

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие Жилен Деан</b> .....	<b>7</b>
<b>Предисловие Сергея Болсуна</b> .....	<b>11</b>
<b>Введение</b> .....	<b>14</b>
<b>Глава 1. Краткая история изучения сознания</b> .....	<b>21</b>
Колыбель медицины. Шаманизм и божественные силы.....	21
Эпоха Просвещения.....	23
От животного магнетизма до гипноза Брейда.....	24
От гипноза – к экспериментальной психологии.....	26
Волны психотерапии.....	28
«Новая волна»: техники активации сознания (ТАС).....	29
<b>Глава 2. От гипноза к техникам активации сознания (ТАС)</b> .....	<b>32</b>
Рождение ТАС.....	32
От понятия сна к понятию активации.....	34
От диссоциации к сфокусированному вниманию и включённости.....	36
От изменения к метаморфозе.....	44
От психопатологии к использованию возможностей и ресурсов.....	48
Использование центрального нейронного рабочего пространства.....	49
От блокировки к бифуркации.....	50
От доброжелательного бессознательного к агентивности.....	53
От понятия амнезии к направленности внимания.....	55
<b>Глава 3. Схема сознания</b> .....	<b>58</b>
Первый сектор (сенсорное восприятие).....	59
Второй сектор (долговременная память).....	60
Третий сектор (система оценки или «компас желания»).....	63
Четвертый сектор (сигнализация).....	65
Пятый сектор (двигательная активность).....	66
Использование схемы сознания при диагностике.....	67
Использование схемы сознания в терапии.....	68

Использование схемы сознания при назначении упражнений самоактивации.....	69
<b>Глава 4. 10-шаговая техника активации сознания.....</b>	<b>73</b>
Прежде всего, создание атмосферы доверия.....	75
Первый шаг: изучение проблемы и постановка цели сеанса.....	81
Второй шаг: сбор элементов, которые будут использованы в сеансе.....	82
Третий шаг: последовательность активации.....	83
Четвёртый шаг: динамическое сопровождение: проприоцепция, ощущения.....	93
Пятый шаг: исцеляющие слова.....	105
Шестой шаг: связующие фразы.....	116
Седьмой шаг: мобилизующие фразы и слова.....	120
Восьмой шаг: тишина и эмоции.....	121
Девятый шаг: завершение.....	127
Десятый шаг: рефрейминг и самоактивация.....	129
<b>Глава 5. Показания к использованию ТАС.....</b>	<b>132</b>
ТАС и работа с болью.....	133
ТАС и моральные страдания.....	146
Тревожно-депрессивное расстройство.....	151
Фобии.....	153
Зависимости.....	155
ТАС и неврологические расстройства.....	159
ТАС в педиатрии.....	168
Применение ТАС в клинических условиях.....	182
<b>Глава 6. Пять основ коммуникации в ТАС.....</b>	<b>188</b>
Первая основа – А (адаптация).....	189
Вторая основа – М (метаморфоза).....	190
Третья основа – О (ориентация).....	191
Четвертая основа – U (utilisation) использование.....	192
Пятая основа – R (respect) уважение.....	193
<b>Глава 7. Упражнения самоактивации.....</b>	<b>195</b>
Эпилог.....	224
Библиография.....	226

## ПРЕДИСЛОВИЕ ЖИЛЕН ДЕАН

Гипноз, о котором все слышаны – это разновидность развлечения или терапевтическое средство? Каждый разумный человек задаётся этим вопросом, опасаясь манипуляции. Однако, получив опыт этого измененного состояния сознания, невозможно сомневаться в его реальности. Оно ближе к мечтанию в его чувственной очевидности, чем к воспоминанию, и тем не менее возникает в бодрствующем состоянии, в сопровождении голоса, который сопровождает в исследовании внутреннего мира. Современные исследования в области нейронаук начинают раскрывать механизмы гипноза и его действие на восприятие боли, на ментальные представления – всё это хорошо видно на магнитно-резонансной томографии (МРТ).

Получается, что этому вполне реальному феномену психической жизни, издавна используемому шаманами, трудно найти место в современной терапии. В этой книге Жан Беккио рассказывает о трудностях на пути первооткрывателей и исследователей этого феномена, об увлекательной истории его концептуализации, об его использовании в медицинской практике для работы с болью, зависимостями, неуверенностью, эмоциональным выгоранием и т. д.

