



# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	9
<i>Вступительное слово</i> .....	11

Введение .....	13
Когнитивная гипнотерапия Quest .....	13
Как пользоваться данной книгой .....	15
Ведение дневника .....	20
Калибровка .....	23

## **Часть 1. ОСОЗНАНИЕ**

Выход на ринг .....	29
Эволюция I .....	34
Глава 1. Разум .....	41
Глава 2. Монстр .....	63
Глава 3. Зона (дис)комфорта .....	83
Глава 4. Желание .....	103
Глава 5. Мираж .....	138
Краткое содержание части I: осознание .....	158

## **Часть 2. СИЛА**

Эволюция II .....	167
Глава 6. Психология жертвы .....	169
Глава 7. Контроль .....	196
Глава 8. Авторство .....	215
Краткое содержание части 2: сила .....	246

### **Часть 3. ИГРА**

Эволюция III . . . . .	253
Глава 9. Метафора . . . . .	255
Глава 10. Нарратив . . . . .	273
Глава 11. Черновые наброски . . . . .	296
Глава 12. Встреча разумов . . . . .	311
Краткое содержание части 3: игра . . . . .	337

### **Часть 4. НАЗНАЧЕНИЕ**

Глава 13. Менторы . . . . .	343
Эволюция IV . . . . .	362
Глава 14. (Пере)Назначение . . . . .	368

Приложение 1. Полное описание процесса Погружения . . . . .	378
Приложение 2. Калибровка . . . . .	383
Приложение 3. Указатель заданий . . . . .	386
Приложение 4. Страницы для рисования по заданиям раздела «Эволюция» . . . . .	390
Приложение 5. Формы заданий . . . . .	399

<i>Благодарности</i> . . . . .	405
<i>Как со мной связаться</i> . . . . .	407
<i>Библиография</i> . . . . .	409
<i>Концевые сноски</i> . . . . .	413
<i>Указатель</i> . . . . .	417

# Предисловие

Человеческий мозг подобен высокотехнологичному суперкомпьютеру. Считается, что он генерирует около 50 000 мыслей в день и перемещает информацию со скоростью 268 миль в час. Но в отличие от оперативной памяти дорогого компьютера емкость памяти человеческого мозга безгранична. Вы в состоянии овладеть любыми умениями и навыками, главное — сосредоточиться на поставленной задаче. Более того, мозг способен не только обновлять хранимую информацию, но и физически самосовершенствоваться для усвоения новых идей. Ни одному компьютеру подобное не под силу.

Наличие психологических проблем, безусловно, удивляет, но нам они тем не менее свойственны. Согласно подсчетам, у большинства людей 70 % из 50 000 посещающих их мыслей являются негативными. Люди приносят на терапию деструктивные привычки и ограничивающие установки, задаваясь вопросом, возможно ли пробить в них хоть какую-то брешь. Вся прелесть мозга, способного самовосстанавливаться, в том, что мы можем избавиться от вредных привычек и искоренить нереалистичные убеждения. Мы все время так и поступаем. Вы все еще верите в Деда Мороза? Думаю, вряд ли. Но ведь когда-то он казался вам настоящим, не правда ли?

Ваш разум — это самонастраивающаяся машина поразительной мощности, которая генерирует интеллект. Данная книга о том, как, стремясь изменить ситуацию, научиться не бороться, а сотрудничать с этой машиной. Поверьте, жизнь не сводится к выцарапыванию побед. Истинное удовольствие и радость приходят, когда мы начинаем любить саму игру и используем ее себе во благо.



# Вступительное слово

Тревога Сильвестра,  
создателя когнитивной гипнотерапии Quest

Терапевтическая практика преподнесла мне множество уроков, но самый главный, наверно, такой: все мы товарищи по борьбе. Благодаря мужеству моих пациентов, которые делились своими историями, я пришел к выводу, что у всех людей внутри разворачиваются битвы, о которых никто, кроме самого человека, не знает. Нередко эти битвы отзываются сильной зыбью во внешнем мире, что усложняет жизнь сверх необходимой меры. Но нет нужды цепляться за несчастливую версию себя.

