчам, чтобы они доказали свой посыл и оправдали обещание. Авторы гарантируют, что это работает, или, если Вы останетесь недовольным новой жизнью, заберите Вашу старую неудачную жизнь назад.

Являетесь Вы человеком, который имеет всё в жизни, кроме исполнения своих желаний, или человеком, который испробовал все методы: религию, психологию, семинары гипноза, занятия в группах, тренинги восприимчивости и успеха, закончившиеся частичным успехом, рецидивом или унижительной неудачей? Послание в этой книге для Вас, как по заказу.

Так как каждый опыт в жизни приводит человека к настоящему моменту, не существует случайности, но, используя термин Юнга, существует синхронизм, согласно которому Вы взяли эту книгу. Сейчас точно правильный момент в Вашей жизни для этого, лучшего из всех возможных, приключения. Теперь по своему выбору Вы можете иметь то, что, кажется, случайно имеют те, кем Вы восхищаетесь, и кому, возможно, иногда завидуете.

Непустое предостережение: пусть покупатель остерегается! Прочесть и использовать эту книгу – значит сказать «прощай» всем оправданиям, которые мы называем удачей, шансом, несчастным случаем, кармой, волей Бога, и т. д. «Прощай» игре в русскую рулетку с жизнью. «Прощай» обвинениям, стыду и негодованию – этим неэффективным двигателям, которые управляют большинством жизней. Неизбежное загрязнение, которое их сопровождает, – недовольство, конфликт и месть, – подвергает опасности жизнь и прогресс всех нас, кто населяет эту планету.

С другой стороны, последствия того, что Вы становитесь более здравомыслящим, более удовлетворённым и реализовавшимся человеком, действуют как инфекция, поскольку эти качества отражаются всеми, с кем Вы контактируете в жизни. Каждый, с кем Вы теперь взаимодействуете, в некоторой степени и неким образом отражает Вас. Что эти люди заставляют Вас чувствовать по отношению к самому себе? Если Ваш ответ – нечто меньшее, чем тёплое, доброе и прекрасное, то – СТОП. Я приглашаю Вас откликнуться на Ваш импульс исследовать эту книгу и её секреты. Первый секрет, который она раскрывает, – объяснение, что то, каким образом с Вами сейчас обращаются, точно дублирует то, что Вы чувствуете по поводу самого себя. Большой секрет, первоначально обнаруженный Тойчами, которым они делятся с Вами, касается «захороненной» информации о Вас самих, соединённой с некоторыми простыми и мощными методиками. Через шесть часов система Тойчей позволит Вам стать лучшим человеком, каким Вы можете быть, и испытать лучшее, что Вы можете испытать. Попробуйте – Вам понравится. Я использую это!

Джеймс Дж. Джулиан, доктор медицины, директор Центра холистической медицины Джулиана и Исследовательского фонда Челэйин. Автор, лектор, редактор журнала «Информационный бюллетень клиента адвоката».

Краткая история

Я обнаружил, что популярные пословицы не всегда правильны. Любопытство не обязательно убивает кошку¹. Без него моя жизнь была бы нудной, и я никогда бы не искал ответы, которые составляют сущность этой книги.

Начиная с раннего детства, я был любознателен, если не сказать откровенно любопытен. Я хотел получить имеющие смысл, практические объяснения тому, что озадачивало меня. Например, я хотел знать, что движет моими родителями, моим братом, моими преподавателями, другими людьми и мною. Почему люди любили, казалось, недостойных индивидуумов, и почему они ненавидели тех, кого я считал достойными? Почему некоторые люди были больны, одиноки, несчастны, тогда как другие наслаждались здоровьем, богатством и лучшими вещами?

Масштаб моего любопытства не знал пределов. Почему с некоторыми людьми происходили несчастные случаи, тогда как другие были избавлены от них? Почему некоторые продвигались, казалось, без усилий, тогда как других, хотя они сильно стараются, отвергали и увольняли? Я удивлялся по поводу миллионеров, не имевших солидного формального образования, и выпускников колледжей или даже аспирантов, которые всегда были разорены, находясь обычно на грани бедности.

Степень моего удивления росла с каждым днём. Почему мужчины, женщины, дети, которые открыто заявляли, что любят друг друга, дрались, и почему они ладили с теми, кого они, очевидно, ненавидели и перед кем не имели никаких обязательств? Почему некоторые люди, стремясь быть вовремя, всегда опаздывали к назначенному времени, на поезда или самолёты? Другие, казалось, не стараясь, всегда являлись вовремя. Некоторые индивидуумы в поисках дружеского общения были одинокими, овдовевшими или в разводе. Другие, постоянно ворча на своих супругов или любовников, были в браке или состояли в связи.

Почему, хотел я знать, так много религиозных людей, кто молится и часто посещает церкви, испытывает невзгоды или, подобно большинству членов моей семьи, погибло в холокосте, тогда как атеисты или агностики процветают и избегают неприятностей? Я был одержим мыслью о том, почему многие жалобщики достигли вершины и почему другие, якобы веселые и довольные, не пришли ни к чему. Хорошие, казалось, умирали молодыми или служили «половыми тряпками», тогда как плохим или эгоистичным буквально сходило с рук убийство.

Мои родители, хотя и были искренни и доброжелательны, не имели ответов на мои вопросы. Со временем они, вполне понятно, стали на меня сердиться. Как и мои учителя, раввины, священники и пасторы. Они и книги, которые они рекомендовали, давали мне мало удовлетворения.

После того как я поступил в колледж, моё замешательство и разочарование только выросли. Как я это видел, несправедливость, жестокость и пристрастие управляли миром. Когда профессор физики цитировал Эйнштейна, сообщая, что Бог не играет в кости со Вселенной, я захотел узнать, применимо ли это утверждение к человеку. «Конечно, нет, – резко ответил профессор. – Человек имеет свободную волю. Именно поэтому он – исключение». На некоторое время я успокоился.

Военная служба, сначала военнотружачим от рядового до старшего сержанта, затем офицером воздушной разведки, просто укрепила моё убеждение, что мир состоял из двух групп людей: победителей и неудачников, тех, кто добился, и тех, кто не добился, или живых и мертвых.

¹ Curiosity killed the cat – англ. пословица (прим. ред.)

После войны я решил изучить право. Хотя я выиграл стипендию в Гарварде, я ушел оттуда, потому что система, казалось, оправдывала и увековечивала статус-кво. «Возможно, психология, – думал я, – утолит мою жажду», но она только усилила её. Как аспиранту Южно-калифорнийского университета мне советовали или читать статьи различных исследователей, или провести своё собственное исследование. Мысль потратить свою жизнь, изучая вопросы, на которые имелись ответы «нет» или в лучшем случае только предварительные ответы, приводила меня в содрогание.

Я уже готов был расстаться с надеждой, когда встретил Джоэл Мари Ноэль. Она быстро и к счастью стала моей женой. У нее были все ответы: осколки встали на свои места. Именно она произвела порядок из хаоса, придав смысл тому, что я и другие называли бессмысленным. Мой поиск был закончен. Через семь интенсивных лет круглосуточных дебатов, изучения и исследований мы развили методологию, которая стала основанием нашей практики.

Принципы, которые составили ИДЕАЛ² -метод Тойча, мы испытали сначала на себе, затем на наших друзьях и, наконец, на незнакомых людях. Результаты были быстрыми, точными и обнадеживающими, если не сказать захватывающими. Ободренный, я впервые решил применить на общественной арене то, что узнал от моей жены. Национальный совет безопасности в Дирборне, штат Мичиган, по привычке тогда давал на праздники публичные прогнозы общего количества несчастных случаев. Джозеф П. Хавеннер, тогда инженер по безопасности, а позже исполнительный вице-президент Южно-калифорнийского автомобильного клуба, «купил» мой аргумент, что прогноз являлся равносильным колдовству вуду (черная африканская магия – *прим. пер.*), способствуя, таким образом, смертельным исходам многих невинных людей, бессознательно стремящихся угодить власти. Благодаря нашему совету в выходные четвертого июля (День независимости США – *прим. пер.*) 1957 года имело место замечательное снижение количества несчастных случаев и аварий. Когда я позвонил в штаб Национального научного фонда, реакция была прохладной. Но Хавеннер и я упорствовали. Постепенно тоскливые прогнозы уменьшились. К 1962 году они почти полностью прекратились. Тогда же научно-исследовательский институт дорожного движения Колумбийского университета великолепно подтвердил наши более ранние утверждения, что методы запугивания не работают.

В то время работая техническим писателем в Лаборатории «Рамо-Вулдридж» в Каног Парк, я сказал своему начальнику, что знаю о недорогом и не электромеханическом способе уменьшения нормы тревожащих тогда неудачных запусков ракет. «Продолжайте, – сказал Расс. – Возможно, у Вас кое-что есть». В течение нескольких дней он уполномочил меня подготовить то, что позже стало Техническим Меморандумом № 8. Озаглавленный «Воздействие сознания на человеческое поведение и работу механизмов», он был издан 7 октября 1959 года. Его содержание оказало такое воздействие на многих технически подготовленных, а так же непрофессиональных читателей, что скоро мои приятели инженеры и ученые, а также члены их семей засыпали меня просьбами о частных консультациях. Вот так я начал мою частную практику сначала на неполный рабочий день, а затем как рискованное предприятие полной занятости. Его успех доставил нам наибольшее удовольствие.