От транса – к гипнозу, от гипноза – к техникам активации сознания (ТАС), эта история тесно связана с нашим пониманием человеческого разума и его отношения к телу, с нашей индивидуальностью и с нашими отношениями друг с другом. Наши предки-дуалисты видели в трансе одержимость Духом, а сегодня нейронауки предлагают нам внутренний театр, в котором мы можем по желанию изменять обстановку и актеров, если научимся регулировать движение нашей сознательной жизни. Именно эти процессы объясняют терапевтическую эффективность ТАС.

Открытия нейронаук последних лет показали нам, что мозг постоянно выполняет множество сложных вычислений распределённым и параллельным способом. Он никогда не отключается, и

даже сон является активной фазой усвоения результатов нашего обучения. В этой непрекращающейся деятельности осознающей является лишь крошечная часть. Вы не замечаете подергивания глаз, которые переносят каждое слово в центр вашей сетчатки, когда вы читаете эти предложения, и даже не замечаете распознавания каждого слова и его интеграцию в синтаксическую структуру, которая позволяет вам получить доступ к тому, что автор думал несколько месяцев назад при написании этих строк. Но вдруг кто-то зовёт вас, и вы понимаете, что голодны, что наступила ночь, и что ваш стул неудобен. Где были все эти чувства до того, как вас позвали? Они уже присутствовали, но вы были отвлечены чтением книги. Сознание – это только пена, лежащая в основе постоянной деятельности, а внимание – это проектор, который позволяет нам вызывать в это сознательное пространство чувство, мысль, память. Актеры подталкивают друг друга, чтобы вмешаться в действие на сцене театра сознания, но выйти на неё они могут только по одному. Они следуют более или менее регулярному порядку, иногда прерываемому чрезвычайной ситуацией (болью, навязчивой идеей или просто тем, что кто-то вас отвлёт).

Техники активации сознания, во-первых, позволяют нам понять функционирование этой театральной сцены, направляя наше внимание на тот или иной поток информации, на последовательное выступление актеров, а во-вторых, научиться направлять этот поток подобно осветителю, который освещает главного актера на сцене и оставляет остальных актеров на заднем плане готовыми к выходу, когда придет время сыграть их роль. Осознание возможности манипулировать своим внутренним театром вместо того, чтобы страдать от плохой игры, является ключевым фактором эффективности этих техник.

Второй аспект, который я хотела бы подчеркнуть, заключается в том, что эти техники реализуются под руководством терапевта. Терапевт, как мать и отец – значимая личность, к которой мы обращаемся за помощью. Мы ему доверяем. Мы, люди – чрезвычайно социальный вид. Мы акцентируем внимание на недостатках этой социальной жизни: войне, расизме, изоляции,

плохом обращении и т.д. Но если эти явления поражают нас, то это потому, что на самом деле они оскорбляют наше глубокое чувство доверия к другому человеку. Когда мы встречаем на улице незнакомца, наша первая реакция – не бегство. Наоборот, мы верим, что этот незнакомец, даже в чужой стране поможет нам информативно и доброжелательно. В основе всех человеческих культур лежат не только знания и обычаи, но и желание помогать друг другу. Эта взаимопомощь благотворна, и многочисленные исследования доказали, что эффективность группы выше, чем эффективность каждого из её участников. Мы видим это с самого раннего детства, когда младенец очень быстро идентифицирует речь не только как средство общения, но и как средство познания мира, будь то внешний мир, или свой собственный внутренний мир. Распознавание и оценка эмоций, ощущений и даже боли не являются автономными действиями, а зависят от реакции окружающих. Вы замечали, как маленький ребенок, упав, смотрит на своих родителей, чтобы понять, плакать ему или нет, или как поцелуй может внезапно сгладить большую боль? Поймите меня правильно, это не значит, что этих эмоций, ощущений, боли не существует и их интерпретация относительна. Вы когда-нибудь сомневались в приятном или неприятном характере неизвестного блюда или необычной музыки? Ваша шкала оценки, скорее всего, будет зависеть от той компании, в которой вы находитесь. Если все оценят что-то позитивно, вы интегрируете этот новый элемент в положительную шкалу, но если все будут гримасничать, вам одному будет очень трудно выразить одобрение.

