

# ЗМІСТ

Відгуки про книжку «Ти сам собі плацебо» .....	6
Кілька слів про Джо Диспенза .....	9
Передмова. Пробудження .....	14
Вступ. Пететворить свій розум на ліки .....	29
<b>ЧАСТИНА I. ІНФОРМАЦІЯ</b> .....	<b>40</b>
Розділ перший. Чи це можливо? .....	41
Розділ другий. Коротка історія плацебо .....	62
Розділ третій. Ефект плацебо на рівні мозку .....	88
Розділ четвертий. Ефект плацебо в тілі .....	118
Розділ п'ятий. Як змінити розум і тіло самою лише думкою .....	143
Розділ шостий. Сугестивність .....	161
Розділ сьомий. Установка, переконання, сприйняття .....	196
Розділ восьмий. Квантовий розум .....	221
Розділ дев'ятий. Три історії трансформації особистості .....	239
Розділ десятий. Інформація задля трансформації: доказ того, що ви і є своїм плацебо .....	273
<b>ЧАСТИНА II. ТРАНСФОРМАЦІЯ</b> .....	<b>308</b>
Розділ одинадцятий. Підготовка до медитації .....	308
Розділ дванадцятий. Медитація для зміни переконання й сприйняття.....	323
Післямова. Як стати надприродним .....	335
Додаток. Сценарій медитації «Зміна переконання й сприйняття» .....	341
Подяка.....	353
Про автора .....	356
Прикінцеві примітки .....	358

# ВСТУП

## Перетворіть свій розум на ліки

**С**енсаційні результати, здобуті під час майстер-класів, а також усі ті нові наукові дані наштовхнули мене на думку про ефект плацебо. Як таке може бути, що люди одужують, прийнявши просту пігулку глюкози чи отримавши ін'єкцію звичайного фізіологічного розчину? Яким чином їхня віра в щось, що перебуває ззовні, допомагає їм зцілитися?

Я подумав: «А що як люди повірять у себе замість вірити в те інше, зовнішнє? А що як вони повірять, що можуть змінитися всередині й перейти в бажаний стан буття подібно до тих пацієнтів, які приймають плацебо? Чи не те робили й далі роблять учасники наших майстер-класів, щоб одужати? Чи справді людям потрібні пігулки та ін'єкції, щоб зцілитися? Чи можемо ми навчити людей досягати того самого, розповівши їм про ефект плацебо?».

Зрештою, проповідник — заклинатель змій, здатний пити стрихнін без жодних біологічних наслідків, однозначно якимось змінив свій стан буття, чи не так? (У першому розділі я детальніше розповім про те). Тож, ми можемо навчити людей робити те самостійно, не покладаючись на якусь зовнішню силу, не вдаючись до плацебо? Чи можемо ми переконати людину, що вона сама і є плацебо? Інакше кажучи, замість того, щоб вірити в цукрову пігулку чи ін'єкцію фізіологічного розчину, чи може людина спрямувати віру в невідоме, а те невідоме зробити відомим?

Саме про те і йдеться в моїй книжці. Я намагаюся донести, що кожна людина наділена для того всіма потрібними біологічними й нейронними інструментами. Моя мета — розвіяти міфи про ті концепції за допомогою нового наукового знання про природу реальності. Я хочу, щоб якнайбільше людей зрозуміли, що в їхніх силах змінити свій внутрішній стан і змінити на краще здоров'я й життя. Якщо тепер вам здається те маловірогідним, то повірте: до кінця книжки я доведу вам, що це цілком реально.

## **ПРО ЩО НЕ ЙТИМЕТЬСЯ В ЦІЙ КНИЖЦІ**

Хочу коротко розповісти про те, чого не буде в цій книжці, щоб одразу запобігти непорозумінню. Насамперед ця книжка не торкатиметься етичних аспектів застосування плацебо в медицині. Дискусій на тему моральної коректності лікування пацієнта інертною речовиною поза межами клінічного дослідження і так достатньо. Такі дебати були б виправдані в ширшому обговоренні теми плацебо, але тема ця зовсім не стосується основної ідеї моєї книжки. Завдання книжки «Ти сам собі плацебо» — навчити вас бути господарем власних змін, а не аналізувати, добре це чи погано — лікувати людей, опираючись лише на їхню віру.

