

АЛЕКСЕЙ ЩИННИКОВ

МЕТОД ШИЧКО

ДЛЯ АВТОРОВ ЖИЗНИ



Алексей Щинников

Метод Шичко для авторов жизни

«Автор»

2026

Щинников А. Ю.

Метод Шичко для авторов жизни / А. Ю. Щинников — «Автор»,
2026

Метод Шичко — это психолого-педагогический способ возвращения человека к естественной свободе от вредных привычек. Основой подхода служит сознательное разрушение ложных убеждений с помощью второй сигнальной системы. Письменная работа над собой в вечерних дневниках перед сном позволяет угасить автоматические условные рефлексy и переписать разрушительные сценарии поведения в мозге на здоровые, осознанные жизненные правила.

Содержание

От автора	5
История метода	6
Введение. Творец своей судьбы	8
Глава 1. Обыденный мир. Плен чужого сценария	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алексей Щинников

Метод Шичко для авторов жизни

От автора

Данный труд не содержит медицинских советов или врачебных предписаний по лечению болезней. Моя главная цель как автора состоит в том, чтобы помочь каждому человеку глубоко освоить метод Геннадия Андреевича Шичко для самостоятельного исправления любых вредных привычек и навязчивых состояний.

Сделать это мы сможем с помощью содружества трёх сил: ясного логического мышления, точных научных знаний о работе нашего тела и законов построения захватывающих историй.

Книга станет для вас надёжным путеводителем, который позволит взять перо в собственные руки и написать совершенно новый, счастливый сценарий своей жизни.

История метода

Метод Шичко уходит корнями в глубокие научные изыскания двадцатого века. Основателем способа психологического перепрограммирования стал выдающийся советский физиолог Геннадий Андреевич Шичко (1922–1986). Его жизненный путь сам по себе напоминает захватывающее повествование. Будучи участником Великой Отечественной войны, в боях под Сталинградом он получил тяжелейшее ранение, перенёс клиническую смерть и выжил лишь чудом, навсегда оставшись инвалидом войны. Этот суровый опыт заставил его задуматься о том, как уберечь человеческие жизни от преждевременного разрушения.

Более тридцати двух лет Геннадий Андреевич трудился научным сотрудником в ведущем Институте экспериментальной медицины Академии медицинских наук СССР в Ленинграде. В 1958 году он успешно защитил кандидатскую диссертацию, посвящённую особенностям высшей нервной деятельности взрослого человека. Позднее, в 1969 году, вышла его фундаментальная монография «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы».

Главным научным открытием Шичко стало **обнаружение физиологического механизма психологического программирования**. Он доказал, что речь и слово способны напрямую воздействовать на нейронные связи головного мозга. На основе этого открытия учёный разработал способ гортановической дезалкоголизации, который в народе получил простое название «Метод Шичко». Благодаря этому подходу десятки тысяч людей смогли самостоятельно вернуть себе естественную трезвость без применения лекарств и медицинского принуждения.

Вторая важнейшая опора этой книги — законы построения истории, развивавшиеся человечеством на протяжении тысячелетий. Основы этого искусства заложил ещё Аристотель в четвёртом веке до нашей эры в своём великом труде «Поэтика». Древнегреческий мыслитель описал правила драмы: внезапный поворот судьбы (перипетию) и очищение души через сопереживание (катарсис). Он наглядно показал, что хорошая история способна вызывать в человеке глубочайший эмоциональный прорыв, освобождающий разум от накопленного напряжения.

Прошли века, и на смену интуитивному пониманию драмы пришёл строгий научный разбор её устройства. Первым важным прорывом в этой области стал труд отечественного учёного Владимира Яковлевича Проппа, который в 1928 году опубликовал книгу «Морфология волшебной сказки». Он детально описал внутреннее строение волшебного повествования, заметив, что при всём разнообразии сказок поступки героев всегда подчиняются одним и тем же неизменным правилам и ролям.

Несколько десятилетий спустя американский исследователь Джозеф Кэмпбелл развил этот подход к строению историй, обратившись к мировому наследию легенд и преданий. В своей знаменитой книге «Тысячеликий герой» он описал учение о «Мономифе» — единой дороге испытаний, которую проходит любой мифологический персонаж. Кэмпбелл доказал, что этот путь символизирует внутреннее взросление человека, преодоление страхов и победу над собственными слабостями.

