

**Артур Александрович Александров**  
**Аутотренинг**

*Практическая психология (Питер) –*

Артур Александров  
**Аутотренинг**

*2-е издание*

*Аутогенная тренировка  
Медитация  
Релаксация  
Самогипноз*



 **ПИТЕР®**

ББК 88.492я22  
УДК 615.851.111(03)  
А46

**Александров А. А.**

**А46** Аутотренинг. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — 240 с.: ил. — (Серия «Практическая психология»).

ISBN 978-5-459-00364-2

Перед вами профессиональный справочник по наиболее известным методам психической саморегуляции. Центральное место в книге отведено аутогенной тренировке, описана ее техника, включая несколько разновидностей, подробно рассмотрено ее применение при различных острых и хронических заболеваниях: неврозах, психосоматических расстройствах, соматических болезнях. Приведены и другие методы, не менее эффективные в борьбе с психологическим стрессом: прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону) и медитация. Особое внимание уделено основам учения йогов, вопросам дзэн-буддизма и трансцендентальной медитации. Описаны техники медитации сидя (дза-дзэн), шавасаны (позы полного расслабления), контроля дыхания и так далее.

Для психологов, психотерапевтов и всех интересующихся.

ББК 88.492я22  
УДК 615.851.111(03)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

Предисловие 6

### **Глава 1. Стресс и его преодоление 9**

Что такое стресс? 10

Главные психические стрессоры 12

Стрессовые реакции 17

Посредники стресса 25

Стресс и болезнь 28

Стресс и мышцы 36

Стресс и иммунная система 39

Личность и стресс 40

Преодоление стресса 42

Диагностика стресса 44

Методы аутогенной релаксации в преодолении стресса 54

### **Глава 2. Самовнушение 59**

Сила самовнушения 60

Самовнушение по Э. Куэ 67

Метод исцеляющих настроев Г.Н. Сытина 72

Глава 3. Аутогенная тренировка 89

Аутогенная тренировка и ее создатель 90

Механизмы воздействия на организм 93

Эффекты аутогенной тренировки 96

Основной курс аутогенной тренировки (низшая ступень) 98

Побочные явления аутогенной тренировки (аутогенные разряды) 104

Применение аутогенной тренировки в лечебных целях	106
Аутогенная тренировка для повышения умственной работоспособности	131
Аутогенная тренировка в спорте	132
Высшая ступень аутогенной тренировки	133

#### Глава 4. Нервно-мышечная релаксация 147

Релаксация по О. Грегору	149
--------------------------	-----

#### Глава 5. Йога 157

Первая ступень — яма (воздержание)	159
Вторая ступень — нияма (соблюдение правил, обетов)	161
Третья ступень — асана (положение тела, поза, осанка)	162
Четвертая ступень — пранаяма (задержка дыхания, управление дыханием)	163
Пятая ступень — пратьяхара (удаление чувств)	165
Шестая ступень — дхарана (внимание или удержание мысли на определенном предмете)	166
Седьмая ступень — дхьяна (размышление)	167
Восьмая ступень — самадхи (просветленность, освобождение)	168

#### Глава 6. Шавасана — поза полного расслабления 171

Техника для начинающих	172
Техника для освоивших начальное расслабление	175
Другой вариант Шавасаны	177

#### Глава 7. Контроль дыхания (пранаяма) 187

#### Глава 8. Медитация 193

Классификация медитативных методов	195
Механизмы действия	196
Медитативный континуум	198
Условия успешной медитации	199

Методы медитации 207

Глава 9. Дзэн-буддизм 217

Жизнь Гаутамы 218

Учение Будды 219

Техника медитации дза-дзэн 223

Глава 10. Самогипноз 225

Основные характеристики гипнотического состояния 227

Техника самопогружения по Л. Лекрону 229

Как составлять внушения 233

Некоторые сферы применения самогипноза 234

Список рекомендуемой литературы 239

## Предисловие

Идея о том, что в происхождении почти всех болезней (в том числе инфекционных, таких как туберкулез или СПИД) существенную роль играет психологический (эмоциональный) стресс, все более проникает в сознание культурной части населения.

В то же время в среде врачей и психологов растет понимание того, что эффективность лечения в значительной степени зависит от позиции пациента, его активного участия в лечебном процессе, которое выражается, прежде всего, в мобилизации психологических (личностных) ресурсов, воли к выздоровлению.

Автор предлагает читателям справочник по методам психической саморегуляции, к которым относятся самовнушение, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, медитация.

Читатель познакомится с концепцией стресса, с тем, как он выражается на уровне тела и психики, со способами его преодоления. Хронический стресс является причиной ряда функциональных нервно-психических заболеваний (неврастении, невроза навязчивых состояний, неврозов внутренних органов и др.), наряду с другими факторами (в том числе органической природы) способствует возникновению так называемых психосоматических заболеваний (гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы и др.), отягчает течение соматических болезней. Источник стресса часто находится внутри человека, поэтому многое зависит от особенностей его личности, от установок и жизненных позиций и прежде всего от отношения к трудным жизненным ситуациям и коллизиям.

В книге содержатся тесты, с помощью которых можно определить признаки эмоционального стресса на данном отрезке жизни, а также некоторые особенности личности, предрасполагающие к возникновению стрессовых состояний.

Такая самодиагностика заставляет пациента более серьезно задуматься о роли собственной личности в развитии стрессовых состояний, об ответственности за свое психическое и физическое здоровье, создает мотивацию к овладению методами психической саморегуляции.

Значительное место в книге уделяется аутогенной тренировке, приведены формулы самовнушения при различных острых и хронических заболеваниях: неврозах, психосоматических расстройствах, соматических болезнях. Отдельно представлены возможности аутогенной тренировки в подготовке неуверенных людей к ответственным мероприятиям (публичному выступлению, экзамену, любовному свиданию и т. п.).

Другие методы, менее распространенные в России до последнего времени, но, по мнению ряда специалистов, даже более эффективные в борьбе со стрессом, – мышечная релаксация и медитация – также нашли достойное место в книге. Читатель познакомится с основами учения йогов, вопросами дзен-буддизма и медитации, которые автор стремился изложить в доступной и увлекательной форме. Среди методов саморегуляции все более активно в последние годы заявляет о себе «метод исцеляющих настроев» Г. Н. Сытина, который находит приверженцев не только в России, но и на Западе.

Все методы психической саморегуляции близки по механизмам действия на организм и психическое состояние человека. По крайней мере, аутогенная тренировка и медитация с современных позиций рассматриваются как разновидности самогипноза, а состояние измененного сознания, достигнутое в результате применения этих методов, представляет собой гипнотический транс. Туман таинственности, мистицизма, окружающий гипноз на протяжении столетий, в наши дни постепенно рассеивается, и фигура «мага», «чародея», человека, обладающего необычайной силой и властью над медиумом, приобретает очертания обычного врача-психотерапевта подчас с вполне заурядными способностями. Внушение, при пристальном рассмотрении, оказывается

обратной стороной самовнушения (ибо нельзя внушить нечто, противоречащее желаниям и внутренним установкам человека), а источник «магической», чудодейственной силы следует искать прежде всего в самом медиуме. В последние десятилетия разработаны методики погружения в гипнотическое состояние, осуществляемое самим пациентом. Отдельная глава в книге посвящена технике самогипноза, в частности умению вызывать анестезию (обезболивание) различных участков тела.