Мы и пальцем не пошевелили, как новости и суть «ТМ-8» распространились, как напалм. Они достигли большого количества благодарных читателей не только на Юге, но и во всех частях страны и мира. В начале 1961 года Чарльз Сайммонс, глава института Сайммонса в Лос-Анджелесе, пригласил нас представить цикл лекций о подсознательном разуме в аудитории посольства. После шести вечеров подряд почти 2000 восторженных мужчин, женщин и подростков умоляли нас подготовить резюме наших наблюдений.

² Аббревиатура англ.: IDEAL = Individualized – Directive – Explanatory – Action – Log, то есть индивидуализированный – направляющий – объясняющий – с программой действий – записанный в логическом виде (*прим. ред.*).

Мы решили составить книгу из частей I и II. Первой частью была пересмотренная версия «ТМ-8», вторая состояла из более общего и практического материала, нацеленного на аудиторию, находившуюся тогда в посольстве.

Первый тираж, выпущенный в силу фактора времени за наш собственный счет, был распродан почти немедленно. Один друг-адвокат купил 29 экземпляров. Он сообщил, что каждый клиент прибрал – а в действительности украл – по экземпляру книги, выставленной в его приёмной. Одна наша поклонница продала две дюжины экземпляров пассажирам салона первого класса реактивного самолета, направляющегося в Нью-Йорк. Многие клиенты распространили книгу среди членов семей и в своих организациях. Издательство «Кэйзер Перманент» заказало 500 экземпляров ещё до выхода второго тиража.

Согласно правилам торговли, никто предположительно не может продать книгу без поддержки нью-йоркского издателя, национального дистрибьютора и/или регулярного, дорогого продвижения в СМИ. К счастью, наша книга никогда не знала обо всём этом. В результате она стала замечательным исключением из этих и всех других правил публикации. «Поймите и повысьте Ваше сознание – ОТСЮДА К СЧАСТЬЮ!» буквально продавала сама себя стране и миру. Не тысячами, а сотнями тысяч, а благодаря переизданию и другим средствам распространения, миллионами экземпляров. Так или иначе, благодаря преданным клиентам, студентам и друзьям копии достигли Джо Пайна, Памелы Мэйсон, Мелвина Белли, Майка Дугласа, Филадельфии и Джонни Карсона. Поэтому я успешно выступал и часто повторяю выступления на телешоу и радиопередачах, где эти знаменитости принимают гостей.

В свою очередь, термин «подъём сознания», который, на самом деле, нужно читать как «контроль сознания», стал домашней фразой, используемой президентами, педагогами, обозревателями, авторами и комментаторами. На нашу книгу также ссылались в колледжах, церквях, залах заседаний правления директоров, на семинарах и в домах по всей стране. Это продолжается до сих пор. Так или иначе, совершенно невольно мы стали лидерами в том, что теперь называется революцией сознания.

Потребовалось бы несколько томов, чтобы описать истории успехов, достигнутых нами и другими людьми благодаря содержанию этой небольшой книги. Наши файлы раздуты от почты поклонников с показаниями под присягой и письмами, подтверждающими исцеления от рака, инфаркта миокарда, псориаза, высокого кровяного давления, кататонической шизофрении, маниакальной депрессии и других состояний, которые не реагировали на традиционные медицинские, психиатрические и психологические методы, не говоря уже о случаях бедности, материальной зависимости, преступности и разочарования, которые досаждали многим семьям в течение нескольких поколений. Обескураженные актеры зарабатывали «Оскара»; дискредитированные политические деятели выигрывали выборы; люди безработные или погрязшие в рутине делали выдающиеся карьеры и бизнесы. Одиночки обнаруживали себя в счастливых браках; заключённые учились становиться полезными членами общества; наркоманы были реабилитированы; отчисленные из-за трудностей с учёбой закончили колледжи. Браки, карьеры и бизнесы были спасены или запущены на орбиту успеха.

Мы отказались от привычки самим заниматься нашим собственным изданием после того, как Норман Монат, президент Корнерстоунской библиотеки и филиала издательства «Саймон и Шустер», предложил нам контракт. «Я спрашивал утром нашего дистрибьютора в Де-Мойн, – объяснил он, – как дела с одной из наших книг. Он просил меня привезти „Отсюда к счастью“ – это чемпион». Позже издательство «Прайс/Стерн/Слоан» в Лос-Анджелесе опубликовало пересмотренное и расширенное издание, названное «Отсюда к великому счастью, или как улучшить Вашу жизнь навсегда». Теперь в сотрудничестве с издательством КНИ в Анахайме мы возобновляем публикацию и распространение.

Мы также добились успеха и за границей. Издательство «Супер букс» в Бомбее опубликовало «Отсюда к счастью» на английском языке и языке хинди после того, как статья об этой

книге появилась в ведущем индийском журнале. Перевод на японский нашим другом Кеном Нагаокой из Токио выдержал 21 переиздание и был продан миллионами экземпляров, поставив рекорд для англоязычной публикации в этой стране. Токийская газета поместила статью о нашей Физике человека и других концепциях. Воздействию наших идей на сознание Страны восходящего солнца приписывают главный вклад в её потрясающий политический, экономический и научный прогресс.

Эта книга была также опубликована на испанском языке в Барселоне и на голландском – в Лейдене.

Как недавно отметил один из наших поклонников: «Вашу книгу читают от Белого Дома до туалета во дворе».

После выхода нашей книги в издательстве «Прайс/Стерн/Слоан» к тексту можно было бы добавить много тысяч других историй. Она была и остается достаточно всеобъемлющей, породив несколько наших статей, которые были опубликованы в международных научных и медицинских журналах. В дополнение к нашим уже упомянутым статьям, озаглавленным как «Рак и эмоции», «Влияние ментальных факторов на исход судебных дел» и «Виктимология: результат сознания, межличностных движущих сил и Человеческой физики», мы, по приглашению профессора Ханса Селье, представили нашу статью, озаглавленную «Стресс, генетика и межличностные отношения», на Втором международном симпозиуме по управлению стрессом в Монте-Карло 20 ноября 1979 года перед такими светилами как Нобелевский лауреат Лайнус Полинг и доктор Джонас Солк. Она была опубликована в английском «Журнале хронических заболеваний и терапевтических исследований» и в журнале «Стресс: отвечают большие специалисты» в Париже доктором медицины Соли Бенсабатом³. Много места для печати выделила нам газета «Интернэшнл геральд трибьюн» в номере от 22 ноября 1979 года.

Позже в издании судебных юристов Лос-Анджелеса «Адвокат» вышла моя статья о генетической природе депрессии.

Один из моих выдающихся коллег из «Рамо-Вулдридж», просмотрев «ТМ-8», сказал: «Это читается как научная фантастика». Истина, добавляем мы, более необычна, чем вымысел, даже если это научный вымысел.

«На каждом перекрёстке дороги, ведущей в будущее, любому прогрессивному духу противостоят тысячи людей, назначенных охранять прошлое». Эти слова из эссе Мориса Метерлинка «Наш общественный долг» процитировал для нас наш друг Арт из корпорации «Рэнд» в Санта Моника через день после выхода «ТМ-8». Увы, он был прав, когда добавил, что рано или поздно все скептики и хулители поднимутся в наш набирающий скорость вагон. Как они всегда это и делают!

В заключение мы хотим поблагодарить правительственные организации, корпорации, школы, колледжи и университеты, священников, спортсменов, врачей, адвокатов, редакторов и многих других, кто прочитал и использовал нашу книгу для того, чтобы подтвердить наши идеи столь великолепным образом. Выражаем также нашу специальную благодарность тем, кто разрабатывал некоторые из наших оригинальных идей, помогая нам обратить внимание ключевых профессионалов и широкой публики на такие новшества, как тренинги самоутверждения, способы поведения, холистическую медицину, движение человеческих потенциалов и нашу психогенетику, составляющую нашу собственность, также известную как генофизика, на нашу генограмму, а также на влияние генетического кода на близнецов, выросших отдельно, и другие работы.

Ч. К. Т.

7 декабря 1987 г.

³ Soly Bensabat, M.D. «Stress: De grands specialistes repondent», Paris: Hachette, 1980.

Введение

Человек открыл большинство законов, управляющих его физической окружающей средой. Он научился ходить по Луне, расщеплять атом и понимать, по крайней мере, часть генетического кода. Он разработал и построил машины, сложные устройства, конструкции и электро-механические системы для любой мыслимой цели. Он с большой точностью может предсказать их поведение.

Благодаря науке и машиностроению жизнь на Земле стала прогрессивно более «управляемой» – не в смысле политики. Были ослаблены или устранены многие факторы неопределённости, которые приводили к тому, что индивидуум был на милости сил, находящихся вне его досягаемости.

Например, текущие методы проектирования, правила техники безопасности и инспекционные требования защищают здания от разрушения, пожара, землетрясения и других опасностей.

Передвижение по суше, по морю и по воздуху происходит по расписанию с относительно малой вероятностью несчастного случая.

Подобные улучшения приносят пользу человечеству в медицине и санитарии, сельском хозяйстве и пищевой технологии, в изготовлении машин, одежды и оборудования и во множестве других областей.