Младенец использует множество подсказок, чтобы ориентироваться в своей интерпретации мира. Голос родителя является ключевым элементом, его хорошо выраженная интонация и не слишком быстрый ритм, обмен взглядами, означающий, что можно начать действовать, и, наконец, случайные совпадения между действием ребенка и ответом родителя. Все эти элементы коммуникации я изучила на занятиях «Университетский диплом по медицинскому гипнозу» в Париж-Орсэ под руководством доктора Жана Беккио. В течение последних трех лет этот курс называет-

ся «Университетский диплом по Техникам активации сознания (ТАС)». Голос, взгляд, диалог и движения тела во время сеанса ТАС являются важнейшими элементами, как и подстройка терапевта к реакциям пациента. Установление такого рода раппорта является основой терапевтической работы.

Наконец, я упомяну первостепенную важность «воспроизведения». Результаты обучения закрепляются, когда оно повторяется. Упражнение можно воспроизвести как есть, но также и с вариациями, которых не было в первоначальной версии, и это открывает новые возможности. Эта функция «воспроизведения» реализуется во сне, чтобы закрепить результаты обучения за день и, в частности, позволить извлечь основные правила из приведённых примеров. Благодаря этому дети и взрослые намного эффективнее воспроизводят изученные накануне движения, а также устно объясняют правила. Это усвоение правил, лежащих в основе движений, коррелирует со временем глубокого сна, во время которого и происходят эти феномены воспроизведения. Использование воспроизведения в этом конкретном состоянии может быть одним из способов понимания терапевтической роли ТАС, которая получает сейчас научное обоснование. Это «воспроизведение» может быть тем более эффективным, поскольку опыт ТАС очень силён на сенсорном уровне. Вы не думаете, что чувствуете запах липы. Вы на самом деле его ощущаете. Вы не говорите о песне. Вы слышите её. Вы не вспоминаете свой отпуск, вы его переживаете. Эта сенсорная сила, существование которой доказано с помощью МРТ, способствует обучению новому, реорганизуя все сети обработки данных головного мозга, от восприятия до абстракции.

Она реорганизует внутреннее рабочее пространство, которое требует обучения под руководством доброжелательного наставника для того, чтобы воспроизвести полезные и приятные моменты жизни, избежать вторжения боли или негативных мыслей и позволить реорганизовать и переформулировать наши внутренние представления о мире.

Мне кажется, это и есть три ключевых элемента успеха ТАС. А теперь позвольте себя сопровождать...

## ПРЕДИСЛОВИЕ СЕРГЕЯ БОЛСУНА

**Р**адость и благодарность – это те чувства, которые пробуждаются во мне, когда я вспоминаю дату 27 октября 2005 года.

В этот день в Москву приехал д-р Жан Беккио, известный французский врач, автор подхода «Психодинамический гипноз», и около ста слушателей с нетерпением ждали его в уютном зале недалеко от Чистых прудов.

Жан вошёл в аудиторию и с первых минут семинара очаровал меня своей уникальной манерой преподносить материал. В его словах для меня было что-то неуловимо-знакомое и в то же время абсолютно новое.

Эти дни стали для меня открытием – я впервые обучался у человека настолько богатого широтой своих взглядов и мудростью своего опыта.

Моё знание французского языка было мгновенно подмечено Жаном, и этот факт вкупе с моей любовью к французской культуре сыграл свою роль в создании атмосферы дружбы и взаимопонимания с этим уникальным человеком. А его тонкий юмор и глубокое знание секретов человеческой психики очаровали меня до глубины души, и я стал преданным учеником Жана Беккио.

Я прочитал все его книги, выпущенные в России, посещал все семинары, которые Жан проводил в Москве.

И вот летом 2009 года настал момент, когда я осмелился отправиться учиться гипнозу во Францию. Там, в небольшой горной деревне в Пиренеях, я впервые прошёл курс обучения во французской группе вместе с 20-ю врачами и психологами. За этим последовали многие другие события, в которых мы с Жаном Беккио принимали участие, как коллеги – мы делали доклады на конгрессах Международного общества гипноза в Риме, Бремене и Париже, выступали на конференциях профессиональных ассоциаций АФНУР и СИТАС.