Книга предназначена для психотерапевтов, клинических психологов, семейных врачей. Она также может принести большую пользу и тем, кто стремится избавиться от каких-либо болезненных симптомов, и тем, кто стремится улучшить свое психологическое и социальное функционирование, добиться повышения работоспособности, избавиться от робости, неуверенности в себе, неловкости в общении, приобрести более свободные и естественные манеры, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей – качества, необходимые для социального продвижения и для более комфортной, приятной и здоровой жизни.

## 1 Стресс и его преодоление

*Стресс – это аромат и вкус жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избежать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть.*

Ганс Селье

### Что такое стресс?

С момента появления на свет и до конца своих дней человек, как и любое другое живое существо, стремится приспособиться к условиям окружающего мира, которые постоянно меняются, а потому представляют угрозу нарушения его равновесия. Для того чтобы приспособиться, справиться с той или иной ситуацией, преодолеть трудности (будь то охота на дикого зверя, поездка в метро в часы пик или важный разговор с начальником), организм мобилизует свои силы, внутренние резервы, достигая определенного уровня напряжения.

Стресс в переводе с английского языка означает напряжение. Стресс – это процесс приспособления к обстоятельствам, которые нарушают или представляют угрозу нарушения равновесия организма. В быту понятие «стресс» обычно употребляют в негативном смысле и рассматривают его как разрушительную силу, подрывающую физическое и психическое здоровье человека. Это действительно так, если напряжение слишком велико – организм не выдерживает давления, и возникают «поломки».

Такую ситуацию можно сравнить с надувным мячом: если его накачать слишком сильно, он может лопнуть, но, с другой стороны, если его накачать слабо, он будет недостаточно упругим, чтобы хорошо выполнять свое предназначение.

Небольшой стресс, или оптимальный уровень напряжения, необходим для деятельности человека, для преодоления возникающих препятствий, стоящих на пути к цели. Этот мобилизующий, энергизирующий организм стресс делает человека активным, готовым к действиям, увеличивая силу и скорость его физических и психических реакций, обостряя внимание, память, мышление и т. д.

Поэтому стресс является неизбежным спутником жизни, одним из ее аспектов. Более того, жизнь, бедная стрессами, лишенная ярких переживаний, интересных, захватывающих событий, сама становится разрушительным стрессом.

Скука, прозябание, рутинная, лишенная удовольствий жизнь – сильный стресс, который люди стремятся преодолеть с помощью спорта, туризма, зрелищ, игр, дискотек и тысяч других увлечений и развлечений. Однако существует опасность, что в погоне за «адреналином» можно перешагнуть через грань, отделяющую «хороший стресс» (термин Ганса Селье) от «плохого». Следовательно, стресса нельзя избежать, с ним надо жить и ладить, уметь совладать с ним. Для того чтобы разобраться в том, что такое стресс, отметим, что различают стрессоры и стрессовые реакции.



Стрессоры – это события и ситуации (например, поездка в общественном транспорте в часы пик), к которым люди должны приспособиться. Стрессовые реакции – это физические, психологические и поведенческие реакции на стрессоры (в нашем примере – раздражительность, усталость).

То, как люди реагируют на стрессоры, в значительной степени зависит от обстоятельств, в которых действуют стрессоры, а также от физических и психологических характеристик людей. В связи с этим стресс рассматривают как процесс, составляющими которого являются стрессовые ситуации (стрессоры), реакции человека на эти ситуации и промежуточные факторы (посредники стресса), которые усиливают или уменьшают воздействие стрессовых ситуаций.

Схематически процесс стресса изображен ниже (схема 1).

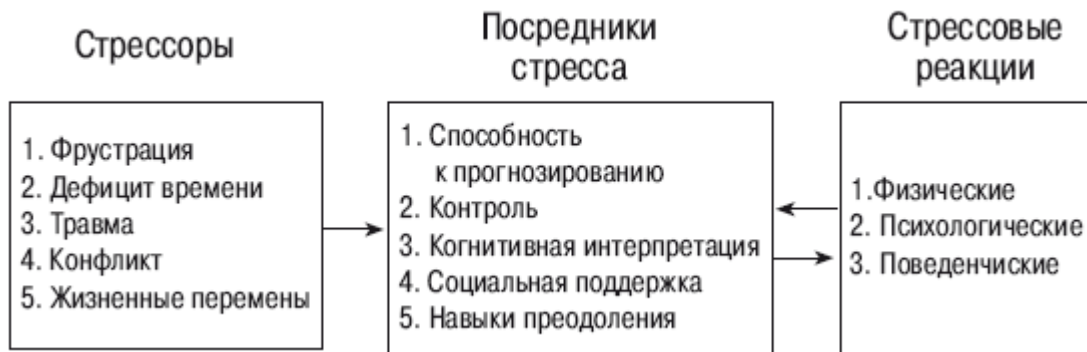


Схема 1. Процесс стресса

## Главные психические стрессоры

Многие стрессоры представляют собой физическую нагрузку на организм, например тяжелая физическая работа, голодание, недосыпание, высокая температура воздуха, инфекция и т. п. Однако более важными в жизни людей являются психические стрессоры. Исследования показали, что человек во время собеседования при приеме на работу, стараясь произвести впечатление на начальника, затрачивает столько же энергии, сколько расходуется за целый день тяжелой физической работы. Большинство стрессоров включают и физический, и психический компоненты. Например, спортсмены испытывают физическое напряжение и психологическое давление, обусловленное ситуацией соревнования. Рассмотрим наиболее важные психические стрессоры.

Даже очень желаемые события являются стрессорами, если к ним надо приспособляться. Например, продвижение по службе может быть очень желаемым, но связанные с ним новые обстоятельства вызывают значительное напряжение физических и психических сил. Некоторые люди чувствуют истощение или легкую депрессию после возбуждающих и радостных событий, таких как свадьба или день рождения. Однако скорее со стрессом связаны такие неприятные события и ситуации, как фрустрация, дефицит времени, травма, конфликт, жизненная перемена.

Фрустрация – расстройство планов, крушение надежд. Фрустрирующие ситуации содержат какое-либо препятствие, которое стоит между человеком и его целями. Самые простые примеры фрустрирующих ситуаций: вы стоите в длинной очереди или не можете найти записную книжку. Более значимые ситуации: неудачная попытка добиться продвижения по службе; невозможность заработать достаточно денег; фиаско при повторных попытках добиться любовных отношений.