Фактор случайности в поведении человека

Только одна большая область, по крайней мере, для большинства человечества, остаётся тайной, сбивающей с толку. Человеческое поведение и опыт на единичном ли, групповом или всеобщем уровне кажутся подчинёнными случайным факторам. Хотя на многих людей успешно повлияло образование, психотерапия, реклама и СМИ, межличностные отношения кажутся до разочарования непредсказуемыми.

Начальник, отвечающий за 15 000 служащих, не может заставить свою жену принять его аргументы или даже убедить своего сына постричься. С другой стороны, его супруга располагает любовью и сотрудничеством членов её клуба, но неспособна заставить своего мужа слушать её.

Президент Соединённых Штатов Америки, хотя и является Главнокомандующим армии, флота и военно-воздушных сил и, вероятно, самым могущественным человеком на Земле, беспомощен против пули, выпущенной из присланной по почте винтовки.

Человеческое поведение предсказуемо

В нашей первой статье и публикации, предшествующей этому пересмотренному изданию, мы исследовали некоторые из этих явлений. В наших последующих статьях по Физике человека⁴ и Ментальной генетике⁵ мы представили нашу теорию, согласно которой *всё человеческое поведение и опыт являются предсказуемыми и поэтому при желании изменяемыми в*

⁴ «Виктимология: результат сознания, межличностных движущих сил и Человеческой физики», представлена на 1-м Международном симпозиуме по виктимологии, 4 сентября 1973 г. в Иерусалиме, Израиль. В сборнике Дж. М. Тойч, Ч. К. Тойч. Девиктимология. М.: СОРИН, 2019.

⁵ «Криминальность как функция ментальной генетики» (Criminality As A Function of Mental Genetics), представлена на 1-м Международном симпозиуме по криминологии 8 августа 1974 г. в Сан-Пауло, Бразилия. В сборнике Дж. М. Тойч, Ч. К. Тойч. Ментальная генетика. М.: СОРИН, 2017.

соответствии с теми же самыми законами, которые управляют ракетной техникой и орбитами планет, движущихся вокруг звёзд.

Мы установили преобразования этих законов в их эквиваленты в применении к человеку. (Я определил международную единицу сознания как 1 джоэл и её физический символ как ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота – в ядре клетки. – Ч. К.Т.)

Наше исследование тысяч и тысяч случаев показало законность этих преобразований в единичном, коллективном и всеобщем масштабе. В результате для нас стало возможным сформулировать правила для того, чтобы достигать желательных целей. Среди них мир, процветание, свобода от неблагоприятных состояний и успех для индивидуума, группы (начиная с семьи из двух человек и кончая гигантскими корпорациями), нации и мира.

Мы показали, что эти правила могли бы быть чрезвычайно полезны для промышленности и управления, требующих больших затрат времени, денег и трудовых ресурсов, которые устраняются применением наших открытий к решению досаждающих социальных, экономических и международных проблем. В большем масштабе можно было бы обезопасить будущее всего человечества.

Наши открытия совершены не в физическом мире – самом низком измерении земного существования, сфере видимого, слышимого, осязаемого и непосредственно измеримого, но, по крайней мере, некоторые из них во втором измерении – невидимой и огромной области разума.

Реальность жизни

Не подразумевалось, что эта элементарная книга будет планом достижения утопии. И при этом она не содержит метафизических или мистических догадок. Начиная с уже известных явлений, некоторые из которых подтверждены научными исследованиями, проведёнными при тщательно контролируемых условиях, мы продвигаемся к нашей основной лаборатории: бесконечно разнообразной и всё же неопровержимой реальности жизни, нашедшей отражение в нашей многолетней частной практике. Часто после того, как другие подходы не сумели произвести какие-либо желательные результаты, мы также объясняем принципы для понимания и для того, чтобы доказать некоторые паттерны поведения, которые, как мы обнаружили, работают раз за разом.

Наши начальные, очень тонкие гипотезы в конечном счёте стали теориями, которые, поскольку они оказались эффективными в каждом случае, мы перевели в законы, включённые в последующие главы и особенно в уже упомянутые научные статьи.

В будущем мы планируем представить применения наших уникальных концепций генофизики к каждой области, где человек прилагает усилия. Как всегда, мы сделаем акцент на ясности, простоте и единстве.

Все случаи⁶, упомянутые в этой книге, включая те, которые связаны с раком и другими серьёзными болезнями, являются реальными. Имена, даты и другие детали доступны квалифицированным специалистам. Многие были проверены врачами и адвокатами.

Нашим мотивом никогда не было и не будет желание установить и увековечивать секретную монополию. Напротив, мы непрерывно возобновляем наше предложение объяснить во всех деталях нашу методологию и продемонстрировать её эффективность перед академиками, профессионалами и другими людьми где-либо.

⁶ ЗАМЕЧАНИЕ: во избежание вторжения в частную жизнь этих лиц из этой книги убраны настоящие имена; все они содержатся в наших файлах.

Мы искренне надеемся, что те, кто заинтересован в снижении страха, невежества, войн, несчастных случаев, неудач, разочарований и недоступной стоимости лишнего лечения и госпитализации, примут это предложение.

Ч. К. Т.

Часть I. Поймите ваше сознание

Глава 1. Функции разума

1. Природа

Человеку необязательно знать законы гравитации, чтобы они на него влияли. Аналогично, ни один человек никогда не видел электричества, но все мы по-разному его используем. То же самое относится и к законам, управляющим разумом. Хотя мы можем не знать об их существовании, они, тем не менее, влияют на нас каждую секунду нашей жизни.

Разум, как мы его называем или знаем, увидеть нельзя. Но не требуется особых размышлений, чтобы понять, что это мощная, всегда присутствующая реальность. Мозг в течение долгого времени рассматривался какместилище разума, который необходим нам, как разумным существам, для выживания. Но очевидность разрушила это убеждение. Обнаружилось, что способность к логическому рассуждению и действию у жертв войны, у которых отсутствуют одно или оба полушария мозга, не нарушена. В результате мы вынуждены прийти к заключению, что разум есть наш невидимый управляющий центр, в котором мозг просто действует как его физический представитель и символ.

Это ни в коем случае не подразумевает, что мозг не нужен. Но это доказывает, что мозгом управляет разум. Разум как явление более высокого порядка, чем мозг, может при определённых условиях взять на себя функции мозга в дополнение к своим собственным функциям.

Вот прекрасный этому пример. Хирургическое удаление половины мозга позволило мальчику девяти лет, у которого была массивная опухоль мозга, остаться практически нормальным. Перед этой операцией, выполненной в детском госпитале Вэлли во Фресно в ноябре 1967 года, Тони Салас из Портервилля, штат Калифорния, страдал от сильных головных болей, плохого зрения и не мог самостоятельно ходить в результате 50–75 %-ного паралича левой руки и ноги.

«Тот факт, что телом управляет разум, есть самое фундаментальное из того, что мы знаем о процессе жизни», – это не обобщение дилетанта, а мнение ныне покойного доктора Франца Александера, директора «Института психиатрии и психосоматических исследований» госпиталя «Маунт Синай» в Лос-Анджелесе. «Наши эмоции, – продолжает он, – сопровождаются физиологическими изменениями; за страхом следует сердцебиение; за гневом – учащение пульса, повышенное давление, изменения в метаболизме углеводов».

Следует особо подчеркнуть, что гнев может быть лишь прикрытием страха, замешательства, ощущения опасности, обиды и других причин.

Очевидно, эмоции порождают движения в форме различных мыслей, убеждений или действий, тогда как физиологические изменения – просто вторичные эффекты. Разумеется, внешние и внутренние физиологические изменения запускают в свою очередь эмоциональные реакции, которые усугубляют уже вызванное физическое состояние.

Аналогично группа исследователей (доктора Элиот Кордей, Сэнфорд Ротенберг и Дэвид М. Ирвинг из госпиталя «Кедры Ливана» в Лос-Анджелесе) представила научное доказательство того, что паралич может быть вызван гневом или страхом. Другие ученые (доктора Эдвард Дж. Коллер, Дональд Т. Фуллертон и Алекс Б. Колдуэлл из института нейropsychиатрии университета Лос-Анджелеса) утверждают, что язва желудка вызывается эмоциональными фак-

торами. 13 ноября 1965 года мы заявили⁷, что причинами большинства форм рака являются страх, ненависть и вина. За этим последовали аналогичные сообщения (доктор Джордж Ф. Соломон, профессор клинической психиатрии школы медицины университета Стэнфорда, и доктор Клаус Бансон, директор департамента психологии Пенсильвании, 5 апреля 1971 года). Они указали, что «прекрасные парни» определённо могут быть более склонны к раковым заболеваниям, чем те, кто открыто враждебен. В последующие годы различные исследователи показали, что эмоции отвечают за такие последствия, как артрит, астма, туберкулёз, крапивница и обычная простуда. Мы часто сталкивались с тем, что простуда является следствием волнения и замешательства.

2. Применение

Заметные физические реакции могут быть вызваны нашими убеждениями, которые мы вольно или невольно принимаем в результате уверений, внушения и опыта. Например, через такую интенсивную форму внушения, как гипноз, можно заставить человека вспотеть и снять пальто в холодной комнате, убедив его, что он находится в пустыне Сахара.