Ця книжка також не має жодного стосунку до заперечення хвороб. Жоден з методів, про які тут ідеться, не передбачає заперечення будь-якого захворювання, які можуть у вас бути. Навпаки, основна ідея цієї книжки — навчитися трансформувати хвороби. Йтиметься про зміни, що відбуваються з людиною під час переходу від хвороби до одужання. Книжка «Ти сам собі плацебо» не заперечує реальності — вона створює проекцію нових можливостей у вашій новій реальності.

Об'єктивні результати медичних аналізів покажуть, чи дає ваше зусилля потрібні плоди. Як тільки ви помі-

тите позитивні зміни, варто звернути увагу, що саме ви зробили, щоб зможти повторити це. Якщо ж ваше зусилля безрезультатне, треба щось змінити. Так поєднується наука й духовність. Заперечення ж відбувається тоді, коли ви не оцінюєте об'єктивно тієї реальності в середині й навколо вас.

Крім того, в цій книжці не оцінюватиметься ефективність різноманітних лікувальних методик. Їх зараз існує безліч, і багато з них справді працює. В кожній з них є своя система оцінювання ефективності, але я не наводитиму тут повного переліку тих методик: моє завдання полягає в іншому. В цій книжці я розповім про одну конкретну методику, що привернула мою увагу: зцілення самою лише думкою. Ми можете й далі використовувати всі ті лікувальні методики, що допомагають вам, — ліки, операції, мануальну терапію, біологічний зворотний зв'язок, масаж, дієту, йогу, рефлексологію, енергетичну медицину, звукотерапію і так далі. «Ти сам собі плацебо» змусить вас відмовитися лише від власного внутрішнього обмеження.

## **ПРО ЩО ЙТИМЕТЬСЯ В ЦІЙ КНИЖЦІ?**

«Ти сам собі плацебо» складається з двох частин:

У першій частині ви дістанете всю інформацію, щоб зрозуміти поняття ефекту плацебо й принципи його функціонування на рівні мозку й тіла. Також ви дізнаєтеся, як досягти фантастичних змін у мозку й тілі лише силою думки.

У розділі першому я розповім деякі приголомшливі історії, що доводять дивовижну силу людського розуму. В деяких з них ідеться про те, як люди зцілилися власною думкою, а в інших — як від думки можна захворіти (а іноді й померти). Ви дізнаєтеся історію чоловіка, який помер, дізнавшись, що в нього рак, хоча згодом результати розтину показали, що діагноз був неправиль-

ний. Ви також прочитаєте про жінку, яка десятиліттями страждала на депресію, а потім несподівановилікувалася, взявши участь у дослідженні антидепресантів, хоча її групі замість препарату давали плацебо. Також я розповім про групу відставних військових, які кульгали через остеоартрит, а потім дивовижним чином одужали після несправжньої операції на коліні. Ви навіть прочитаєте кілька вражаючих історій про прокляття вуду й заклинателів змій. Мое завдання — показати вам, на що насправді здатен людський мозок навіть без допомоги сучасної медицини. І сподіваюся, що це спонукатиме поцікавитися: «Як таке можливо?».

У розділі другому я коротко розповім про плацебо, історію його відкриття й використання починаючи ще від 1770-х років (коли один віденський лікар використовував магніти, щоб викликати те, що він називав терапевтичними конвульсіями) й до наших днів. У цій частині описано, як нейробіологи розгадують таємниці роботи нашого розуму. Ви познайомитеся з лікарем, який розробив техніку гіпнозу (він просто запізнився на сеанс, а його пацієнт сам загіпнотизував себе, зосередившись на полум'ї в лампі), а також з хірургом часів Другої світової війни, який успішно використовував ін'єкції соляного розчину для полегшення болю пораненим солдатам, коли в нього закінчився морфій. Також я розповім вам про японських дослідників психонейроімунології, які замінили листя отруйного плюща листям звичайної рослини й побачили, що учасники експерименту сильніше реагували на те, про що їх попереджали, аніж на власне відчуття.