Дефицит времени – это ситуации, которые требуют от человека выполнения большого объема работ за слишком короткое время. Например, вам остается десять минут для ответа на два вопроса письменного экзамена. Ситуация дефицита времени может быть и постоянной, как это нередко бывает у аэродиспетчеров, врачей, служащих милиции и т. п. Представителям этих профессий приходится принимать ответственные решения, иногда связанные с жизнью и смертью, в ситуации тяжелого дефицита времени. Люди, испытывающие такое давление изо дня в день, перестают справляться с работой, у них возникают соматические болезни, появляется тревога и многие другие проблемы (алкоголизм и т. п.).

Травма – это острое физическое или эмоциональное переживание (изнасилование, нападение,



военное сражение, пожар, дорожная авария или авиакатастрофа, стихийное бедствие, внезапная смерть близкого человека и др.).

Важным источником стресса являются конфликты. Конфликты могут быть межличностными (ссоры между людьми, оскорбления, драки) и внутриличностными (мотивационными), при которых в противоречие вступают различные мотивы. Если бы мотивация людей всегда была ясной и простой, то поведение человека можно было бы относительно легко понять. Однако мотивация человеческих поступков подчас столь неясна и сложна, что поведение людей иногда кажется бессмысленным даже для них самих. Здоровый и любимый ребенок богатых родителей совершает попытку самоубийства; бывшая жена алкоголика снова выходит замуж за алкоголика; преуспевающий администратор вдруг бросает престижную работу и семью ради свободной жизни. Иногда подобные действия являются реакциями на стресс, а стресс, в свою очередь, часто отражает конфликтующие мотивы. Чтобы понимать поведение человека, надо всегда помнить, что человек может руководствоваться сразу несколькими мотивами, провоцируя тем самым стресс.

Нил Миллер определил четыре типа мотивационных конфликтов, каждый из которых может играть роль в возникновении стресса.

1. Конфликт приближения – приближения. Этот конфликт возникает тогда, когда человек стремится достигнуть двух желаемых целей, которые не могут быть достигнуты одновременно. Например, он пытается выбрать, какой из двух фильмов посмотреть. Или он выбирает, поступить ли ему в престижный институт или получить доходное место. Конфликты приближения– приближения обычно решаются относительно легко.

2. Конфликт избегания – избегания. Этот конфликт имеет место тогда, когда человек оказывается перед лицом двух неприятных ситуаций и избегание одной ситуации приводит к столкновению с другой. Например, женщина с нежелательной беременностью может по моральным соображениям противиться аборт – в этом случае нежелательным является и рождение ребенка, и прерывание беременности. Конфликты избегания – избегания очень трудно разрешимы, и они создают сильное эмоциональное напряжение.

3. Конфликт приближения – избегания. Это ситуация, при которой одно событие или деятельность несут в себе и привлекательные, и отталкивающие черты. Достижение желаемого в то же время приводит к подверженности нежелаемому, избегание же нежелаемого сопряжено с отказом от желаемого. Например, дилемма студента, которому предлагают незаконно раздобытую копию выпускного экзамена. Обман вызовет чувство вины и унижение собственного достоинства, но в то же время обеспечит хорошую оценку. Конфликты приближения – избегания очень трудно разрешимы.

4. Множественный конфликт приближения – избегания. Человеку нужно выбрать между двумя работами: одна престижна, сулит высокую зарплату, но сопряжена с более длительным рабочим днем и переездом в местность с неблагоприятным климатом; другая предлагает большие возможности для продвижения, лучшие климатические условия, но низкую заработную плату и неопределенную длительность рабочего дня. Это пример множественного конфликта приближения– избегания – ситуации, при которой необходимо сделать выбор между несколькими альтернативами, каждая из которых имеет и позитивные, и негативные стороны. Для разрешения это самый трудный конфликт, отчасти потому, что отдельные аспекты альтернатив трудно сравнивать, например, насколько хороший климат лучше неопределенной длительности рабочего дня или в какой степени шансы быстрого продвижения компенсируют низкую начальную заработную плату.

Испытывая мотивационные конфликты, люди становятся напряженными, раздражительными и ранимыми в отношении других стрессоров. Даже после того, как конфликт разрешен, признаки стресса могут сохраняться в виде тревоги по поводу правильности выбора или в связи с чувством вины из-за неправильного выбора.

**Жизненная перемена.** Изменение жизненной ситуации – позитивное или негативное – может вызывать сильный стресс. Развод, болезнь близкого человека, потеря работы, переезд в другой город – это ситуации, ведущие к социальным, психологическим, финансовым и физическим переменам, к которым необходимо приспособиться.

Томас Холмс и Ричард Раэ разработали перечень стрессовых ситуаций, связанных с жизненными переменами, и предложили большому числу людей оценить эти стрессоры в «единицах

жизненных перемен» (табл. 1). Эти единицы показывают значимость тех или иных жизненных изменений и необходимость для приспособления, к которой они приводят. Отправным пунктом для сравнения всех стрессоров являлся пункт о заключении брака. Оказалось, что заключение брака вызывает больший стресс, чем потеря работы.

**Таблица 1.** Ранговая шкала социальной адаптации

<b>Ранг</b>	<b>Событие</b>	<b>Единицы жизненных перемен</b>
1	Смерть супруга (или самого близкого человека)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь члена семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение рода профессиональной деятельности	36

19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (дом, машина)	31
21	Ремонт квартиры	30
22	Изменение должности	29
23	Уход из семьи сына или дочери	29
24	Проблемы с родственниками жены (мужа)	29
25	Выдающееся личное достижение	28
26	Поступление на работу или уход с работы жены (мужа)	26
27	Поступление в школу или ее окончание	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от привычек	24
30	Конфликтные отношения с начальством	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Переход в другую школу	20
34	Изменение привычек, связанных с отдыхом	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Небольшая ссуда или долг	17
38	Изменение привычек, связанных со сном	16
39	Изменение частоты встречи с родственниками	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием	15
41	Отпуск	13
42	Рождество	12
43	Незначительные нарушения правопорядка	11

Для того чтобы воспользоваться этой шкалой для измерения стресса в жизни, нужно сложить единицы жизненных перемен по каждому пункту событий, которые человек пережил на протяжении последнего года. Если полученная сумма окажется высокой, не стоит удивляться этому.