Позднее голливудский консультант Кристофер Воглер объединил открытия Проппа и Кэмпбелла, приспособив их для нужд современных авторов. В своём практическом руководстве «Путешествие писателя» он превратил сложные академические теории в ясную и понятную систему из двенадцати шагов. Каждая стадия этого пути описывает не только внешние приключения героя, но и глубокие изменения в его характере.

Почему понимание этих сценарных законов имеет решающее значение для работы по методу Шичко? Дело в том, что наш мозг от природы мыслит не сухими фактами, а живыми историями и образами. Когда человек пытается изменить своё поведение по скучной медицин-

ской схеме, его разум быстро утомляется и возвращается к старым привычкам. Но стоит превратить этот процесс в увлекательное Путешествие героя, как всё меняется. Человек перестаёт чувствовать себя слабым больным и становится отважным искателем, пробивающимся сквозь преграды к волшебному эликсиру свободы. Дневник Шичко в этом случае превращается в черновик нового жизненного плана, который Автор пишет своей рукой, используя законы построения историй для победы над старым укладом.

Третьим столпом книги является «Самологика» — прикладной мыслительный инструмент, наводящий идеальный порядок в сознании. Самологика предлагает простой и понятный свод из двадцати логических приёмов, адаптированных для понимания, объективности и творчества: *понятие, классификация, абстрагирование, обобщение, сравнение, конкретизация, идеализация, инверсия, аналогия, гомология, анализ, синтез, уменьшение, увеличение, суждение, умозаключение, однозначность, достоверность, непротиворечивость и последовательность*.

В этой книге Самологика выполняет роль надёжной операционной системы, которая помогает Автору собственной жизни проверять суждения на истинность, находить логические противоречия в алкогольных мифах и уверенно выстраивать последовательность шагов к своей новой, свободной жизни.

Введение. Творец своей судьбы

Начало любой хорошей истории всегда таит в себе загадку и обещание грядущих перемен. Когда читатель открывает первую страницу толстой книги или зритель садится перед экраном, он мысленно заключает невидимый договор с создателем произведения. Человек добровольно соглашается на время оставить свои повседневные заботы и отправиться навстречу неизвестности.

Жизнь каждого из нас представляет собой точно такое же огромное, захватывающее повествование. Однако в ежедневной суете мы часто забываем об этом и занимаем место безучастных наблюдателей. Со стороны порой кажется, будто могущественные внешние силы — случайные обстоятельства, вредные привычки, мнения окружающих людей — ведут нас по заранее проложенной колее. Наша главная цель в этом путешествии состоит в том, чтобы перейти по ту сторону экрана. Предлагаю вам взять перо в свои руки, отбросить сомнения и стать полноправным творцом собственной судьбы.

Правила предстоящей игры предельно ясны: вам придётся честно взглянуть на свои поступки, отказаться от удобных оправданий и смело шагнуть за порог устоявшегося порядка.

Долгое время многие из нас могли играть лишь второстепенные роли, покорно подчиняясь чужим ожиданиям. Теперь настало время выйти на ярко освещённую сцену. Герой нашего повествования неизбежно должен пройти путь серьёзных испытаний, встретиться со своими глубокими внутренними страхами и научиться распознавать скрытых врагов.

В конце этой непростой дороги его ждёт самое ценное сокровище, которое только может обрести человек. Этим сокровищем является подлинная свобода выбора и ясное понимание своего места в мире.

Геннадий Андреевич Шичко открыл обществу удивительную истину о природе человеческих бед. Знаменитый советский учёный доказал важное положение: тяга к разрушительным действиям, будь то употребление алкоголя или воровство, возникает исключительно из-за ложных убеждений.

Окружающая среда с самого раннего детства незаметно вкладывает в наши умы готовые шаблоны поведения. Маленький ребёнок видит, как взрослые отмечают радостные события бокалом с ядовитой жидкостью или ищут утешение в пустом времяпрепровождении.

Вырастая, человек выполняет эту губительную установку абсолютно послушно, словно актёр, назубок заучивший чужой текст, и при этом искренне верит, что делает собственный выбор.

Уникальность подхода ленинградского исследователя заключается в возвращении нам права безжалостно зачеркнуть этот навязанный текст. Освобождение от зависимости предстаёт здесь увлекательным созидательным действием.