Мне посчастливилось переводить доклады Жана на многих международных конгрессах и семинарах, в том числе в сте-

нах уважаемых научных институтов и учреждений в Москве и Санкт-Петербурге, таких как институт им.Бехтерева, институт им.Герцена, институт философии РАН.

Когда Жан Беккио с коллегами в 2015 году создали новый подход в современной психотерапии – техники активации сознания (ТАС), я с большим интересом погрузился в его познание и практику. В 2017 году мы с французскими коллегами провели в Москве уникальное мероприятие – конференцию «Новые пути сознания», одним из результатов которой стало создание Международного института активации сознания.

Перевод книги Жана Беккио «Новое в гипнозе. Техники активации сознания» на русский язык стал для меня глубоким и захватывающим погружением в мир метаморфозы – волшебного преобразования, которое может произойти с клиентом благодаря тонкому и разумному использованию техник психотерапии.

Приятного и увлекательного чтения!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Январь 2019-го года. Москва просыпается под белым снежным покрывалом. Я иду по улице Покровка, приятно поскрипывая сапогами по свежему снегу, на моей голове тёплая шапка. Я направляюсь в институт психологии, где преподаю уже тридцать лет. Меня ждут сотни студентов, и некоторые из них приходят на обучение со времён моего первого семинара. На занятиях мы обсуждаем эволюцию моей концепции гипноза. В начале 90-х я преподавал медицинский гипноз, который был основан на понятиях сознания, бессознательного и подсознания. Три отдельных пространства в мире души. Я говорил на двухуровневом языке: одна часть моего выступления была обращена к сознанию, а другая часть – к доброжелательному бессознательному, которое мы с уважением благодарили в конце сеанса. В этом общении участвовали креативное правое полушарие, аналитическое левое полушарие и рептильный мозг. Гипноз, которому я тогда обучал, был основан на состоянии диссоциации, которое создавало частичную амнезию проведённого сеанса. Тридцать лет спустя все эти представления 19-го и 20-го веков оспариваются открытиями нейронаук и с искренней благодарностью и глубоким уважением отправляются на полки музея медицины.

Техники активации сознания (ТАС) предлагают современную альтернативу гипнозу по причинам, которые мы раскроем в этой книге.

*Жан Беккио  
Москва  
7 Января 2019 г.*

## ВВЕДЕНИЕ

**В** моем живописном лицее, расположенном в ложбине зеленой пиренейской долины, я, будущий бакалавр, впервые столкнулся с проблемой боли. Молодой и элегантный профессор философии написал на доске фразу Платона: «Удовольствие есть отсутствие боли». На написание учебной работы нам давался один час. Не долго думая, я написал эссе на четырех страницах о том, что Платон в своё время ничего не знал о проблеме удовольствия, которая выходит далеко за рамки отсутствия боли. Профессор поставил мне оценку 4/20, и это меня, будущего врача, весьма огорчило. Десять лет спустя, столкнувшись с реальностью боли в парижских больницах, я признаю, что мой профессор и Платон были правы.

Меня глубоко затронул один случай, который стал первым кирпичиком в строительстве будущего здания ТАС. В этот день возникла ситуация, когда я не смог использовать классическую технику эриксоновского гипноза.

Я начал свою практику консультанта по клиническому гипнозу в отделении паллиативной помощи под руководством доктора М. Х. Саламань (Dr M-H Salamagne) и доктора Сильвана Пурше (Dr Sylvain Pourchet), который и пригласил меня на работу.

Первой пациенткой, с которой мне довелось работать, была Джульетта. Я вошёл к ней в палату, чтобы предложить свою помощь.

Джульетта, молодая женщина 30 лет, лежала на своей кровати. Три дня назад она поступила в наше отделение паллиативной помощи, испытывая сильное страдание от боли, вызванной раком яичников. Прописанные ей лекарства уже не помогали, и было предложено использование седативного средства. Врачи предупредили Джульетту, что это средство полностью успокоит боль, как анестезия, и лишит её сознания. Но молодая мать 8-летней девочки, которую звали Джоан, отказалась.

В результате её дочь, которая находилась рядом весь день, прошла серьёзный урок в школе жизни.

Джульетта не хотела быть лишённой сознания. И это желание – единственная причина, которая помогает ей жить. Она хотела передать своей дочери всё самое важное до того момента, когда её веки закроются.