Тесты, подобные ранговой шкале социальной адаптации, дают общее впечатление о стрессорах в жизни человека. Работа с такими тестами показала, что чем больше стрессоров действуют на человека (особенно негативных), тем более вероятным становится возникновение соматической болезни, психического расстройства или других стрессовых реакций. Этот вывод сделан на основании того, что большинство пациентов, которые страдают какой-либо соматической болезнью или психическим расстройством, испытывали воздействие одного или более сильных стрессоров как раз перед тем, как у них возникли эти нарушения. Значит ли это, что можно прогнозировать проблемы, связанные со стрессом, используя эту шкалу? Нет. Многие люди с высокими показателями жизненных перемен по этой шкале не испытывают серьезных проблем. А низкие показатели не гарантируют жизнь, свободную от опасностей стресса. Почему? Одна причина – влияние промежуточных факторов (посредники стресса), которые играют важную роль в том воздействии, которое оказывают стрессоры на данного человека. Вторая – трудность предсказания проблем, связанных со стрессом, если учитывать только главные жизненные перемены и не принимать во внимание такие обыденные неприятности, как, например, жизнь в шумной и многолюдной квартире; работа, которая не приносит удовлетворения; конфликт с жилищным управлением и т. п. Исследования показали, что точность прогнозирования серьезных стрессовых

реакций повышается, если учитывать мелкие неприятности, а не только значительные стрессоры.

## Стрессовые реакции

Стрессовые реакции могут быть физическими, психологическими и поведенческими (схема 2). К физическим реакциям на стресс можно отнести бессонницу, высокое артериальное давление, запоры, нарушения менструального цикла, потерю аппетита или, наоборот, постоянное чувство голода, прибавку или резкую потерю веса, хроническую усталость и т. п. Психологические реакции характеризуются беспричинным беспокойством, нарушением памяти, невозможностью сосредоточиться, отсутствием сексуальных интересов, чувством одиночества. И наконец, поведенческие реакции – это злоупотребление алкоголем, усиленное курение, чрезмерное потребление лекарств и успокаивающих препаратов, потеря интереса к своему внешнему облику и пр.

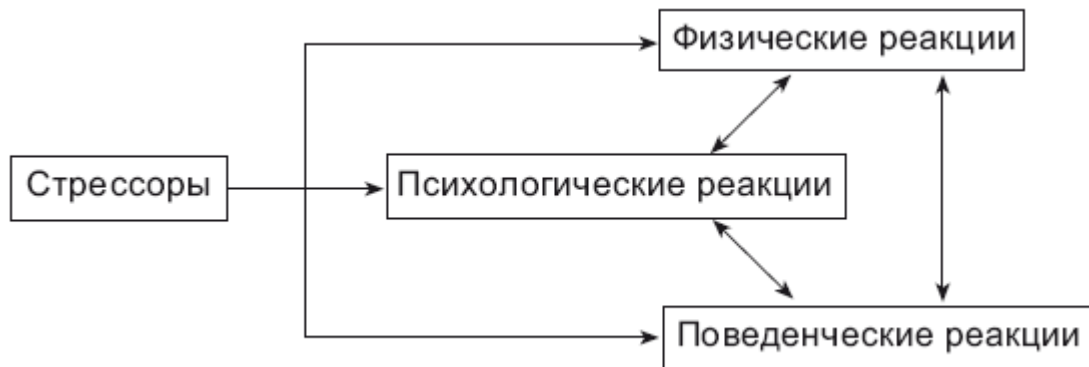


Схема 2. Стрессовые реакции

Все три типа реакций часто сочетаются, особенно когда стрессоры интенсивны. Например, поездка в переполненной электричке в жаркий летний день может вызвать физическую реакцию (головокружение), психологическую (подавленное настроение) и поведенческую (раздражительность). Более того, поскольку психика и тело тесно связаны, стрессовая реакция в одной сфере может стимулировать реакцию в другой сфере. Например, появление боли в груди после очередного конфликта с женой (физическая стрессовая реакция) может привести к таким последствиям, как страх сердечного приступа (психологическая реакция) и отказ в связи с этим от сексуальной жизни (поведенческая реакция). Другой пример: руководитель сообщил, что сотруднику необходимо срочно написать статью для престижного научного журнала (стрессовая ситуация). Если у него возникает тревога по поводу этого задания (психологическая реакция), то эта тревога может вызвать такую поведенческую стрессовую реакцию, как бессонница, которая в свою очередь вызовет физический стресс из-за недостатка сна. Психологической реакцией на потерю сна может явиться неспособность к концентрации, из-за чего замедлится работа над статьей (поведенческий аспект) и усилится тревога. Таким образом, стресс может исходить изнутри человека, а не только из внешнего мира. Физические стрессовые реакции

Любой человек переживал опасную ситуацию или внезапное пугающее событие и знает физические реакции на стресс: учащение дыхания, усиление сердцебиения, потливость, дрожь, особенно в мышцах рук и ног, другие телесные проявления страха. Все эти реакции являются частью синдрома борьбы – бегства, описанного Кэнноном. Этот синдром, вызванный влиянием симпатической нервной системы, готовит тело к встрече или бегству от внезапной угрозы. Когда опасность минует, этот синдром устраняется. Однако исследования Ганса Селье показали, что если стрессоры действуют продолжительно, то реакция борьбы – бегства является только началом более длинной цепочки реакций организма. Внимательное наблюдение за животными и людьми, подвергавшимися воздействию инфекций, радиации, высокой температуры и других сильных стрессоров, привело Селье к открытию: такая цепочка физических реакций складывается в общий стойкий стереотип, или синдром, который развивается благодаря усилиям организма, направленным на приспособление к любому стрессору. Селье назвал эту цепочку реакций общим адаптационным

синдромом. Общий адаптационный синдром имеет три стадии. Первая стадия – реакция тревоги – соответствует синдрому борьбы– бегства. При воздействии слабых стрессоров, таких, например, как пребывание в жарком помещении, эта реакция выражается в учащении сердцебиения, одышке и потливости, что помогает организму регулировать свою температуру. Если воздействие стрессоров продолжается, начинается стадия резистентности (сопротивления). В этой стадии признаки начальной реакции тревоги уменьшаются, но организм готов сопротивляться стрессору более длительное время. Расход адаптивной энергии в этой стадии более медленный, чем в стадии тревоги, а внешних признаков того, что что-то не в порядке, может быть мало. Но организм работает очень напряженно: надпочечники, вилочковая железа, печень и почки освобождают вещества, которые повышают артериальное давление, борются с воспалением, усиливают мышечное напряжение, повышают уровень сахара в крови и обеспечивают все изменения в организме, необходимые для преодоления стресса. Среди этих веществ – катехоламины (особенно адреналин и норадреналин) и кортикостероиды, такие как кортизол. Общий эффект сводится к выработке крайне необходимой энергии. Защитные функции организма, мобилизуясь, практически не позволяли людям болеть во время Второй мировой войны. Зато после ее окончания заболевания просто «посыпались» на них. Интересные наблюдения были сделаны в России в 1992–1993 гг., когда все общество попало в стрессовое состояние ввиду чрезвычайно быстрых политических и социально-экономических перемен. Больницы и поликлиники, например в Москве, опустели. Люди были вынуждены мобилизовать все имеющиеся у них адаптационные ресурсы на выживание в резко осложнившихся условиях.