Оно в корне отличается от сурового врачебного принуждения или мучительной борьбы с самим собой. Главным орудием спасения становится обычное слово, написанное вашей рукой. Ежедневное ведение вечернего дневника превращается в работу вдумчивого писателя. Вы слой за слоем снимаете с себя шелуху чужих наставлений, выискиваете нелепости в привычном укладе и разоблачаете ложь, которую торговцы ядами выдают за вековые традиции. Так рождается новый, чистый и светлый сюжет будущей жизни, где совершенно нет места самоотравлению и слабости.

Любые чудесные превращения всегда имеют под собой твёрдую природную основу. Почему обычные слова, выведенные чернилами в тетради перед сном, способны навсегда изменить привычки?

Ответ кроется в законах работы нашего мозга, открытых Иваном Петровичем Павловым. Великий физиолог доказал существование второй сигнальной системы — уникальной

способности человека воспринимать речь и мыслить сложными словесными образами. Благодаря этому открытию стало понятно, как именно внешнее влияние глубоко проникает внутрь нас и как его можно обратить вспять.

Слова для нашего тела не являются звуками или значками на бумаге, а служат раздражителями, которые запускают в головном мозге настоящие химические и электрические бури.

Когда вы пишете ручкой, вы одновременно задействуете память, зрение, слух и мелкие движения пальцев. Если делать это вечером, в состоянии лёгкой усталости перед самым засыпанием, защитные барьеры разума сильно ослабевают. Новые, созидательные и правдивые мысли проникают глубоко в сознание без всякого сопротивления.

За ночь мозг самостоятельно упорядочивает полученные знания, разрушая старые нейронные связи и выстраивая новые, здоровые пути. Таким образом, правильно подобранное слово становится точным хирургическим инструментом, с помощью которого мы исцеляем себя сами.

Чтобы этот инструмент работал без сбоев, уму требуется надёжная опора. Представьте сложнейшую вычислительную машину, которую включили в сеть, но забыли установить на неё главную программу управления.

Внутренние детали работают, электричество поступает, а пользы нет никакой. Хаотичные обрывки мыслей и впечатлений будут бесцельно кружиться в памяти, мешая друг другу и приводя к частым сбоям. В таких условиях человек легко поддаётся обману и принимает чужие выдумки за истину.

В нашу эпоху, когда умные машины способны по одному короткому промту выдать бесконечный поток связного текста, умение отличать правду от подделки становится вопросом выживания.

Именно поэтому нам жизненно необходима логика. В нашем путешествии мы будем опираться на систему «Самологика», которое берёт всё самое лучшее из классической науки о правильном мышлении и очищает её от лишней академической тяжести.

Законы логики становятся той самой операционной системой, наводящей идеальный порядок в голове. С её помощью мы научимся давать точные определения вещам, видеть скрытые связи, находить противоречия и уверенно распознавать красивый обман.

Освоив эти понятные навыки, мыслящий человек больше никогда не попадёт в ловушку чужих идей. Соединяя вместе силу слова, знания о телесном устройстве и законы ясной мысли, мы получаем все ключи для создания блестящего финала нашей истории.

Глава 1. Обыденный мир. Плен чужого сценария

Любая захватывающая история всегда начинается с показа привычной жизни главного героя. В сценарном мастерстве этот исходный этап называется «обыденным миром». Персонаж ходит на работу, общается с близкими людьми, выполняет привычные обязанности и искренне считает, что всё идёт своим чередом.

Окружающая действительность кажется ему единственно возможной и правильной. Однако проницательный зритель с первых минут замечает скрытый подвох: жизнь героя наполнена ложью, его действия подчинены чужой воле, а кажущееся благополучие держится на самобмане. Человек спит наяву, не подозревая о том, что находится в плену искусно написанного чужого сценария.

Точно в таком же положении оказывается человек, живущий с вредной привычкой или навязчивым состоянием. Ежедневное употребление ядовитых веществ алкоголя по праздникам кажется ему собственным осознанным выбором. Выходные, наполненные возлияниями, воспринимаются как заслуженный отдых. Подобная картина наблюдается и при других расстройствах поведения. Человек, страдающий от навязчивых мыслей, покорно моет руки десятки раз подряд или бесконечно дёргает ручку закрытой двери, веря, что только так сможет спастись от воображаемой беды. Мелкий воришка оправдывает свои поступки тем, что мир несправедлив, а хитрость помогает выжить. Во всех этих случаях люди добровольно исполняют роли, которые придумали не они.