Ви прочитаєте історію Нормана Казінса, який сміхом довів себе до повного одужання. Дізнаєтесь, як гарвардський дослідник і доктор медицини Герберт Бенсон зумів зменшити чинники ризику для пацієнтів з хворобою серця завдяки трансцендентальній медитації. Я розкажу історію італійського нейробіолога, доктора медицини й філософії Фабриціо Бенедетті, який налаштував пацієн-

тів на приймання ліків, а потім дав їм плацебо, або пусту таблетку, пустоліки — й спостерігав за продукуванням у їхньому мозку тих самих нейрохімічних речовин, що й під час приймання активної речовини. Крім того, ви прочитаєте про нове приголомшливе дослідження, що насправді змінює правила гри. Воно показало, що стан пацієнтів із синдромом подразненого товстого кишечника значно поліпшився після приймання плацебо, хоча всі вони знали, що отримували плацебо, пустоліки замість активної речовини.

У розділі третьому я розповім про фізіологічні принципи функціонування плацебо на рівні мозку. Ви дізнаєтеся, що в якомусь сенсі плацебо працює, бо ви приймаєте й підтримуєте думку про своє одужання, а потім ця думка заміщує іншу думку — про те, що ви хворий. Це означає, що мислення можна змінити й замість неусвідомленого уявлення про те, що майбутнє — це те саме знайоме минуле, ви станете очікувати на нові потенційні можливості. Якщо ви погоджуєтеся з цією ідеєю, це означає, що вам доведеться проаналізувати перебіг своїх думок, зрозуміти, що таке розум, а також, як те все впливає на тіло.

Допоки ми дотримуємося одного й того самого переконання, воно призводитиме до тих самих вчинків, що створюватимуть один і той самий досвід, ті самі емоції, а вони, своєю чергою, породжуватимуть ті самі думки. Тобто на нейрохімічному рівні не відбувається жодних змін. По суті, ви постійно нагадуєте собі, ким ви, на вашу думку, є. Але не опускайте рук: ми не приречені все життя бути тими самими людьми. Далі я поясню вам концепцію нейропластичності та яким чином мозок здатний змінюватися протягом життя, створюючи нові нейронні ланцюги й нові зв'язки.

У розділі четвертому ми перейдемо до обговорення ефекту плацебо на рівні тіла, пояснивши наступний етап фізіологічного принципу реакції плацебо. Розділ починається з історії про групу літніх чоловіків, які відвідали

тижневий семінар, організований гарвардськими дослідниками. Чоловікам треба було уявити, що вони на 20 років молодші. До кінця тижня в учасників експерименту виявили багато фізіологічних змін — біологічний годинник їхнього організму ніби почав зворотний відлік, і в цьому розділі я розповім, у чому полягає таємниця таких змін.

Для того щоб дохідливіше пояснити це, я також трохи розповім, що таке гени та які сигнали вони отримують від тіла. Ви дізнаєтесь про відносно нову й дуже цікаву науку — епігенетику та як вона практично зруйнувала застарілі теорії про те, що гени зумовлюють нашу долю. Епігенетика доводить: наш розум здатен змінити гени. Тіло людини наділене складними механізмами, завдяки яким певні гени «вмикаються», а інші «вимикаються», а це означає, що людина зовсім не приречена жити лише з тими генами, які дісталися їй від попередніх поколінь. Ви здатні навчитися змінювати нейронні схеми та обирати нові гени й досягати реальних, суттєвих змін. Також ви прочитаєте, як наше тіло отримує доступ до стовбурових клітин (матерії, що лежить в основі багатьох дивовижних наслідків ефекту плацебо), щоб створити нові, здорові, клітини й замінити ними пошкоджені.

У розділі п'ятому ніби поєднуються два попередніх: там я поясню, як силою думки можна змінити розум і тіло. Розділ починається із запитання: «Якщо змінюється середовище й ви надсилаєте нові сигнали новим генам, то чи можна подати сигнал новим генам ще до того, як у середовищі відбудуться реальні зміни?». Я поясню, як використовувати методику під назвою «мисленнева репетиція», щоб пов'язати чіткий намір з позитивною емоцією (давши тілу лише «пригубити» смак майбутніх переживань), щоб пережити нову майбутню подію вже тепер.

Головне ваше завдання — зробити так, щоб думки стали реальніші за зовнішнє середовище, адже мо-