Такая длительная кампания биохимического сопротивления дорого стоит. Она медленно, но верно истощает запасы адаптивной энергии, и способность к сопротивлению истощается. Организм входит в третью стадию общего адаптационного синдрома – стадию истощения. В крайних случаях, таких как длительное воздействие низких температур, наступает смерть. Обычно же стадия истощения выражается симптомами физического износа, особенно в тех системах организма, которые были ослаблены изначально или сильно вовлечены в процессы сопротивления. Например, если катехоламины и кортикостероиды, которые помогали бороться в стадии сопротивления, продолжают сохраняться на высоком уровне продолжительное время, они могут способствовать развитию заболеваний – от болезней сердца, гипертонии и артрита до простудных заболеваний и гриппа. Эти болезни Селье назвал болезнями адаптации.

Хотя модель Селье и имела большое влияние в науке, она была не безупречна. По крайней мере в отношении людей Селье переоценивал роль биологических процессов в детерминации стрессовых реакций и недооценивал роль таких психологических факторов, как эмоциональное состояние или способ когнитивной переработки стрессоров (то есть того, что люди думают о стрессовой ситуации). Критика Селье привела к созданию психобиологических моделей, которые подчеркивают значение и психологических, и биологических переменных в регуляции и возникновении стрессовых реакций.

Например, данные вскрытия у пациентов, которые были в сознании до самой смерти, показали наличие классического признака стресса – увеличение надпочечников, – в то время как у больных, смерти которых предшествовала кома (глубокая потеря сознания), таких признаков не отмечалось.

Согласно психобиологическим моделям, эти различия в стрессовых реакциях отражают влияние психологических переменных на физические стрессовые реакции. Психологические факторы, такие как когнитивная переработка стрессора, определяют воздействие этого стрессора. Стрессор будет иметь более негативное влияние, если человек думает о нем, как о неконтролируемой угрозе.

#### Психологические стрессовые реакции

Психологические стрессовые реакции делятся на эмоциональные и когнитивные.

#### Эмоциональные стрессовые реакции

Физические реакции на стрессоры обычно сопровождаются эмоциональными реакциями. Если на человека напали грабители и потребовали деньги, то у него без сомнения возникнет реакция тревоги общего адаптационного синдрома. При этом он испытает сильные эмоции – скорее всего страх, а может быть, гнев. Наиболее обычные эмоциональные реакции: тревога (страх), гнев, тоска (депрессия).

В большинстве случаев эмоциональные стрессовые реакции проходят вскоре после того, как



стрессоры прекращают свое действие. Например, тревога обычно немедленно заменяется облегчением, даже эйфорией, как только ответственный экзамен завершается. Если стрессоры действуют долго или следуют один за другим, то люди начинают испытывать нервное истощение, нарастают чувство усталости, депрессия и безнадежность. Иногда постоянное эмоциональное возбуждение становится таким обычным, что человек не может точно определить, с чем это связано, – в результате может развиваться генерализованное тревожное расстройство («свободно витающий страх»), при котором человек затрудняется объяснить свое постоянное чувство напряжения и тревоги.

В других случаях человек может большую часть времени держать под контролем очевидные эмоциональные стрессовые реакции, но затем внезапно испытывает сильный приступ тревоги или паники по непонятным для него причинам («паническое расстройство»).

#### Когнитивные стрессовые реакции

Когнитивные стрессовые реакции обычно проявляются в виде снижения способности к концентрации, ясного мышления или точного запоминания. Одна из наиболее обычных когнитивных стрессовых реакций – катастрофизация (драматизация), преувеличение последствий негативных событий или застревание на них. Например, во время экзамена тревожный студент думает про себя: «я отстаю от других», «другие делают лучше, чем я», «если я не справлюсь, я не получу отличной оценки и не поступлю в институт, я буду неудачником». Такие когнитивные стрессовые реакции могут быть особенно сильно выражены у людей с тревожными чертами характера, неуверенных в себе. Катастрофизация нарушает мыслительные функции, расстраивает речь, что, в свою очередь, усиливая общую стрессовую реакцию, в еще большей степени препятствует выполнению задания. Студенты, которые хорошо занимаются во время сессии и выходят к экзамену подготовленными, но во время экзаменов плохо соображают, ощущают эти когнитивные проблемы как «блок», «стопор». Таким образом, когнитивные реакции на стрессоры могут сами по себе создавать дополнительные стрессовые реакции. Мысли о неудаче могут привести к неудаче.

Другие когнитивные реакции на стресс действуют в направлении уменьшения воздействия стрессоров, по крайней мере, временно. Например, некоторые люди неосознанно реагируют на стрессоры отрицанием, вытеснением, интеллектуализацией, замещением, проекцией и другими когнитивными стратегиями, которые Фрейд назвал механизмами психологической защиты. Это психологические реакции, которые помогают защитить человека от тревоги и других негативных эмоций, сопровождающих стресс.

Отрицание – попытка не принимать за реальность события, нежелательные для человека. Примечательна способность человека в таких случаях «пропускать» в своих воспоминаниях неприятные события, заменяя их вымыслом. Вытеснение – удаление из сознания чувств, мыслей и намерений к действию, потенциально вызывающих напряженность. Однако, вытесненные в бессознательное, эти «комплексы» продолжают действовать на душевную жизнь и поведение человека и постоянно ищут выхода «наружу». Поэтому для удерживания их в бессознательном требуется постоянный расход энергии. Интеллектуализация проявляется в том, что человек знает о наличии подавленных импульсов. Знание о них присутствует в сознании, но сами эти импульсы вытесняются. Например, можно предполагать наличие гнева по отношению к отцу, но вытеснять агрессивные импульсы, направленные на отца и другие авторитетные фигуры. Замещение – смена объекта, на который направлены чувства. Этот механизм включается тогда, когда выражение чувств в отношении данного объекта чревато опасностью и вызывает тревогу. Подобную ситуацию можно часто наблюдать в жизни, когда на случайно подвернувшегося человека выплескивается гнев, изначально направленный, например, на начальника. Проекция – подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку. Несколько примеров приведены в табл. 2.

**Таблица 2.** Психологическая защита против стресса



Механизм защиты	Пример
Отрицание	Мужчина сильно перегружен работой. Он недосыпает, плохо ест, у него появляются признаки физического и психического истощения. Тем не менее он отвечает на озабоченность жены и сотрудников примерно так: «Все прекрасно. Я достаточно силен, чтобы выдержать трудную работу»
Вытеснение	Работающая мать, которая одна воспитывает троих детей, начинает испытывать эпизоды сердцебиения и головокружения. Во время ежегодного медицинского осмотра она «забывает» сказать об этих симптомах врачу
Интеллектуализация	Студент, безнадежно отставший от других, подолгу дискутирует с преподавателями, друзьями и с кем придется на тему о бессмысленности оценок успеваемости
Замещение	Руководитель фирмы, который испытывает постоянный стресс, вызванный конкуренцией с другими компаниями, связывает свою язву желудка и раздражительность с ухудшением дел, вызванным некомпетентностью своих служащих
Проекция	Заведующий заявляет, что стрессовые реакции нескольких его коллег создали такую напряженную атмосферу, что невозможно продолжать работу в отделе

Механизмы защиты могут затушевывать эмоциональное воздействие стресса, но они не исключают источник стресса. Например, если студент отрицает, что полученная недавно плохая оценка волнует его, он может чувствовать себя лучше, но это не изменит его стереотипов в обучении. Если человек переживает горе или другую стрессовую ситуацию, которую не может изменить, то защитные механизмы будут полезны. Они также могут быть ценными при преодолении коротких жизненных кризисов. Однако могут возникнуть серьезные проблемы, если человек полагается на защитные механизмы постоянно, и если они препятствуют его осознанию и активности, направленной на преодоление стресса.