Геннадий Андреевич Шичко дал этому глубокому сну разума точное определение: **психологическая запрограммированность**. Привычка травить себя алкоголем не появляется от рождения, её заботливо взращивает общество. С малых лет ребёнок впитывает установки окружающего мира. Кинематограф показывает красивых актёров с бокалами в руках, родители ставят на праздничный стол бутылки с одурманивающими жидкостями, а реклама обещает радость и расслабление.

Постепенно в голове формируется мощная программа (глубокое убеждение), чётко предписывающая: что, где, с кем и по какому поводу нужно пить. Человек взрослеет и начинает послушно отыгрывать этот сценарий, полностью теряя самостоятельность.

Чтобы вернуть себе право управления собственной жизнью, нужно понять, как именно чужой текст становится нашими физическими действиями.

Наука о теле даёт на это ясный ответ. Всё дело в особенности работы головного мозга, который стремится сэкономить энергию и довести любое повторяющееся действие до автоматизма. Согласно открытиям физиологов, в нашей нервной системе постоянно образуются временные связи и условные рефлексы. Когда какое-то событие регулярно совпадает с определённой реакцией, мозг прокладывает между ними надёжную нейронную дорожку, создавая условный рефлекс.

Сначала эта дорожка похожа на узкую лесную тропинку. Если юноша несколько раз выпил в шумной компании и почувствовал возбуждение, его мозг связывает запах спиртного с весельем и счастьем. С годами, по мере повторения этого действия, тропинка превращается в широкую и гладкую магистраль. Теперь человеку даже не нужно принимать решение: стоит ему увидеть накрытый стол или почувствовать усталость после работы, как условный рефлекс срабатывает мгновенно. Тело само тянется к бокалу.

Точно так же работает механизм при навязчивом расстройстве: малейшая тревога мгновенно запускает готовую команду выполнить успокаивающий ритуал. Нервная система становится заложницей собственных крепких связей.

Вырваться из этого плена можно только с помощью **пробуждения разума**. Здесь на помощь приходит логика, а точнее, первый и самый важный её инструмент — правильное образование **понятий**.

Пока вы используете размытые слова и туманные образы, вредная привычка кажется огромной, сильной и непобедимой. Чтобы лишить её власти, необходимо составить на неё точное, безжалостное досье. Мы должны перевести иллюзии в строгие логические категории, ответив на четыре главных вопроса: цель, состав, устройство и порядок действий.

Давайте составим такое досье на привычку употреблять алкоголь.

Сначала определим её подлинную цель: зачем люди пьют? Ошибочный сценарий твердит о радости и снятии напряжения. Логика показывает правду: цель этого действия заключается во введении в организм опасного химического растворителя ради кратковременного отключения сознания.

Затем разбираем состав. Что скрывается в красивой бутылке? Там находится вода, красители, ароматизаторы и этиловый спирт — вещество, разрушающее живые клетки.

Каково устройство этой ловушки? Она выглядит как яркая витрина магазина или праздничное застолье, создающее видимость общения.

Наконец, мы выявляем алгоритм работы: человек испытывает дискомфорт, покупает яд, вливает его внутрь себя, получает лёгкое отупение, а наутро расплачивается головной болью и потерей сил.

После такого детального разбора загадочный и привлекательный образ исчезает. Перед нами остаётся лишь примитивный и пагубный механизм. Точно так же можно разобрать и воровство: цель — получить лёгкую наживу, состав — незаконное присвоение чужих вещей и денег, устройство — скрытность и обман, алгоритм — поиск слабой жертвы, кража, постоянный страх разоблачения.

Раскладывая проблему на эти четыре составляющие (*этот метод анализа называется «4 причины Аристотеля»*), вы выходите из роли послушного исполнителя и становитесь зорким исследователем. Вы больше не подчиняетесь туманным эмоциям, потому что ваш разум видит истинную картину.

Осознание ложности своего обыденного мира — это первый шаг к свободе. Но просто понять механизм недостаточно, его нужно перестроить на физическом уровне.

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.