«Я предпочитаю страдать и хочу быть в сознании рядом с Джоан», – говорила она мне со слезами на глазах. На лице Джульетты выступил обильный пот, свидетельствующий о том, какой силы боль она испытывает. Она описывала эту боль как «пожирающий огонь». Слезы продолжали безмолвно течь, когда она рассказывала о своих страданиях, связанных с невозможностью дать образование своей дочери. В этот момент я обратился к своим знаниям и решил сопроводить Джульетту в «приятное воспоминание». Несмотря на многолетний опыт в онкологии, я оказался беспомощен и не сумел расспросить её о приятном опыте. И вдруг я вспомнил, что Милтон Эриксон (Milton Erickson) в своей терапии часто использовал знания о профессии пациента. С садовником он говорил о том, как растут саженцы помидора, а с плотником говорил про то, как установить строительные балки, встраивая в этот разговор лечебные гипнотические внушения. И я осмелился попросить Джульетту найти такое жизненное воспоминание, в котором она научилась какому-то очень полезному навыку.

Она сразу же вспоминает, как рожала Джоан.

Джульетта закрыла глаза, и я начал её сопровождать, используя специальные активизирующие фразы. Я вёл её в приятные образы с помощью особых речевых оборотов, внушений, метафор, которые являются действующей основой сеанса ТАС.

Через четыре минуты улыбающаяся Джульетта открыла глаза и сказала: «Какое удовольствие, доктор, я чувствую облегчение». Это облегчение длилось несколько часов, а когда боль вернулась, Джульетта закрыла глаза и самостоятельно выполнили упражнение, которое мы только что проделали. Я уделил ей достаточно времени, чтобы закрепить полученные знания и объяснил технику самоактивации.

Джульетта проживёт последние 10 дней своей жизни, находясь рядом со своей дочерью Джоан и обучая её жизненной мудрости, находясь в полном сознании. Когда она соберётся окончательно покинуть нас, чтобы отправиться в Рай, в который она верила, мы просим Джоан пройти в комнату для гостей, в то время как врачи оказывают её матери последнюю заботу.

Джоан видит, что на диване в комнате сидит 50-летний плачущий мужчина.

– Почему ты плачешь? – спрашивает Джоан.

– Я только что потерял маму, – отвечает мужчина.

Глядя ему в глаза и положив свою маленькую руку на его сильное плечо, Джоан говорит:

Знаешь, моя мама сказала мне, что после смерти она будет на небесах и что она продолжит помогать мне. И твоя мама тоже смотрит на тебя оттуда, как и моя. Думай о ней и улыбайся, как я.

Я знаю об этих слова Джоан, потому что этот мужчина написал в книге отзыв: «Слова маленькой девочки превратили мои слёзы боли в слёзы надежды и я начал соблюдать траур».

Как можно объяснить такие позитивные изменения?

Тогда результат был необъясним, и использование техники «воспоминание об успешном обучении» не было основано на научных данных. Что произошло в теле, разуме и сердце Джульетты во время сеанса? Новые научные данные о работе мозга и тела человека позволяют нам понять это благотворное действие. Результаты исследований в области нейронаук, открытие зеркальных и канонических нейронов объясняют благотворное действие «воспоминания об успешном обучении». Мы изложим эти выводы на следующих страницах этой книги.

Эта книга – приключенческий роман. Приключения первооткрывателей нового гипноза, которые откликнулись на вдохновляющий призыв нейронаук в 80-х годах 20-го века. Мы и многие заинтересованные профессионалы из разных областей знания стали исследователями нового пространства: техник активации сознания.

В аббревиатуре ТАС, которую вы видите в этой книге, мы приглашаем вас открыть для себя совершенно новое пространство, богатое возможностями как в психотерапии, так и в других областях заботы о здоровье человека, где использование ТАС позволяет перейти от состояния дискомфорта к комфорту.

ТАС уникальны своей простотой. Уникальны постоянным интересом со стороны учёных и практиков. Уникальны ролью, предлагаемой самому пациенту, который становится активным автором своей трансформации.

Вы желаете этому научиться?

ТАС – это многообещающая реальность, постоянно подтверждаемая научными исследованиями и клиническими результатами.