Например, больной пострадает, если защитные механизмы не дадут ему возможности обратиться за медицинской помощью при появлении ранних симптомов заболевания.

Таким образом, физические и эмоциональные стрессовые реакции сигнализируют о том, что что-то не в порядке, а когнитивные реакции могут заглушать эти сигналы, не давая возможности человеку развить стратегии преодоления стресса или ликвидировать его источники. К счастью, многие люди обычно обнаруживают рациональные и конструктивные когнитивные реакции. В то время как один безработный может думать, что все потеряно, или отрицать, что имеется проблема, другой может спокойно рассмотреть альтернативные способы получения новой работы.

#### Поведенческие стрессовые реакции

Судить о наличии физических или эмоциональных стрессовых реакций у других людей можно по поведенческим стрессовым реакциям. Эмоциональные реакции обычно видны по выражению лица. Появление пота, дрожащий голос, подергивания или спазмы лицевых или других мышц, раздражительность являются выражением общего напряжения и служат индикаторами физиологических стрессовых реакций. Поза также дает информацию о стрессе.

Многие поведенческие стрессовые реакции отражают эффекты физиологического и эмоционального возбуждения, связанного со стрессом. Умеренное возбуждение помогает людям улучшить выполнение задачи: актеры и спортсмены лучше выступают тогда, когда испытывают «подъем» или даже немного нервничают перед выходом. Однако если стрессовый процесс приводит к тому, что возбуждение превышает оптимальный уровень, то координация движений и другие

аспекты поведения человека расстраиваются.

Когда люди пытаются избежать стрессоров, у них иногда возникают драматические поведенческие реакции: некоторые бросают работу, убегают из школы или из дома, прибегают к случайным сексуальным контактам и др. Наиболее трагическими формами избегания стресса являются самоубийство, алкоголизм, наркомания, агрессивность.

## **Посредники стресса**

### **Способность к прогнозированию**

Если человек знает о предстоящем неприятном событии, то он легче переносит его. Например, люди сильнее страдают от стресса, вызванного смертью близкого человека, если эта смерть наступила неожиданно. Это не значит, что способность к прогнозированию обеспечивает полную защиту от стресса. Лабораторные опыты с животными показали, что предсказуемые стрессоры, даже если они относительно мягкие, могут быть более повреждающими, чем непредсказуемые, если они действуют продолжительное время.

### **Контроль**

Многочисленные исследования показали, что стрессоры оказывают меньшее воздействие на людей, если они контролируют их. В одном эксперименте испытуемые, которые имели возможность отключать громкие внезапно возникающие звуки, испытывали меньший дискомфорт и проявляли менее выраженные физиологические реакции на стрессор, чем те, которые не могли контролировать его. Оказалось, для того чтобы уменьшить влияние стрессора, достаточно одной уверенности в том, что стрессор находится под контролем, независимо от того, так это на самом деле или нет. Люди, которые считают, что они не могут контролировать стрессоры, обнаруживают чувства беспомощности и безнадежности; эти эмоции могут привести к депрессии и другим психическим расстройствам. Эти люди также более уязвимы в отношении соматических заболеваний.

### **Когнитивная интерпретация**

Когнитивная интерпретация – это то, что люди думают о стрессорах, как они воспринимают ту или иную трудную ситуацию, неприятное событие. Было показано, что стрессор сильнее действует на того, кто воспринимает его как угрозу, чем на того, кто воспринимает его как стимул к действию или как трудную задачу. Ричард Лазарус идет еще дальше и утверждает, что если человек не интерпретирует нечто как стрессор, то стрессовая реакция вообще не возникает.

Конечно, влияние когнитивных реакций несколько ослабевает, когда стрессоры становятся чрезвычайно сильными. И все же даже воздействие стихийных бедствий и других сильных стрессоров может быть менее серьезным, если они воспринимаются как испытание, вызов судьбы, трудности, которые необходимо преодолеть, а не как крах, катастрофа, конец света.

Эксперимент, проведенный Лазарусом, демонстрирует, как мышление влияет на стрессовые реакции. Двум группам студентов показывали фильм, содержащий кровавые сцены несчастных случаев на производстве. Уровень физиологического возбуждения во время просмотра фильма измерялся по активности потовых желез.

Перед фильмом студентам первой группы была дана инструкция оставаться эмоционально не вовлеченными, отстраненными от кровавых сцен, воспринимать их как нереальные; вторая группа не была проинструктирована. Обнаружилось, что фильм вызвал значительно большее физиологическое возбуждение у не проинструктированных зрителей, чем у тех, кто руководствовался установкой эмоционального безразличия. Таким образом, в исследовании Лазаруса интенсивность физиологического возбуждения студентов зависела от того, как они интерпретировали этот фильм. Другие данные показывают, что стресс, связанный с воздействием шума на людей, живущих вблизи аэропортов, зависит от того, как они воспринимают аэропорт: как досадное соседство, шум, который они вынуждены переносить, или как источник занятости. Даже такие сильные стрессоры, как развод, имеют различное воздействие в зависимости от того, как люди рассматривают это событие. Один член разводящейся пары может быть сломлен чувствами неудачи и стыда, в то время как другой может быть воодушевлен перспективой начать новую жизнь.

### **Социальная поддержка**

В трудные моменты жизни человек обращается за помощью и поддержкой к людям, на которых

можно положиться. Эта поддержка выражается в различных формах, включая утешение, вселение надежды, помощь в преодолении обыденных неприятностей, финансовую помощь. Суть социальной поддержки состоит в том, что человека ценят и о нем заботятся. Изучение физиологических

стрессовых реакций у мужчин, которые недавно потеряли работу, показало, что проблемы были выражены значительно меньше у тех, кто имел более высокий уровень эмоциональной поддержки от друзей и членов семьи. Исследования показали, что депрессия, развившаяся в связи с действием сильных стрессоров (развод, потеря работы, болезнь, семейный кризис), была менее выражена у людей, которые получали больше поддержки со стороны близких и друзей. Связь между поддержкой и депрессией была особенно сильна у женщин.