Однако в огромном изобилии советов из категории «помоги себе сам», которые предлагаются в современном мире, разобраться бывает трудно. Как понять, куда обратиться и к кому прислушаться, если все проталкивают свои версии полноценной жизни? И кто же может быть лучше собрата по борьбе, готового поделиться уроками, усвоенными из собственных как внутренних сражений, так и внешних — с окружающим миром? Кто лучше Хейзел? При личном знакомстве она сразу поражает интеллигентностью, острым умом и невероятной энергичностью. Она излучает уверенность. Она спортсменка мирового класса, профессиональная певица и очень талантливый терапевт. Так какие же у нее могли возникнуть проблемы с самой собой? Как подобное могло случиться?

Но, как я уже говорил, все мы братья по борьбе. Борьба — великий уравниватель.

Среди моих клиентов — супермодели, спортсмены-олимпийцы, известные бизнесмены, мультимиллионеры; борьба, которую они ведут в своей голове, полностью поглощает их точно так же, как и других моих клиентов — таксистов, продавцов, домохозяйек и специалистов службы поддержки. То, что Хейзел собирается поведать вам о своей борьбе — путешествии, в которое она отправилась, чтобы освободиться, — и то, чему она научит вас, чтобы и вы

освободились от своих собственных ограничений, заслуживает золотой медали по личностному развитию. Эту награду с ней может разделить любой человек, который будет понимающе кивать, читая ее историю.



Тревор Сильвестр (сертифицированный преподаватель, член Национального совета по гипнотерапии) — пионер в области терапии. В 2000 году он основал The Quest Institute — первую в мире школу по обучению когнитивной гипнотерапии. При разработке методик Quest с использованием результатов исследований по нейробиологии и психологии кардинально изменилось понятие гипнотерапии и переосмыслилось само значение слова «гипноз».

В 2003 году Тревор получил награду Национального совета по гипнотерапии как «Исследователь года» за свою книгу *Wordweaving: The Science of Suggestion* («Словоплетение. Наука внушения»), а в 2007 году удостоился высшей награды Совета *Heartland Memorial Award* за вклад в гипнотерапию.

Тревор обучался у нескольких самых уважаемых практикующих терапевтов в области НЛП (нейролингвистического программирования), таких как Тэд Джеймс и Гил Бойн. Он автор шести книг, а также многочисленных статей в различных изданиях. С момента создания Quest Тревор контролировал повышение квалификации тысяч терапевтов, работающих по всему миру, в том числе и Хейзел Гейл.

## Введение

# Когнитивная гипнотерапия Quest

Когнитивная гипнотерапия Quest (QCH — Quest Cognitive Hypnotherapy) предлагает краткосрочное эффективное лечение клиентам с клиническими проявлениями тревожности и (или) депрессии, что расширяет выбор для клиентов.

Журнал Mental Health Review,  
сентябрь 2015 г.

Когнитивная гипнотерапия Quest — это современный подход, опирающийся на самые актуальные теории и открытия в таких областях, как эволюционная психология, позитивная психология и когнитивная теория. В нем используются практические и технические элементы из целого комплекса терапевтических стилей, таких как нейролингвистическое программирование (НЛП), гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и традиционная гипнотерапия.

### Научная база

В 2011 году Институт когнитивной гипнотерапии Quest запустил исследование с целью продемонстрировать действенность своего подхода. Использовались те же критерии оценки эффективности, которые использует и проект IAPT (Improving Access to Psychological Therapies) — инициатива, направленная на улучшение доступа к психологической терапии. Это означает, что Институт когнитивной гипнотерапии Quest смог сравнить собственную практику непосредственно с ведущими терапевтическими моделями в рамках Национальной службы здравоохранения, в частности с КПТ. В сентябре 2015 года в журнале Mental Health Review были опубликованы

результаты пилотного исследования, в котором участвовали 118 человек, страдающих от депрессии и (или) тревожности: о том, что они исцелились в среднем после четырех сеансов, заявил 71 %. В случае других подходов, например КПТ, при использовании аналогичного критерия результат составлял 42 %.