Нейронауки и исследования в области экспериментальной психологии произвели сегодня революцию концепций и знаний, что позволяет нам лучше понимать, как работает наше тело, как идут процессы мышления, как работают чувства, как возникает страдание и как происходит выздоровление. Мы с интересом изучаем древнейшие методы исцеления, которые использовали наши предки. И в то же время многие догмы, лежащие в основе ранее используемых нами подходов, сегодня уходят в прошлое. Сегодня получены новые научные данные, которые разрушают устаревшие модели мышления и позволяют нам открывать богатые и плодородные пространства в неизведанном царстве жизни.

В первой части этой книги вы узнаете, как в начале 21-го века многие концепции, которыми мы ранее пользовались, устарели и были подвергнуты сомнению:

- сознание/бессознательное/подсознание,
- диссоциация,
- амнезия,
- глубокий транс,
- правое-левое полушарие,
- нейронный мозг.

Глубокий научный анализ, который мы провели в последние годы, дал начало процессу эволюции наших терапевтических

техник. Наблюдение за полученными результатами убедило нас в том, что мы на правильном пути. Отказавшись от старых догматических положений, интегрируя новые открытия современной науки, мы способствуем тому, что на «древе ТАС» формируются сильные почки, из которых образуются цветы и плоды, которые мы собираемся предложить вам на этих страницах. Некоторые из этих ароматных и вкусных плодов вы можете продегустировать в конце этой книги в виде упражнений по самоактивации.

Не будем перегружать вас знаниями прошлого века, которые не имели в своей основе современных научных инструментов, и рассмотрим восемь основных плодов ТАС:

- 1/ Активация, которая пришла на смену понятию глубокого транса, близкого ко сну.
- 2/ Включённость, заменяющая понятие диссоциации.
- 3/ Метаморфоза, непрерывное движение, адаптированное к реальности жизни, пришла на смену представлению о мгновенном, почти чудесном и зрелищном изменении, желаемом пациентами и чаще всего эфемерном.
- 4/ Использование потенциальных возможностей и ресурсов, предложенное в 1950 году американским психиатром Милтоном Эриксоном вместо поиска причины патологии или психотравмы.
- 5/ Использование современных теорий сознания, заменяющих триаду Сознание-Бессознательное-Подсознание.
- 6/ Понятие бифуркации, которое заменяет понятие «выход за пределы», преодоления препятствия.
- 7/ Агентивность – ощущение себя автором собственных действий, один из столпов свободы воли, который заменяет понятие доброжелательного бессознательного.
- 8/ Ориентация внимания пришла на смену понятию амнезии.

Это теоретическое размышление позволило нам провести научные эксперименты, разработать и представить вам надежную клиническую стратегию, которая базируется на 10 базовых принципах, которые подробно описаны во второй части этой книги.

«Всего 10?» – спросите вы.

В ходе многолетней практики мы разработали рабочие инструменты, которые являются простыми и удобными как для профессионалов, так и для пациентов. Экономия времени и сил, способствующая независимости пациента, является одной из особенностей подхода ТАС.

На этом пути простоты мы следуем совету одного из наших Учителей, профессора Алена Бертоза (Alain Berthoz), который описал преимущества этого подхода в своей замечательной книге «От сложности к простоте».

Практическое воплощение этой простоты вы найдёте в последней части книги, где мы разместили двадцать одно упражнение по самоактивации, которые вы сможете легко освоить, последовательно выполняя наши техники.

Врачи и психологи используют наши техники в терапии, и в предпоследней части этой книги вы познакомитесь с клиническими случаями практиков ТАС, работающих в крупных больницах и решающих задачи управления болью, психиатрии, педиатрии, паллиативного ухода и др. Они ежедневно реализуют новые возможности терапии в своих областях, и мы объединили наши усилия, чтобы дать вам возможность развивать, использовать и продвигать наши техники.

Одна из глав этой книги была написана доктором Вианне Перран (Dr Vianney Perrin), который делится своим опытом работы в качестве заведующего отделением паллиативной помощи в одной из крупнейших больниц Франции.

Важным элементом наших отношений с пациентами является создание атмосферы доверия. Доктор Сильван Пурше (Dr Sylvain Rouchet) описал в одной из глав этот основополагающий подход. Имея более чем 25-летний опыт заведующего отделением в известной клинике, он стал одним из основателей ТАС.