Более конструктивно используя этот же принцип, многие клиники лечат от бородавок и делают это очень эффективно. Доктор Дж. Б. Райн⁸ сообщает об излечении ожогов посредством внушения. Согласно компетентным наблюдателям, во многих случаях внушение помогает избавиться от образования волдырей, вызываемых ожогами.

Возможно и такое: волдыри образуются на глазах свидетелей посредством одного лишь внушения без теплового воздействия, а затем так же без применения каких-либо медикаментозных средств под влиянием интенсивного внушения исчезают.

Аналогичным образом могут быть устранены женская фригидность, избыточный вес, раздвоение личности, пристрастие к алкоголю и наркотикам.

Действие этого же принципа мы видим и на примере других случаев. Одна лишь мысль о глотке холодной воды обычно побуждает испытывающего жажду человека к действию. Подобная ментальная активность может проявляться в еде, сексе и других областях. В этих случаях мысль вызывает соответствующие реакции в теле или его действия. Как правило, реклама в средствах массовой информации обращается к нашему слуху и зрению для достижения того же результата.

Здесь заслуживает упоминания один известный эксперимент, который некоторое время назад был проведён в одном из университетов Среднего Запада. Нескольким студентам, известным тем, что они не могли заснуть после выпитого кофе, перед сном дали молоко с кофеином, извлечённым из кофе. Кофе также дали другой группе, имеющей ту же реакцию на кофеин. В итоге первая группа, ничего не знавшая о том, что в молоке был кофеин, погрузилась в нормальный спокойный сон, а представители второй группы ворочались в своих кроватях в течение нескольких часов, пытаясь заснуть.

Интересный эксперимент, иллюстрирующий этот принцип, был проведён несколько лет назад одной крупной промышленной корпорацией. Слесари-сборщики жаловались на плохое освещение в одном из цехов предприятия. Электрик в присутствии этих рабочих снял вызывавшие у них нарекания неоновые лампы. Во время обеденного перерыва он пообещал установить новые лампы, которые под бдительным оком недовольных слесарей сложил на скамье. Когда они ушли, электрик вынес новые лампы из цеха, а в гнезда снова вставил старые. Вернувшись и полагая, что руководство прислушалось к их мнению, рабочие выразили удовлетво-

⁷ «Рак и эмоции» (*Cancer and Emotions*), доклад на Первой конвенции жертв рака в отеле «Амбассадор», опубликовано в журнале «Новости рака» («Cancer News Journal»), декабрь 1965 г. В сборнике Дж. М. Тойч, Ч. К. Тойч. Ментальная генетика. М.: СОРИН, 2017.

⁸ «Новый мир разума» (*New World of the Mind*), Дж. Б. Райн, Нью-Йорк: Ассоциация Уильям Слоан, 1953 г. – стр. 37.

рение «новым» освещением. Их жалобы прекратились. Прогулы и простои в работе закончились. Изменена была лишь убеждённость нескольких сердитых людей.

Вера

Чтобы подтвердить теорию, что вера, а не внешние факторы, *отвечает за физическое исцеление*, группа врачей медицинской школы известного Университета западного побережья провела следующий убедительный эксперимент. Шести пациентам, страдавшим от рака кожи, было объяснено, что после рентгенотерапии их состояние определённо улучшится. Трёх из них поместили в комнату, где находилось необходимое рентгеновское оборудование, которое не включалось. На поражённые участки кожи направлялось неработающее оборудование, а остальное тело как обычно было покрыто защитным слоем. Врачи и медсёстры суежились вокруг этих больных, как это и бывает при фактической рентгенотерапии. Эти пациенты, убеждённые, что их на самом деле излечивают, поправились без обычного в таких случаях ухудшения состояния тканей. В другой группе улучшение состояния наблюдалось у одного пациента, а у двух других оно осталось без изменений. Но у всех трёх ухудшилось состояние тканей. До этого им сказали, что это может случиться, и они этого ждали.

Те необъяснимые прежде явления, которые происходили до сих пор, неожиданно стали понятными. Мы можем заодно оправдать нескольких искренних граждан, которых законодательное собрание Сакраменто, штат Калифорния, назвало раковыми шарлатанами. Они утверждали, что излечили многих пациентов, некоторые из которых живо свидетельствовали, что жизнь их была спасена «шарлатанской» терапией после того, как обычное лечение не помогло. С другой стороны сотрудники Американской медицинской ассоциации представили свидетельство, что ни один из наблюдаемых ими случаев не был излечен нетрадиционными методами. Законодатели, пресса и большая часть публики по вполне понятным причинам решили, что обвиняемые – мошенники. Их свидетели были названы «легковерными жертвами обмана». На основе того, что мы обсуждали выше, можно предположить, что так называемые шарлатаны и их энтузиасты-сторонники полностью доверяли нетрадиционным методам, а врачи – нет. И каждый получил именно то, во что верил.

Ментальные факторы

Наш успех в работе с людьми, страдающими от якобы неизлечимых состояний, мы относим скорее к ментальным, чем к физическим факторам. Но мы – не терапевты и не психиатры. Тем не менее, во многих случаях нам удаётся добиваться полного, быстрого и стабильного выздоровления.

Один из наших клиентов – 35-летний торговый агент из Нью-Йорка – перенёс два инфаркта, бросил работу, прекратил все интимные отношения со своей женой и по совету врачей госпиталя Белевью в Нью-Йорке и медицинского центра Южно-Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе начал готовиться к смерти.

Другая клиентка – 29-летняя домохозяйка из Уичита, штат Канзас. От болезни Ходжкинса ей не смогли помочь годы лечения её личным врачом, включая хирургию в госпитале ВМС Национального института здоровья в городе Бесизда, штат Мериленд.

Третий пример – супружеская пара, потерявшая всякую надежду. В течение 17 лет они ходили по терапевтам и психиатрам всей страны со следующими диагнозами: колит, мигрень, шизофрения, паранойя.

Четвёртый пример – 15-летняя школьница из города Канога-Парк, штат Калифорния, всё тело которой было покрыто псориазом.

Ещё один случай – 36-летняя женщина, секретарь директора, которой поставили диагноз кататоническая шизофрения. Лечение, проводившееся в течение двух лет в психиатрической клинике Гейтвэйз в Лос-Анджелесе, не дало никаких результатов. Главный врач клиники направил её к нам.

В каждом из этих случаев наш ИДЕАЛ-метод Тойча (сокращённо ТИМ – Teutsch IDEAL Method – англ.) привёл к почти моментальному инсайту и последующему выздоровлению через изменение ответственных за состояние ментальных факторов.

Пример

Доктор Карл Симонтон из Форта Уорт, штат Техас, специализируется в терапии рака. В докладе «Новые измерения лечения», представленном 4 января 1974 года Академии парапсихологии и медицины и Ассоциации «Границы духовного» в Чикаго, он заявил, что, работая со своими пациентами, использует техники исцеления, признающие господство разума над материей. Девятью годами ранее я описал уникальные открытия моей жены и случаи исцеления в этой области в докладе «Рак и эмоции» (опубликован в журнале «Новости рака» в декабре 1965 года), сделанном на заседании Международной ассоциации жертв и друзей рака, проходившем в отеле «Амбассадор» в Лос-Анджелесе. (Ч. К. Т.)

Вот типичный случай, показывающий воздействие веры на физические результаты. Двадцатилетний Бенджамин Браун, повар по профессии, 7 июня 1973 года ехал на работу в ресторан в Сан Линдро, штат Калифорния. Неожиданно к нему подбежал человек: «Доктор, доктор, срочно требуется ваша помощь!» Браун, на котором был белый халат, пробовал возразить: «Подождите, я не врач, я...». «Нет времени на объяснения, – прервали его, – там, в следующей машине, маленькой девочке плохо». «Что я мог сделать?» – вспоминал позже Браун. Он последовал за этим человеком и на полу машины увидел девочку шести лет. Над ней, взывая о помощи, склонилась её мама. Браун снова попытался объяснить, что он повар, но мать только говорила: «Доктор, пожалуйста, помогите ей». Браун опустился на колени и приступил к искусственному дыханию «рот в рот», которому он научился на курсах первой помощи в старших классах. «Я никогда так не нервничал, – говорил Браун, – меня даже трясло. Я делал искусственное дыхание и надеялся». Девочка пришла в себя и прижалась к маме, не успевшей даже поблагодарить Брауна до того, как он умчался на работу. Он, может быть, и не понимал, что главным в этом его успехе было то доверие, которое в тот момент испытывали к нему девочка, её мама и все свидетели этой сцены.

3. Эффект веры

Сейчас совершенно очевидно, что разум – очень мощный инструмент. Он *производит для нас результаты не в соответствии с фактами, а в соответствии с тем, во что мы верим*. Другими словами – незнание может быть благом.

Например, весьма далёкие от цивилизации мексиканские племена и эскимосы практически постоянно живут на одной и той же диете. Согласно мнению сторонников разнообразного и полноценного питания, это должно приводить к ослаблению организма и заболеваниям. Тем не менее, эти «примитивные» люди наслаждаются прекрасным здоровьем, им неизвестны такие явления как облысение, плохие зубы, заболевания кожи. Но после того, как им сообщают о недостатке в их диете витаминов и минералов, у них начинают появляться все эти знакомые специалистам расстройства.