## Как пользоваться данной книгой

Моя цель, которой я стремлюсь достичь как в своей частной практике, так и при написании книг, — дать людям знания, необходимые для того, чтобы свои проблемы они могли разрешить самостоятельно и не чувствовали себя зависимыми от кого-либо или чего-либо. Я свято верю в то, что все мы способны измениться и что мы уже обладаем достаточными для этого ресурсами. Не хватает лишь парочки секретов.

Книга «Монстры в твоей голове» станет вашим проводником на пути, в конце которого вы сможете максимально использовать свой потенциал для достижения успеха, счастливой жизни и гармоничных отношений. Процесс обучения строится на случаях из практики, жизненных историях и легкоусваиваемой теории. К концу последней главы вы будете хорошо разбираться в самых действенных техниках обретения контроля над своим мышлением, чувствами и поступками.

Я хочу провести вас по тому же пути, по которому проходят мои клиенты на персональных сеансах. С индивидуальными пациентами я не работаю по единому протоколу, поэтому точное повторение невозможно. Тем не менее мне удалось выделить и описать ключевые процессы и модели, которые оказывают наиболее трансформирующий эффект на самых различных людей. Некоторые разделы по сравнению с другими могут вызвать в вас больший отклик — и это вполне нормально. Но я надеюсь, что даже те идеи, которым вы не найдете практического применения, помогут вам разобраться с тем, как работает сознание. Это позволит наладить более качественные отношения с людьми, имеющими отличную от вашей точку зрения.

Главная задача настоящей книги — сформировать понимание, а затем обрести контроль над поведением и эмоциональными реакциями, относящимися к разряду самосаботажа. Некоторые люди,

обращаясь к книге, подобной этой, пытаются справиться с какой-то конкретной проблемой: дурной привычкой, социофобией, прокрастинацией или даже боязнью сцены. Если это ваш случай, вы можете сосредоточиться на конкретном изменении. Однако вовсе необязательно решать некую проблему, чтобы получить пользу от понимания своего разума. Предложенные задания и теоретические выкладки можно использовать для того, чтобы стать более счастливыми или более эффективными в любой сфере жизни, в которой вам хотелось бы изменений к лучшему.

**Примечание:** обратите внимание, на некоторых этапах указанного процесса придется глубоко покопаться в негативных эмоциях и привязанных к ним воспоминаниях. Имейте в виду, что при наличии очень серьезной проблемы или пережитой в прошлом глубокой травмы некоторые из представленных техник могут вам не подойти. Если на любом этапе прочтения вам покажется, что вы затрагиваете аспекты, для проработки которых у вас не хватает знаний и инструментов, обратитесь к терапевту и проработайте проблему под его руководством.

## Время

Качественные бессознательные перемены не происходят по шелчку пальцев, так что это не та книга, которую можно быстренько пролистать за пару-тройку дней. Перед началом чтения хотелось бы дать один важный совет: процесс должен идти в комфортном для вас темпе. Нестись вперед на всех парах — решение, которое может дорого обойтись. Как только вы дойдете до предела, советую остановиться, сделать паузу и позволить мозгу переварить усвоенный материал. Переключитесь на другое занятие: подсознание обрабатывает информацию эффективнее, если потребляться она будет небольшими порциями.

## Выбор направления для работы

На случай, если вы не уверены, над чем можете поработать, обратитесь к приведенному ниже списку, в котором перечислены наиболее типичные примеры вредоносных мыслей, чувств и поведения. Любой из перечисленных пунктов может указывать на внутренний

конфликт, разрешить который поможет данная книга. Советую обвести кружком или подчеркнуть те пункты, которые беспокоят вас больше всего.