Социальная поддержка может влиять и на процессы лечения, вызывая ускорение выздоровления. Обнаружено, что выздоровление после хирургических вмешательств наступало быстрее у пациентов, которым медицинский персонал оказывал дополнительное внимание и поддержку. Имеются доказательства того, что люди, которым постоянно оказывают поддержку, живут дольше, чем те, кто ее не получает.

Высказывают предположение, что социальная поддержка помогает предотвращению заболеваний, потому что она обеспечивает человеку, находящемуся в состоянии стресса, возможность выразить подавленные мысли и эмоции. Утаивание переживаний в себе само по себе представляет одну из форм стресса.

#### Навыки преодоления стресса

Способность человека к преодолению стресса зависит прежде всего от того, как он воспринимает стрессор, что он думает о нем. Стресс успешнее преодолевает тот, кто воспринимает стрессор как трудную задачу, которую необходимо решить, а не как угрозу своему благополучию. Преодоление стресса связано также с эффективным распределением времени, тщательным планированием стратегий решения проблем, овладением релаксацией, с достаточным отдыхом, физическими упражнениями и полноценным питанием.

Исследования показывают, что люди по-разному ведут себя в ситуации неудачи, например, получив отказ в устройстве на работу. Люди с оптимистическими взглядами на преодоление стресса склонны справляться с неудачами, формулируя новый план достижения целей («мы пойдем другим путем»); люди с пессимистическими взглядами сосредотачиваются на негативных эмоциях

и сдаются. Более успешны в преодолении стресса те, кто, руководствуясь логикой, стремятся к устранению стрессоров, на которые можно влиять, и к уменьшению стрессовых реакций на стрессоры, которые не поддаются влиянию. Проблемы стресса наиболее характерны для тех, кто истощает себя в борьбе со стрессорами, которые не могут быть устранены, а также для тех, кто не использует возможности для преодоления стрессоров, на которые можно влиять. Попытается ли человек устранить стрессоры или изменит свои реакции на них? Иногда имеет смысл сделать первое, например перейти на другой факультет института, изменив предмет специализации, так как этот предмет стал источником сильного стресса с тех пор, как студент утратил к нему интерес. Часто, однако, такая перемена или невозможна, или неразумна. Альтернативой является уменьшение напряжения и тревоги посредством применения методов релаксации.

## Стресс и болезнь

Ускорение темпа жизни, рост числа воздействующих на человека стрессовых ситуаций значительно опережают темп эволюции нервной системы, ее способность к адаптации. В биологическом отношении человек не приспособлен к тому, чтобы безнаказанно переносить возрастающий напор стрессовых воздействий. Выдерживать большие эмоциональные нагрузки его нервная система способна лишь при условии, что периоды высшего нервного напряжения не слишком длительны, что отрицательные эмоции обязательно чередуются с эмоциональными состояниями, положительными по своему характеру, что периоды напряженной работы время от времени сменяются полноценным отдыхом. Если это условие не соблюдается, вегетативный и эндокринный дисбаланс, возникающий в процессе эмоциональных реакций, приобретает стойкий характер и ведет к развитию различных заболеваний.

Вначале у больного развивается синдром вегетативно-сосудистой дистонии, который, как

правило, сопровождается изменениями в психической сфере. Наряду с признаками вегетативной неустойчивости возникает повышенная эмоциональная неустойчивость, обостренная чувствительность к внешним раздражителям и импульсам, идущим из внутренних органов и тканей, страхи, мнительность, быстрая утомляемость при умственной работе и т. д. Синдром вегетативно-сосудистой дистонии – основа для развития многих заболеваний (нервных, психических, соматических, кожных и т. д.), характер которых определяется различными обстоятельствами и в том числе наследственными и конституциональными особенностями, а также функциональным состоянием отдельных органов и систем к моменту формирования болезни.

Среди таких болезней в первую очередь следует выделить заболевания, проявляющиеся главным образом расстройством функции самой нервной системы. Это эмоциональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, неврозы. За ними следуют так называемые психосоматические расстройства, то есть заболевания, которые могут быть вызваны психологическими факторами, такими, например, как фрустрация или конфликт. Изучению роли психологических факторов в развитии этих заболеваний («болезней адаптации» по Селье) в середине прошлого века было посвящено огромное количество исследований. Особое внимание уделяли бронхиальной астме, стенокардии, гипертонической болезни, мигрени, дерматиту, артриту, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В настоящее время после многолетних исследований ученые пришли к выводу о том, что физические и психологические стрессоры и стрессовые реакции могут подготовить почву для возникновения почти любого вида соматических болезней (не только тех, которые раньше рассматривались как психосоматические), ухудшить течение этих болезней или прямо вызывать их. Примером может служить болезнь Альцгеймера, проявляющаяся грубыми нарушениями памяти. Есть свидетельства того, что дегенерация мозга при болезни Альцгеймера прогрессирует сильнее, если во время стресса надпочечники усиленно освобождают кортизол.

Эмоциональное выгорание и посттравматическое стрессовое расстройство

Эмоциональное выгорание – постепенно развивающийся синдром физической, психологической и поведенческой дисфункции в ответ на непрерывный поток стрессоров. Выгорание в типичных случаях начинается с нормальных реакций на конфликт, фрустрацию, дефицит времени, но, в конце концов, реакции становятся столь сильными, что нарушается работоспособность. При этом наблюдается изменение личности: прежде надежные работники или внимательные супруги становятся равнодушными, отстраненными, импульсивными, склонными к созданию аварийных ситуаций. Они начинают прогуливать работу, просыпать, плохо выполнять свои обязанности, становятся раздражительными, подозрительными, замкнутыми, депрессивными, не желают говорить о своем состоянии и своих проблемах. Поскольку эти симптомы развиваются постепенно, люди часто не обращаются за помощью. Попытки семьи или друзей помочь могут быть встречены агрессивно, особенно если присоединяется увлечение алкоголем или наркотиками. Студенты обнаруживают стрессовые реакции, подобные выгоранию, под тяжестью учебных нагрузок, работы по совместительству, постоянного дефицита времени.

**Посттравматическое стрессовое расстройство.** Основные характеристики этого синдрома – тревога, раздражительность, нервозность, ослабление концентрации внимания или непродуктивность в работе, недостаток чувств (эмоциональное онемение) и неспособность ладить с другими людьми. Наиболее существенная черта посттравматического стрессового расстройства – многократное повторное переживание первоначальной травмы в ярких воспоминаниях или ночных кошмарах. В редких случаях оживают травмирующие переживания, при которых человек на протяжении минут, часов или дней ведет себя так, как если бы травматическое событие разворачивалось в настоящем.

Посттравматическое стрессовое расстройство может возникнуть сразу после травмы или быть отставленным по времени, оно может носить временный характер или проявляться постоянно. Наиболее острые проблемы являются результатом переживания военного сражения и пребывания в плену, в концентрационных лагерях. Посттравматическое стрессовое расстройство было описано после того, как предметом гласности стали те трудности, которые испытывали ветераны вьетнамской войны.