Множество примеров иллюстрируют веру в диету. Некоторые люди становятся худощавыми и стройными, потому что считают калории. Другие, полагающие, что калории здесь ни при чём, получают те же результаты. Третьи прекрасно живут только на белковых диетах. Чет-

вёртые клянутся, что лишь углеводы способны сжигать жиры в их организме. Некоторые гуру утверждают, что к желанному результату приводит потребление лишь сырых овощей. Другие просто советуют есть всё, но в меньших количествах. Есть и такие, кто настаивает на том, что только здоровая пища может являться источником здоровья или выживания. Такие же заявления раздаются и в отношении витаминных пилюль, других специальных таблеток или физических упражнений.

В конечном итоге важно не то, чем человек насыщает своё тело, важно то, что он говорит своему телу делать. Многие люди, перевалившие 100-летний рубеж, приписывают это достижение коньяку, сигарам и еде в своё удовольствие, подобно Уинстону Черчиллю, дожившему «всего» до 94 лет. Другие долгожители утверждают, что своим успехом обязаны умеренности и воздержанию.

Всем нам известно, что некоторые люди, попавшие в аварию в нетрезвом состоянии, выживают, хотя эта авария была бы для них смертельна, если бы они находились в сознании.

В 1959 году в городе Вьенн во Франции двое выпивших мужчин открыли то, что им показалось дверью, выходящей на улицу. На самом деле это было окно высокого четвёртого этажа. Держа друг друга под руку, с радостной песней они шагнули вперёд через подоконник на улицу. Полицейский, услышав глухие звуки падения, устремился на помощь, чтобы лишь зафиксировать, как эти мужчины в прекрасной форме уходили по своим делам. «Мы не попали на ступеньку», – объяснили они. Эти счастливицы просто не знали, что были в опасности.

Для демонстрации влияния противоположных убеждений можно пересказать одну статью из газеты. 7 июля 1959 года Палос Вердес, двухлетний ребенок, житель Калифорнии, играл в своём саду в песочнице с предметом, который его матери, выглянувшей на время из окна кухни, показался обрезком шланга. Примерно через полчаса мать решила поближе разглядеть этот предмет. «Шланг» к её ужасу оказался гремучей змеей. Она пронзительно закричала, но, как сообщает газета, «было уже поздно». Змея укусила ребёнка, и он едва выжил. На самом деле до этого он не был в опасности, потому что не знал, что его партнёр по игре опасен. Очевидно, что трагедию вызвало твёрдое убеждение матери, что змея укусит ребёнка. Если бы мать не отвлекалась от своих домашних дел, то змея, скорее всего, через некоторое время мирно уползла бы, оставив своего маленького знакомого в покое.

Многие люди, в том числе и тяжелоатлеты-чемпионы, убеждены, что женщина средних лет весом 57 кг не может сдвинуть груз весом 1600 кг. Но именно это сделала женщина из города Тампа, штат Флорида, когда 25 апреля 1960 года её 16-летнего сына зажало минивэном, соскользнувшим с домкрата. Когда она увидела это, то, по её словам, «в состоянии полной истерии», позабыв обо всех законах физики, подняла машину за бампер и держала её, пока сын оттуда не выбрался. Её состояние после этого происшествия не изменилось, за исключением нескольких треснувших позвонков.

Врачи не могут объяснить и тот случай, когда 37-летний житель Бремертона, штат Вашингтон, которому в 1959 году предрекли смерть от рака, через пять месяцев полностью от него избавился. Когда он прочитал, что Джон Фостер Даллес умер от рака, после того как перестал есть и сильно сбавил в весе, он начал много и вкусно есть, веря, что это остановит болезнь. Так и случилось. Его вера в свою собственную теорию оказалась сильнее, чем мнение врачей-экспертов.

Глава 2. Индивидуальное сознание

1. Определение

Если провести аналогию, то разум можно уподобить невидимому программисту, который знает все правила, относящиеся к любой конкретной области человеческой деятельности: ходьбе, печатанию на машинке, вождению автомобиля, пилотированию самолёта или игре в теннис. Разум записывает в мозг, действующем как высокоэффективный компьютер, любое знание, которое в любой конкретный момент может понадобиться человеку. Например, после наблюдения за тем, как ходят взрослые, разум позволяет младенцу осознать, что и сам он тоже может ходить. Но мозг об этом знать не будет до тех пор, пока малыш не зашагает.

Сознательный уровень нашего существа подобен верхушке айсберга, возвышающейся над поверхностью океана. Он содержит лишь малую часть знаний – в пределах нашего непосредственного осознания. Подсознание, или подводная часть айсберга, является частью нашего мозга, и его можно уподобить субъективному или персональному хранилищу записей, в котором содержится всё, что мы когда-либо учили, испытывали, делали, чувствовали и о чем думали. То, что мы называем разумом, также имеет бессознательный уровень, который является полным хранилищем знаний и событий, находящихся вне нашего индивидуального опыта.

Как только мозг осваивает то, что доверил его заботе разум, последний приводит нас к осознанию новых видов активности, необходимых для нашего прогресса. Например, после того, как мы стали мастером искусства ходьбы, мы осознаём, что можем бегать. Таким образом, можно установить, что благодаря подсознанию *наше прошлое постоянно находится с нами, и оно постоянно модифицируется настоящим*, или сознательным уровнем нашего разума, *производя будущую реальность*.

Влияние подсознания

Подсознательное и бессознательное вовсе не изолированы и не отделены от нас, они постоянно влияют на наше мышление и поведение. Их взаимодействие с нашим сознательным уровнем порождает то, что удачно можно назвать нашим сознанием, общей суммой наших убеждений, отношений, чувств, мыслей, действий, идей и опыта. И наоборот, сознательное обучение, особенно через повторение, постоянно проникает в подсознание, а оттуда – в неограниченное бессознательное.

В результате мы можем уподобить разум универсальному электрическому полю, в котором каждый конкретный вид деятельности обладает уникальными энергетическими характеристиками. Это поле содержит в себе столько ячеек – человеческих индивидуумов, объектов и других факторов, сколько концепций, понимания, действий и опыта людей принадлежит ему. Хотя сотни тысяч авиапилотов могут находиться в соответствующем состоянии коллективного разума, запись в мозгу каждого из них отличается, часто сильно, благодаря уникальной интерпретации знания и опыта каждого из них как пилота.

2. Сознание как причина

Ещё одна жизненно важная функция разума: разум – передатчик и приёмник электрических излучений, или волн мысли. Мысль – это энергия. И это не простая банальность. Физически измеряемая напряжением в один-два микровольта, она отличается от сигнала передатчика огромной радиостанции только амплитудой. Но возможности её несравненно выше, потому

что ни радиостанция, ни дом, ни автомобиль, ни один видимый объект не могли возникнуть без мысли о них. Появлению осязаемого результата предшествует невидимый мыслительный процесс.

Твёрдая убеждённость Томаса А. Эдисона в том, что электричество можно использовать для освещения, несмотря на всеобщий скепсис, произвела электрическую лампочку, которая коренным образом и навсегда изменила жизнь на всей планете. Подобным же образом братья Райт творили историю в местечке Китти Хок, тогда как учёные мужи мира «убедительно» доказывали невозможность полетов на аппаратах тяжелее воздуха. К счастью, братья Райт никогда не слушали этих экспертов.

Видимый конечный продукт, несмотря на все приложенные физические усилия, есть просто кристаллизация, во-первых, исходного сознания и, во-вторых, мысли, которая произвела его в жизнь. Это очевидное упрощение на самом деле является научной истиной. Например, на выполненных в Оксфордском университете специальных фотографиях кожи головы человека, сконцентрировавшегося на образе ножа, в деталях виден этот нож, как бы подвешенный в воздухе над головой этого человека. Специальными исследованиями доказано, что мозговые или мыслительные волны состоят из тех же самых бесконечно малых световых частиц, или излучения, найденного в атоме. Вся материя, несмотря на её очевидную твёрдость, состоит из атомов, которые, в свою очередь, состоят из протонов, вокруг которых постоянно вращаются электроны. В результате материю необходимо рассматривать как жидкость, находящуюся в статической вибрации. Мысль же есть следствие сознания. Поэтому, в конечном итоге, *сознание и материя – одно и то же*, потому что их базовые компоненты одни и те же.

Линкольн Барнетт⁹ так суммирует взгляды философов и учёных от Демокрита из Древней Греции до Альберта Эйнштейна: «... вся объективная Вселенная материи и энергии, атомов и звёзд существует лишь как конструкция сознания, структура символов, сформированная чувствами человека».

Исходная электрическая лампочка была в самом настоящем смысле выражением сознания Эдисона. Точнее говоря, она была проекцией внутреннего убеждения на внешнюю, окружающую среду. Как только его современники увидели и поняли это изобретение, тем самым осознав его, электрический свет стал применяться широко. Опять-таки невидимое сознание предшествовало видимому результату. Благодаря многим новым областям применения электричества и всеобщему принятию этого нового вида энергии, мы все сейчас находимся в сознании электричества.

Сейчас мы ясно видим, что *сознание есть внутренний предшественник внешнего проявления или выражения*. Как в примере с Эдисоном, физическое выражение индивидуального сознания служит, в свою очередь, стимулом для изменения сознания группы, а затем и широких масс посредством процесса, который мы можем назвать культурным перекрёстным опылением через обучение.