- Безосновательные фобии, страх или тревожность
- Давняя обида на других людей или недовольство внешними обстоятельствами
- Постоянное выдвигание чужих интересов на первое место
- Прокрастинация, низкая эффективность или старательные попытки избежать любых потенциально проблемных ситуаций
- Синдром самозванца или отношение к себе как к неудачнику, независимо от того, насколько весомыми ваши достижения выглядят на бумаге
- Постоянные негативные или самоуничижительные мысли вроде: «Я не могу...» или «У меня не получится...» Мысли могут принимать более конкретную форму, скажем: «Мне не дается математика», — или иметь общую формулировку, например: «Я просто недостаточно хорош»
- Пере- или недоедание (или пищевое расстройство любого рода)
- Причинение себе вреда, жалость к себе, отсутствие заботы о собственном здоровье и внешности
- Прекращение социальных контактов
- Пагубные пристрастия или зависимости, такие как алкоголизм, наркомания, игромания, транжирство или трудовоголизм
- Нежелание обращаться за помощью или принимать помощь
- Поступки, вредящие отношениям
- Отсутствие эмоций (когда человек безучастен ко всему происходящему)
- Частые несвоевременные травмы или болезни

Что-то из списка кажется вам знакомым? Не переживайте, если это так. На самом деле больше беспокоиться стоило бы, если бы вы не выбрали ни одного пункта. Я не верю, что кто-то полностью избавлен от кнопки самоуничтожения, но думаю, что многие стараются замаскировать ее отрицанием и внешним проявлением силы. В долгосрочной перспективе, как мы обсудим позже, подобные защитные механизмы являются малопродуктивными. Но наличие

проблем хоть и является нормальным, вовсе не означает, что мы должны позволять им управлять нашей жизнью. Чтобы продвигаться вперед, продвигаться быстрее и активнее, придется, возможно, устранить какой-то блок или произвести корректировку. В любом случае подход примерно одинаков, и начинается он с понимания того, что кроется за внешними симптомами, на которые вы уже обратили внимание. Именно с этим мы и будем разбираться в части 1.

## Задания

Книга позволяет вам быть гибкими в восприятии материала. В большинстве глав представлены различные техники, и вы, если хотите, можете тщательно проработать их все. Но вам не надо чувствовать себя обязанными это делать. Я не учитель, раздающий домашнюю работу. Если вас заинтересовало определенное задание — приступайте; необязательно сначала выполнять все предыдущие.

### Проверка канатов

Самое важное, что вы найдете в разделе с заданиями, — инструменты для выявления и исправления неполадок: ими вы сможете пользоваться до конца жизни. А это значит, нет необходимости «все делать правильно» с первого раза. Когда я занималась кикбоксингом, то перед соревнованиями на новом для меня боксерском ринге всегда сначала проверяла веревочные ограждения. Можете сделать то же самое применительно к предлагаемым процессам: сперва прочитайте их описание. Уже само это простое действие может не только натолкнуть на некоторые мысли о взаимосвязи событий и действий, но даже привести к определенным переменам, несмотря на то что вы вроде бы ничего особенного и не сделали. Если появится желание вернуться к заданию с ручкой и бумагой, у вас всегда будет такая возможность. На с. 386 я составила указатель заданий, чтобы облегчить вам поиски.

## Направляемые медитации

Я записала несколько медитаций: их можно слушать во время чтения книги. Они необязательны, но весьма действенны, так как могут послужить катализатором когнитивно-гипнотерапевтического

процесса, способствуя ускорению перемен и улучшению результатов.

Для каждой из четырех частей подготовлен свой аудиофайл. Задача — стимулировать ваш разум на постепенные позитивные изменения в том, как вы думаете, чувствуете и действуете. Ссылка на соответствующий веб-сайт приведена на странице оглавления в начале каждой части. Для большего удобства я указала все ссылки здесь:

<http://hazalgale.com/home/mindmonsters-part1-recording>

<http://hazalgale.com/home/mindmonsters-part2-recording>

<http://hazalgale.com/home/mindmonsters-part3-recording>

<http://hazalgale.com/home/mindmonsters-part4-recording>

# Ведение дневника

*Целительная сила переложения мыслей на бумагу*

*Писать о том, что болит, — начать исцеляться.*

Пэт Шнайдер\*.