Каждая глава содержит клинические примеры и проиллюстрирована заметками из области нейронаук. Их написал доктор Бруно Суарез (Dr Bruno Suarez), врач-рентгенолог, преподаватель нашего Университетского диплома по ТАС. Я особенно благодарен ему за титаническую работу по библиографическим исследо-

ваниям, которую он провел, а также за клинические эксперименты, которые он инициировал в области ТАС.

Я выражаю глубокую благодарность доктору Пьеру Лелону (Dr Pierre Lelong), врачу общей практики из О-де-Франс, который четверть века преподавал со мной в университете и в нашей Международной коллегии техник активации сознания (СИТАС). Я в долгу перед ним за то, что он инициировал одни из первых клинических исследований с использованием ТАС.

Тесное сотрудничество этих четырех друзей позволила провести полноценную и глубокую работу, в результате которой была создана структура, продемонстрирована эффективность и пробуждён интерес к ТАС.

Начнём с исторического экскурса, который начинается в эпоху шаманизма и заканчивается современными техниками активации сознания.

# Глава 1

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЗНАНИЯ

### Колыбель медицины. Шаманизм и божественные силы

С незапамятных времён человек знал, что жизнь состоит из чередующихся состояний здоровья и болезни.

Для того, что объяснить их причины, древние люди представляли внешние, злые силы, которые были ответственны за эти болезненные состояния.

Задача борьбы с этими силами зла доверялась особым специалистам, шаманам. Эти знахари были посредниками между силами добра, зла и людьми. Они умели входить в контакт с этими невидимыми силами, которые были связаны с Духами животного и растительного мира, а позднее – с Богами Неба и Земли.

Духи добра помогали шаманам в специальных церемониях, проводимых для исцеления больных. Заклинания, молитвы и танцы были основными элементами этих ритуалов.

В Ласко (Франция, Перигор) обнаружено великолепное произведение искусства, которое подтверждает этот тезис. На стене пещеры мы видим изображение (наскальный рисунок) мужчины с признаками транса. Не вызывает никаких сомнений, что этот персонаж – шаман, целитель доисторической эпохи, который за 18 000 лет до нашей эры проводит лечебный сеанс. На голове у него надета маска птицы, которую носят шаманы. Рядом с ним – его шаманский посох, длинная трость, украшенная на верхнем конце птичьей головой. Этот наскальный рисунок – настоящее произведение искусства, которое рассказывает нам историю, содержащую важные элементы, способствующие активации сознания.

Поставив трость на землю, шаман получает силы богов земли; а птица на верхушке трости позволяет ему приобщиться к силе богов неба. Шаман является посредником между этими богами, которые приносят и болезни, и исцеление людям. Четыре конечности шамана напряжены, а пальцы разведены в стороны: это состояние каталепсии всего тела, которая наблюдается у шаманов или у людей, находящихся в очень активном трансе.

Как шаман вошёл в это особое состояние сознания? Справа от него мы видим тело бизона. Бизон мёртв, снаружи видны внутренности. Эту древнюю церемонию жертвоприношения используют современные сибирские шаманы, которые убивают овец, вскрывают им желудки, и фиксируют взгляд на мерцающих снаружи внутренностях. Это техника произвольной фиксации внимания, сопровождаемая монотонным ритмом шаманского бубна и горловым пением, активирует состояние транса. Шаманы существуют в наше время, и их церемонии считаются благотворными для людей, разделяющих веру в этот сверхъестественный мир.

Мы знаем, что эти приёмы – фиксация внимания, ритм музыки или дыхания, концентрация на особых визуальных образах используются в опыте самоактивации.

Идея о том, что болезни и возможности их исцеления возникают по причине вмешательства богов, продержится в общественном сознании до 16-го века. Целители (шаманы) являются посредниками между духами, которые делают человека больным и могут вернуть человеку здоровье.

Один из известнейших врачей того времени Амбруаз Паре (Ambroise Paré) писал, говоря о больных, о здоровье которых он заботился: «Я лечу их. Бог исцеляет их».

Понятие сознания тесно связано с действием сил добра и зла. Платон, говоря о сфере сознания, говорил о движениях души; движения, направленные на добро или зло в зависимости от внешних сил – Бога или аллегорического проявления – музыки, сатиры, фавна. Христианство и другие монотеистические религии заменят эти силы более или менее привлекательными представлениями об ангелах и демонах.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)