3. Обучение

Наше сознание формируется тем, что мы знаем. В свою очередь, всё наше знание происходит от обучения одним или несколькими способами:

- а) учение (концентрация и обдумывание, как в школе);
- б) наблюдение (бессознательное наблюдение и подражание);
- в) слушание;
- г) чувство;
- д) другие процессы.

⁹ *The Universe and Dr. Einstein*, by L. K. Barnett, New York: William Sloane Associates, Inc., 1957 г. – стр. 11.

Обучение запечатлевается нашим разумом в его физическом инструменте – мозге в форме, имеющей сходство с бороздкой на пластинке. Доминирующие бороздки затем воспроизводятся снова и снова.

Даже кратковременное обучение постоянно изменяет мозговую запись. В 1966 году эксперимент, проведённый доктором Эвелин Ли-Тенг в Калифорнийском технологическом институте, подтвердил то, что мы утверждали по этому поводу в течение долгого времени. Было обнаружено, что конкретный навык твёрдо закрепился у двух тысяч цыплят всего через 30 секунд после того, как их подвергли воздействию определённого стимула.

Когда мы, например, учимся печатать, то начинаем с понимания и сознательного запоминания расположения и функций большого количества клавиш на клавиатуре. Опять-таки через сознательное усилие мы учимся системе печати, которую хотим использовать. В начале мы печатаем медленно, прерывисто, допуская много ошибок. С практикой, с улучшением координации мы приобретаем уверенность. В конечном итоге нам уже не надо думать, куда ставить пальцы. Мы печатаем ровно и ритмично. То, чему мы научились сознательно, просочилось в наше подсознание, которое теперь автоматически использует и повторяет это новое полученное знание.

Научившись чему-нибудь однажды, мы умеем это всегда, даже если можем не использовать это или забыть на сознательном уровне. После того как мы научились принимать как истину несомненный посыл, что, например, от еды мы набираем вес, мы автоматически, или подсознательно, согласимся с идентичной информацией, тогда как на сознательном уровне станем осознавать противоположную информацию и не будем соглашаться.

Ранние навыки проникают глубже, чем приобретённые позже. Например, привычка общаться на родном языке затрудняет овладение иностранным языком. Даже после приобретения профессиональных навыков в новом языке человек склонен переходить на более знакомый родной язык, когда его сознательный контроль ослабевает.

4. Окружающая среда как следствие

По аналогии подсознание с изумительной точностью воспроизводит состояния окружающей среды и опыт человека. Это объясняет, почему наше детство столь решающим образом определяет то, кем мы являемся, и что будем делать в дальнейшей жизни. Даже навыки, приобретенные в это время, влекут далеко идущие последствия.

Например, многие врачи через изучение, наблюдение и слушание в высшей степени осознают, что существуют определённые болезни. Их разум, подобно видеокамере, запечатлевает столь много картинок природы, симптомов и последствий этих состояний, что их подсознание, в конце концов, с предельной точностью воспроизводит эти состояния в их собственных телах.

Следующие случаи¹⁰ заслуживают особого упоминания.

35-летний Джеффри А. Готтлиб, заведующий отделением химиотерапии в раковом центре Техасского университета, умер 9 июля 1975 года по причине болезни, методы излечения от которой он искал.

51-летний доктор Питер Ф. Солсбери из Лос-Анджелеса, исследователь в области заболеваний сердца и почек, умер 5 ноября 1964 года от сердечного приступа.

У Вивиан Стёрджен, которая помогала женщинам, приходившим в местное отделение Хенсоновского общества памяти жертв рака, выявлять, нет ли у них раковой опухоли, 15 июля 1975 года обнаружилось злокачественное образование, после чего пришлось прибегнуть к полному удалению молочной железы. «Никогда не думала, что это случится со мной, – призналась она, – я определённо не заказывала рак». (По крайней мере, сознательно, добавляем мы.)

¹⁰ Сообщалось в газете «Лос-Анджелес Таймс» на следующий день после смерти каждого упомянутого.

В 1963 году на конференции Американской медицинской ассоциации в Атлантик Сити доктор Томас М. Пири, заведующий лабораторией патологии в медицинской школе университета Джорджа Вашингтона, провёл специальные исследования 1504 врачей – участников конференции. *Примерно у четверых из пяти врачей оказались отклонения в составе крови или мочи. У многих из них было более одного отклонения от нормы.*

Мы убеждены, что эти и другие бесчисленные примеры предоставляют драматические доказательства того, что имеет место скорее ментальное, чем физическое заражение.

Доктора Шервин У. Вудс, Джозеф М. Наттерсон и Джером Сильверман из медицинской школы университета Южной Калифорнии указали в своём докладе 12 августа 1965 года, что 26 из 33 выбранных наугад студентов-медиков старших курсов страдали от БСМ – «болезни студента-медика». Заболевания имели широкий диапазон – от рака, туберкулёза, сердечных заболеваний и болезни почек до психических расстройств.

Тот же принцип применим к тенденции, когда во время вынашивания женой ребёнка муж испытывает те же симптомы беременности, что и она. В некоторых областях Франции и Южной Америки, когда женщина рождает, её муж тоже ложится в кровать. К нему приходят соседи и поздравляют его, как будто это он родил ребёнка. Исследования, проведённые в Великобритании¹¹, показали, что во время родов каждый девятый муж испытывает некоторые из тех же симпатических симптомов, что и жена. Доктор Артур Коулман, психиатр из Калифорнии, говорит, что сегодня многие акушеры помогают мужьям быть ближе к жёнам в ощущениях и переживаниях во время беременности. В одном из исследований, проведённых в Бостоне, у 80 из 200 мужей вместе с беременностью жены развивались те же симптомы – тошнота по утрам, необычные пристрастия в еде, увеличивающийся в размерах выступающий живот.

Состояние сознания выражает

Состояния, на которых сфокусировались врач, медсестра, социальный работник или сочувствующий непрофессионал, необязательно проявляются в их телах. Вместо этого, на основе, модифицированной переменными факторами, они могут проявиться у одного или нескольких членов семьи человека, связанного с этими состояниями на профессиональной основе или благодаря человеческому интересу. Это – наглядный пример того, что мы называем проективным выражением состояния сознания.

Подобный принцип наглядно иллюстрируется случаем одной вдовы, о котором сообщил доктор Уолтер Альварез из знаменитой клиники Мэйо. Он выразил восхищение этой женщиной, которая находилась в психиатрической больнице, очевидно, безнадежно страдая от сильной депрессии. По сообщению Альвареза психиатры мало чем могли ей помочь. Но внезапно умер её муж. Женщина встала с постели, оделась и сказала: «Выпустите меня отсюда». Для начала она взяла на себя заботу о своих пятерых детях. Затем она заняла административную должность в крупной компании. «Она прекрасно проявляет себя в работе», – сообщил Альварез и приписал её восстановление силе воли.

Мы с этим не согласны. Мы утверждаем, что смерть её мужа положила конец нежелательной ментальной или концептуальной активности, которая, как мы полагаем, оказывала на неё влияние. В результате она смогла вернуться к своему нормальному, эффективному состоянию.

Мы утверждаем, что подобные причины лежат в основе психических расстройств в случае с 60 жёнами врачей, которых пригласили на обследование в частную психиатрическую клинику, о чем сообщает доктор Джеймс Л. Эванс из Института жизни в Хартфорде, штат Коннектикут, в декабрьском номере «Американского журнала психиатрии» за 1965 год.

¹¹ «Здоровье сегодня» (Today's Health), сентябрь 1966 г.

Действующий здесь принцип – ментальный эквивалент того, что было обнаружено в случае «тифозной Мэри». Эта служанка конца XIX века ни разу не болела тифом. Но в каждом доме, где она работала, появлялись жертвы тифа.

На наше сознание может также сильно повлиять обучение более конструктивного характера. Многие маленькие девочки, разодевшись в пышные наряды матерей, форсировали перед зеркалом, так ярко чувствуя себя подобно королевам красоты, что годы спустя они действительно становились ими. Замечательный наглядный пример – 18-летняя Тауни Элейн Годэн, которая 6 сентября 1975 года была коронована на звание «мисс Америка». Когда её спросили, как она себя чувствовала, когда шла по подиуму, чтобы принять корону королевы красоты, она откровенно призналась, что эта роль ей хорошо знакома: «Я практиковалась в этом с пяти лет», – заявила она.

Актёрам часто дают роли, соответствующие их настоящему жизненному опыту. Иногда подсознание может заставить их вне сцены принять профессию или паттерны привычек персонажей, которые им нравились и которых они долгое время реалистично изображали. Оно может даже заставить их вернуться с пенсии.

Люди посредством бессознательного наблюдения и ассоциативного обучения осознают болезни, бедность, неудачу, споры, одиночество, преступление, несчастный случай, тщетность. Как правило, их подсознание, заполненное подобным знанием, будет создавать идентичные состояния в их взрослой жизни. Таким же образом человек может брать пример с властного отца, придирчивой матери, непослушного брата. Подсознательный разум беспристрастен. Он воссоздает то, что человек стал сознавать. Человек, например, может фокусироваться на слабостях другого настолько сильно, что годы спустя, к своему ужасу, проявит их сам. Этим же способом люди учатся стареть, носить очки, глохнуть, терять зубы, толстеть. Вопреки общему мнению верование, или, фактически, убеждение, что возраст и его симптомы неизбежны, должно предшествовать этим результатам, которые являются просто физическими следствиями.