How the Light Gets In («Как проникает свет»)

Перенося свои мысли на бумагу (или, точнее, на экран компьютера), мы повышаем вероятность достижения поставленных целей. Каждый мой клиент уносит домой новый блокнот, в котором фиксирует впечатления и документирует мыслительные процессы в промежутках между сеансами. За многие годы я не раз убеждалась, что у тех, кто ведет записи, изменения отличаются большей масштабностью и происходят быстрее. Если хотите такого же результата для себя, советуем прорабатывать книгу и параллельно вести дневник. Само собой, он пригодится для многих заданий из книги, но, помимо этого, в нем можно делать пометки и записывать мысли и чувства в течение дня.

Каким бы странным ни казался данный совет, но особенно актуален он для не самых позитивных идей. Когда мы переносим на бумагу неприятные мысли, они теряют свое эмоциональное воздействие. Эту разницу между идеей, притаившейся на задворках сознания, и идеей, робко взирающей на вас с листка бумаги, объяснить трудно: словно облачение негативного убеждения в форму полноценного предложения — с большой буквой в начале и точкой в конце — одновременно и очеловечивает, и парализует его. Более того, когда вы срываете со своих убеждений маскировочные одеяния, им намного проще противостоять.

## Экспрессивное письмо

За последние несколько десятилетий были опубликованы сотни исследований, посвященных эффективности метода экспрессивного

\* Американская писательница, поэтесса и преподаватель писательского мастерства.

письма. Под экспрессивным письмом понимается письменное отображение в откровенной и эмоциональной манере самых тяжелых жизненных моментов, включая детские травмы. Результаты поражают воображение. Они доказывают, что записывание болезненных воспоминаний в течение 20 минут в день на протяжении четырех дней подряд сказывается на физическом и психологическом состоянии не менее благотворно, чем проработка этих вопросов с терапевтом.

Ниже приведены наиболее яркие моменты из книги *Expressive Writing: Words That Heal* («Экспрессивное письмо. Слова, которые исцеляют») Джеймса Пеннебейкера и Джона Эванса.

### **Физиологические улучшения**

В физиологическом здоровье участников исследования отмечались значительные улучшения, такие как: общее укрепление иммунной системы<sup>1</sup>; улучшение функции легких и подвижности суставов у пациентов с астмой и ревматоидным артритом<sup>2</sup>; более высокий уровень лейкоцитов у пациентов со СПИД<sup>3</sup>; облегчение симптомов при синдроме раздраженного кишечника<sup>4</sup>; облегчение симптомов рака<sup>5</sup>.

### **Психологические изменения**

Многие участники исследований на тему экспрессивного письма сообщали о том, что после использования метода чувствовали себя гораздо более счастливыми и не столь негативно настроенными. (Следует отметить, что эффект обычно проявляется через некоторое время, поскольку непосредственно после письма более чем нормально испытывать опустошение или пребывать в подавленном состоянии). Отмечалось улучшение общего психофизического состояния и когнитивных функций<sup>6</sup>, а также уменьшение проявлений симптомов депрессии, негативного заикливания и тревожности<sup>7</sup>.

### **Поведенческие изменения**

Были также отмечены поведенческие изменения: улучшение отметок в колледже<sup>8</sup>, улучшенное функционирование кратковременной памяти (способности концентрироваться на сложных заданиях<sup>9</sup>) и улучшение социального функционирования (участники чаще общались с другими людьми, больше смеялись, употребляли больше позитивных, эмоционально окрашенных слов<sup>10</sup>).

Подводя итог сказанному: подобные исследования показали, что ведение дневника и записи о жизненных трудностях являются невероятно эффективным средством сохранения здорового тела и духа. В процессе чтения книги вам представится масса возможностей воспользоваться преимуществами письма.