Эти факты преподают нам ценные уроки. Нам могут принести пользу разумные, систематические усилия. Они действительно могут привести к появлению поколения здоровых, молодых, уверенных, успешных и счастливых мужчин и женщин.

С другой стороны человек может осознавать нежелательное поведение других людей. Брюзжание, издевательства, оскорбление или насилие со стороны кого-то могут так сильно запечатлеться в подсознании человека, что в будущем другие могут вести себя по отношению к нему подобным же образом, хотя на сознательном уровне этот человек уже забыл людей, времена и места, с которыми связан его жизненный опыт.

Необходимо заметить, что мы болезненно воспринимаем некомфортные для нас условия и поведение, тогда как состояние очевидной реализации мы воспринимаем как само собой разумеющееся. Кажется, что нечто большее, чем наше самосознание, требует, чтобы мы избавились от всего, что раздражает нас или препятствует нам. Этот факт открывает великую истину:

Добро естественно. Всё остальное неестественно.

Этот факт объясняет широко распространённое явление. После того, как люди, включая негодяев и преступников, умирают, большинство оставшихся в живых склонны вспоминать только их благородные качества и поступки. Причина проста. Нежелательные концепции этого человека о себе самом и других людях исчезли, а на их место пришли «хорошие» концепции, незамутнённые мирскими условностями или неправильным пониманием.

Повторение

При обучении третьего вида, о котором мы уже упоминали, каждое слово, от которого мы не защищены, даже если на сознательном уровне мы его не слышим, входит в наше

сознание, оставляя борозду на постоянно играющей пластинке. При повторении эта дорожка углубляется, чтобы произвести аналогичный внешний результат.

Адресованное ребёнку родительское утверждение о том, что он нехороший, может сформировать сознание плохого со всеми вытекающими из этого последствиями в форме таких нежелательных чувств и действий, которые характерны для малолетних преступников.

Годы спустя учителя, судьи, супруги, работодатели «злого» человека могут обвинить его во враждебном отношении и поведении. Во многих случаях он сам согласится с ними. Но запустил эту несчастливую цепочку обстоятельств его отец своими критическими словами. *Слова подобны семенам, падающим в плодородную почву* – наш мозг. И то, что там посеяно, мы должны рано или поздно пожать в форме объёмных красочных результатов вне зависимости от нашего возраста.

Мать подростка, погибшего в автокатастрофе, может кричать: «Если бы он только меня послушал!» Сочувствующие прохожие обречены согласиться с ней, не понимая (как это понимаем мы), что постоянно повторяемые ею предупреждения об опасности вождения автомобиля помогли произвести сознание бессознательного ожидания аварии. С другой стороны, семья жертвы автокатастрофы может обвинять другого водителя в небрежности, не подозревая, что и сознание их погибшего близкого, и их собственное сознание хотя бы частично ответственны за произошедшее. Конечно, и другой водитель, и близкие ему люди своим сознанием также внесли вклад в это бедствие.

Обусловленность, сформированная родителями

Мальчик, в котором родители сформировали обусловленность не доверять ни одной живой душе, раз за разом, вероятно, будет сталкиваться с разочаровывающим опытом. «Ага, – в конце концов скажет он, – мои родители были правы. Мир полон мошенников». Однако каждый мошенник – это просто следствие, тогда как причиной является его сознание жертвы. Разумеется, злодей имеет склонность или желание причинить вред другому человеку. Но существует и убеждённость или страх наличия подобного человека, способного совершить ожидаемое зло.

По той же причине врач, удаляющий опухоль, сталкивается только со следствием. Причиной же является вера жертвы в рак и его способность убить, сильная ненависть, разочарование или другое эмоциональное состояние. Следствие будет возвращаться либо в виде новой опухоли, либо другой болезни до тех пор, пока не будет устранена причина.

Вероятно, ни один обучающий процесс не оказывает на человека столь глубокое влияние, как тот, который воздействует на его чувства. Подобно большинству форм обучения, он начинается в жизни рано. Обычно ребёнку нравится такое естественное действие как ласка своих половых органов. Его родители могут научить его расценивать это же действие как плохое. Посредством обобщения стимулов ребёнок научится ассоциировать возникающее в результате чувство вины или неправоты с приятными ощущениями и воспроизведет это чувство каждый раз, когда будет находиться в приятном эмоциональном состоянии. Понятное замешательство, которое является результатом взаимодействия этих двух в основном противоположных форм интерпретации, является важной причиной психического заболевания.

Как мы отмечали, обучение происходит и другими способами. Человек, делая открытие или изобретение, использует источник информации, не содержащийся ни в одной из библиотек, ни в мозговой записи другого человека. Очевидно, он находится в экстрасенсорном контакте с интеллектом, управляющим деятельностью людей.

Всё, что мы воспринимаем в нашей окружающей среде, является внешним следствием внутренней невидимой причины. Каждое внешнее следствие служит, в свою очередь, причиной

последующих внутренних изменений в нас. Таким образом, мы можем наблюдать совершенное взаимодействие между человеком и его внешним миром.

Сила подсознания

Один из наших клиентов, торговый агент ростом 193 см, являет собой прекрасный пример силы влияния подсознания на поведение человека. Он обладал превосходной способностью общаться со всеми людьми по житейским вопросам. Но когда дело доходило до просьбы подписать что-либо или дать деньги, он сильно потел и чувствовал сильное сердцебиение. Мы обнаружили, что в детстве его дважды избил властный отец, когда тот попросил у него денег, чтобы пойти в кино.

Мы обнаружили, что тот же принцип применим и в отношении животных. Лолита, сильная четырехлетняя черная пантера, не боялась ни людей, ни животных. Но когда к её клетке подходил некий маленький песик, она съёживалась от испуга. Озадаченные работники зоопарка обратились к нам за разъяснением. Мы с готовностью дали его. Когда огромная кошка была трехнедельным котенком, маленькая собачка едва не растерзала её до смерти. В подсознательном разуме Лолиты собачка всё ещё могла это сделать.

Шахтных лошадей, тянувших в течение 17 лет циркулярные помпы в угольных шахтах Уэльса, отправляют на пастбище. Но вместо того, чтобы идти прямо, они продолжают двигаться по привычной для них круговой траектории.

5. Жизненные паттерны

Суммируя вышесказанное: *мысль аккумулируется в личное верование и, окончательно, в убеждение, которое после проникновения в подсознание доминирует в нашей жизни*, включая наши отношения, действия, опыт и окружение в соответствии с определенным, ясно различимым паттерном. Этот паттерн может быть позитивным и с повторяющейся монотонностью производить успех, здоровье, счастье и другие желательные следствия. Человек, о котором люди говорят: «Все, к чему он прикасается, превращается в золото», – очевидно, имеет сознание успеха или денег, а не просто удачлив в общеупотребимом смысле.

В нескольких телевизионных шоу молодая девушка, известная своей удачливостью с раннего детства, противостояла профессиональному игроку из Лас-Вегаса в нескольких играх, выбранных им самим. Благодаря своему изумительному ментальному отношению, она каждый раз с лёгкостью выигрывала. Её соперник по сравнению с ней не был достаточно уверен в своей способности одержать верх. Ничто не позволяет добиться успеха так, как сознание успеха.

Шестое чувство

Преуспевающие бизнесмены, кажется, одарены шестым чувством, интуитивной способностью предвидеть будущее и принимать жёсткие, неожиданные решения, которые щедрокупаются. О том, что интуиция окупается, сообщил Американской ассоциации продвижения науки Е. Дуглас Дин, научный работник из Инженерного колледжа в Ньюарке¹². В ходе проводимого им теста он попросил 67 руководителей высшего звена, в основном президентов корпораций, выбрать любое число от нуля до девяти. Этот выбор им было необходимо сделать 100 раз. Когда руководители закончили эксперимент, в дело вступил компьютер IBM, запрограммированный на случайный выбор, и он также выбрал 100 чисел. У каждого из испытуе-

¹² Журнал «Тайм» («Time»), 11 января 1971 г

мых был один шанс из десяти, чтобы угадать нужный набор чисел, следовательно, в среднем угадывающий должен был оказаться правым в 10 % случаев. Как оказалось, те из испытуемых, кому за последние пять лет удалось удвоить корпоративную прибыль, имели этот показатель на уровне 12,3 % – заметно выше среднего уровня. Между тем те, отчёты компаний которых содержали относительно малую прибыль или явный дефицит, показали 8,3 %. Во втором тесте из 25 старших руководителей 12 удвоили прибыль за последние пять лет. Одиннадцать из них превысили 10 %. Из 13 руководителей, не сумевших удвоить прибыль, семеро имели показатель ниже 10 %.

С другой стороны, паттерн может быть нежелательным и приводить к противоположным результатам. В большинстве же случаев, благодаря воздействию благотворных и нежелательных обусловленностей, сознание комбинирует аспекты обеих в одну в высшей степени индивидуализированную совокупность, природа которой определяется предыдущим обучением или опытом. Изолированная колеблющаяся сознательная мысль неэффективна против этой кумулятивной массы, которая с возрастом становится более инертной. Только согласованные внутренние и внешние усилия могут привести к изменению сознания и результирующего жизненного паттерна.

Рассмотрим случай с Джоном, высокоинтеллектуальным молодым человеком, наученным с раннего детства родителями, часто повторявшими предостережение: «Ты ничего не достигнешь». Этот приговор будет подсознательно вынесен им самому себе, если только по своей натуре он не бунтарь или не научится не верить словам тех, кто старше его. После многообещающего начала учёбы в колледже, которое вызвано, прежде всего, его сознательным усилием достичь успеха и надеждой доказать, что его родители не правы, он, кажется, способен получить высшее образование. Но постепенно утверждается подсознательное убеждение, или страх, что он потерпит неудачу. Подсознание, благодаря своей контролирующей роли, победит. После того, как в школе Джон произвёл неважное впечатление, его убеждение, что в жизни он будет неудачником, крепнет.

Он храбро попытает своё счастье в деловой карьере. Его внешность, квалификация и устремления превосходны. Его способность ладить с людьми поможет ему завоевать дружбу его коллег. Но его сознание, нацеленное на неудачу, может обречь его на посредственность, тогда как другие служащие, как будто менее способные, но приученные в отношении себя к более позитивным убеждениям, продвигаются по службе быстрее его. С завистью Джон называет их счастливицами. В глубине души он может обвинять своего руководителя в пристрастности. Фактически его начальник, как правило, и сам не может объяснить, почему он отдаёт предпочтение другому человеку: «Я не знаю, – мог бы сказать он, – но у него есть нечто особенное, чего нет у Джона». Несомненно «нечто» – это более высокий уровень сознания.

Обратившись к семейной жизни, Джон может выбрать прекрасную невесту, внешне идеальную для него. Но через некоторое время может последовать разлад, а за ним, несмотря на сознательные усилия, неизбежный развод. После каждой такой жизненной неудачи Джон будет считать, что ему просто крупно не везёт. Он может винить своих профессоров, своего шефа, свою жену за то, что они настроены против него. С благородным негодованием он может указывать на то, как он старался, и как несправедливы были другие. «Бедный Джон, – могут согласиться его сочувствующие друзья, – он определённо заслуживает лучшего».

Причинные функции

Если правильно понять причинную функцию сознания, то можно проследить паттерн Джона от последнего бедствия, через предшествующие годы разочарований, к первому инциденту, ответственному за его веру в неудачу. Часто мы старательно скрываем от нашего сознательного «я» этот приводящий нас в замешательство опыт. Это не означает, что он забыт.

Эксперименты доктора Уайлдера Пенфилда, директора Института неврологии в Монреале¹³, показали, что посредством стимуляции височной доли коры головного мозга индивидуума слабым электрическим током *можно добиться ясных воспоминаний событий прошлого* вплоть до мельчайших деталей или слов. Очевидно, кора головного мозга содержит своего рода непрерываемую киноплёнку, заполненную нашими постоянно бодрствующими записями, начиная с детства. Каждый последующий сознательный опыт укладывается в относительно постоянный паттерн. Это доказывает утверждение Эйнштейна о том, что время не имеет своего независимого существования отдельно от порядка событий, которым мы его измеряем.

Но опытному аналитику нет необходимости прибегать к такой сложной технике. Всего лишь по нескольким значительным событиям в жизни человека он способен вывести лежащий в основе паттерн. Например, поклонника отвергает его возлюбленная. Ему также отказано в приёме в выбранный им колледж. Позже общественная организация отклоняет его заявление. В каждом случае объяснения негативных действий могут быть различными, но причина одна и та же. Интересующий нас индивидуум имеет глубоко укоренившееся убеждение, что другие люди отвергнут его, или, говоря по-другому, страх быть отвергнутым.

Консультанты, незнакомые с этими фактами, обычно советуют нашему другу найти новую девушку, другую школу или клуб. В крайнем случае, они могут посоветовать ему переехать в другой город. Они концентрируются на следствиях, поэтому их усилия не могут произвести долгосрочные изменения. Наш внешний мир, как мы уже видели, является просто видимой копией нашего внутреннего мира. *Где бы мы ни находились, мы всегда носим наше сознание с собой, снова и снова производя те же самые результаты.*

Обусловленность

Подобным образом Марк, которого ребёнком заставляли вести себя тихо и оставаться в стороне, тогда как другие, находясь в центре внимания семьи, разговаривают, оказался обусловленным к такого рода обращению. Результирующий подсознательный паттерн будет иметь примечательные последствия. В школе, в игре, в общественной жизни он автоматически будет отведен в сторону от главных событий. Когда Марк вырастет, официанты, как само собой разумеющееся, могут сажать его за уединённый столик рядом с кухней. На работе с ним будут обращаться безразлично. И, привыкнув быть за боковой линией, он будет воспринимать такую роль как должное. Она станет для него нормой. Сама мысль оказаться в центре событий ужасает Марка, поскольку она ему не по нутру – против подсознательного ожидания. Сейчас мы можем видеть, почему дети с противоположным паттерном могут без особых усилий достичь вершины везде, где они находятся. Их разум, выучив однажды, что они важны, автоматически создает ситуации и возможности, необходимые им для достижения академического, общественного и профессионального успеха.

6. Изменение сознания

Мы можем ожидать постоянной замены нежелательного паттерна, только когда мы изменим наше сознание. Это изменение начинается с того, чтобы дать заинтересованному индивидууму понимание причин его прошлого опыта. Постепенно, шаг за шагом возможно устранение его старых убеждений.

Большинство из убеждений, управляющих нами, принято нами в раннем возрасте. Хотя сознательно мы их давно переросли или отбросили в свете взрослого понимания, часть нашего

¹³ Описано в работе «Некоторые наблюдения над функциональной организацией мозга», подаренной «Смитсоновскому институту» в 1956 г.

подсознания, содержащая это знание, остаётся в том возрасте, когда оно было приобретено. В таких случаях необходимо вернуться к тому возрасту и дать понимание ребенку в нас, начиная с его уровня понимания и до того уровня, до которого он вырос. Такая внешняя терапия будет особенно эффективной, если есть содействие самогипнозом или аутотренингом со стороны индивидуума, объединённое с сознательными усилиями избежать повторения старых привычек, от которых он хочет избавиться. Мы показали студентам, как с помощью этих уникальных приёмов улучшить их оценки, эффективность и отношение. В этой связи следует также упомянуть знаменитую работу Эмиля Куэ¹⁴.

Целенаправленное действие в соответствии с предпочтительным паттерном ускорит установление нового сознания, особенно когда оно усилено позитивным речевым паттерном. Такие слова, как «я не могу», «это невозможно», «я нуждаюсь», «я устал» и «у меня всегда проблемы с...», действуют на наше сознание как негативное внушение, независимо от того, в какой связи и с какой степенью серьёзности мы можем произносить эти слова. Они помогут произвести будущие неудачи, трудности и состояние истощения там и тогда, где и когда мы меньше всего этого ожидаем. Потому что наше сознание, которое всегда работает, определяет наши действия или опыт во всех областях активности. Игрок в гольф, постоянно ворчащий, что не способен перейти рубеж в 80 очков, может, не сознавая этого, помочь также разрушить сделку в бизнесе или свой брак. Инженер, пребывающий в волнении по поводу своего невезения на бирже, может внести весьма существенный вклад в неудачу главного проекта на работе. Домохозяйка, привыкшая думать и говорить о своей усталости после определенной работы по дому, может удивляться, почему во время важного общественного приёма ей трудно оставаться бодрой.

Когда мы принимали участие в шоу Майкла Дугласа, его соведущая Перл Бэйли сообщила нам (и всем, кто смотрел эту передачу), что, постоянно репетируя песню «Утомленная», которая сделала её звездой, она действительно почувствовала себя такой изнуренной, что это заставило её сконцентрироваться на более полезных темах.

В каждом случае разум верно и беспристрастно выполняет приказы, отдаваемые ему в виде мыслей, слов и дел. И если не противодействовать ему посредством усилия в противоположном направлении, разум в постоянно увеличивающемся масштабе будет воссоздавать паттерн, установленный единственной запечатлевшейся идеей или опытом, до тех пор, пока этот паттерн не станет полностью доминировать над нами.

Результаты

Даже если мы негативно думаем или говорим о других, мы на себе ощутим результаты, поскольку наше подсознание не заботит ассоциация наших слов. Не соотносит оно их и с человеком, которого мы подразумеваем. Подсознание с прецизионной объективностью записывает все наши слова, обеспечивая тем самым их постоянное включение в наше сознание. Слова «он – нехороший» будут переведены в «я – нехороший» и в будущем бумерангом ударят по говорящему. Фактически, *единственный человек, с которым мы когда-либо разговариваем, это мы сами.*

Конструктивно и систематически применяя эти принципы, мы помогли значительному числу людей измениться от страха к уверенности, от болезни к здоровью, от неудачи к успеху после того, как другие профессионалы, использующие обычную терапию и консультативные методы, потерпели неудачу или называли эти случаи «безнадёжными».

¹⁴ «Сознательное самовнушение как путь к господству над собой» (Emil Coue. *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*. New York American Library Service, 1922)

Одной из наших клиенток, которая могла передвигаться только на костылях, мы посоветовали открыто сказать матери, которая возмущала её, заявляя о своей беспомощности, следующее: «Ты можешь делать всё, что ты хочешь!» Через несколько недель клиентка вновь смогла нормально ходить, хотя врачи подготавливали ее к дальнейшему ухудшению состояния.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.