Стресс и неврозы

Неврозы человека возникают преимущественно под влиянием психической травмы, эмоционально окрашенных конфликтных переживаний. С давних времен психиатры описывают три



типа неврозов: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

Неврастения (нервная слабость) была описана в 1880 г. американским врачом Бирдом, усматривавшим основную причину заболевания в «американском образе жизни» (напряженной борьбе за существование, конкурентными отношениями и т. п.), приводившем к истощению нервной системы. Основным симптомом является раздражительная слабость – повышенная возбудимость и легкая истощаемость больных. Вспыльчивость, раздражительность по незначительному поводу сочетаются с повышенной утомляемостью, снижением трудоспособности. Больные жалуются на снижение памяти, забывчивость, невозможность сосредоточиться, слезливость, плохой сон, головные боли, нарушение потенции.

Симптомы при истерии отличаются многообразием и изменчивостью, поэтому Шарко назвал ее «великой симулянткой». В клинической картине чаще встречаются вегетативные проявления: спазмы в горле («истерический ком»), желудке, тошнота, рвота, сердцебиения, чувство жара, потливость, затруднение дыхания, чувство онемения и покалывания в руках и др.

Для невроза навязчивых состояний характерно наличие навязчивых мыслей, страхов и действий, нелепость и нереальность которых больные понимают, но избавиться, «отвязаться» от них не могут. Так, у актеров иногда развивается страх, что на сцене они забудут текст роли, упадут в оркестровую яму. У части больных появляются ритуалы – навязчивые действия, носящие защитный характер, как бы предохраняющие больного от грозящей ему опасности. Так, больной вынужден постоянно мыть руки из-за страха загрязнения, одеваться особым образом, совершать движения, чтобы предохранить себя от «нехороших мыслей».

#### Стресс и гипертоническая болезнь

Роль эмоционального стресса в возникновении гипертонической болезни была определена представителями русской терапевтической школы и прежде всего Г. Ф. Лангом и А. Л. Мясниковым. Еще в 1938 г. Г. Ф. Ланг писал о большом значении повышенной возбудимости психической сферы и ее перенапряжения в возникновении гипертонии. При повышенной возбудимости психической сферы, как правило, преобладают отрицательные психические впечатления, именно они ведут к повышению артериального давления. Исследователь пришел к выводу, что главным этиологическим фактором гипертонии следует считать нарушение функции центрального отдела вегетативного нервного прибора, регулирующего кровяное давление, в частности высших вегетативных нервных центров, ведающих этой регуляцией. А. Л. Мясников считал, что гипертоническая болезнь в своих начальных стадиях представляет собой невроз, обусловленный травматизацией и перенапряжением высшей нервной деятельности. Этот невроз развивается у людей деятельных, часто весьма работоспособных, под влиянием чрезмерных повторных, длительных нервных воздействий. Он также отмечал, что гипертоническая болезнь иногда развивается непосредственно после психической травмы.

Известно также, что у больных гипертонией эмоциональные переживания и аффективные состояния могут вызывать резкий, значительный и довольно длительный подъем артериального давления. В принципе аналогичные, но менее продолжительные сосудистые реакции могут отмечаться и у здоровых людей. Нередко наличие таких реакций указывает на предрасположенность этих людей к гипертонической болезни.

Особенно часто к развитию гипертонии приводит перенапряжение нервной системы вследствие того, что эмоциональная сфера длительно, хронически испытывает влияние отрицательных воздействий. Массовые обследования показали, что заболеваемость гипертонией находится в прямой зависимости от степени нервно-психического напряжения, характерного для данной профессиональной работы. Так, среди женщин телефонисток и телеграфисток гипертоническая болезнь встречается в 2,5 раза чаще, чем в контрольной группе женщин того же возраста, выполняющих иную работу. Нередко гипертонической болезнью заболевают административно-хозяйственные и финансовые работники, диспетчеры, врачи, педагоги, артисты и люди других профессий, работа которых связана с большими эмоциональными нагрузками. Напротив, у людей, занятых сельскохозяйственным трудом, гипертоническая болезнь встречается реже. Физический труд, повидимому, тормозит развитие или дальнейшее прогрессирование гипертонической болезни при условии, что он доставляет моральное удовлетворение и не является

чрезмерным.

Повышение артериального давления при эмоциональном стрессе можно рассматривать как выражение повышенной реактивности гипофиза и заднего отдела гипоталамуса, ведущей к выбросу в кровь избыточного количества гипофизарных гормонов, адреналина, норадреналина, кортикоидов и вызывающей тем самым выраженные сдвиги во внутренней среде организма.

#### Стресс и атеросклероз

Эмоциональный стресс является одной из причин и такого широко распространенного заболевания сердечно-сосудистой системы, как атеросклероз. Атеросклероз – коварная, медленно прогрессирующая болезнь сосудов, обуславливающая напряжение сосудистых стенок, сужение просвета сосудов и в результате нарастающую недостаточность снабжения кровью различных органов и тканей, в том числе сердца и головного мозга. Одним из его последствий является расстройство памяти и интеллекта.

Атеросклероз, как и гипертоническая болезнь, чаще встречается у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением. Функциональные нарушения в нервной ткани, возникающие под влиянием неблагоприятных воздействий, ведут к расстройству обменных процессов в организме и, в частности, к расстройству жирового обмена, а также к изменению функциональных свойств самих сосудистых стенок. Этим объясняется повышение содержания холестерина в крови в периоды нервного перенапряжения, например у работников, занятых составлением годового отчета, у студентов во время экзаменационной сессии и т. п.

Психологические факторы играют важную роль не только в возникновении гипертонической болезни и атеросклероза, они влияют и на их дальнейшее течение. В частности, эти факторы провоцируют возникновение таких серьезных осложнений этих заболеваний, как инфаркт миокарда и острые нарушения мозгового кровообращения – сосудисто-мозговые кризы и инсульты. В связи с этим нередко приходится слышать, что человек умер в результате эмоционального потрясения. В некоторых старых учебниках по психологии описана история, произошедшая в одном из английских университетов. Студенты решили проучить непомерно ретивого сторожа, стеснявшего их свободу. Однажды ночью сторож был схвачен, связан и доставлен на инсценированный суд. «Судьи» и все присутствующие были одеты в черные плащи, лица их закрывали маски. В торжественной обстановке по всем правилам совершалась церемония суда. Вынесенный приговор гласил: смертная казнь путем отсечения головы. «Приговоренного» подвели к месту казни, положили его голову на плаху и резко ударили по плахе свернутым в жгут мокрым полотенцем. «Осужденный» упал. И когда «розыгрыш» хотели прекратить, то оказалось, что сторож скончался.

Как показывают материалы вскрытия, такая скоростная смерть возникает, как правило, вследствие острого нарушения кровообращения, главным образом в сердце или в мозге, у людей, ранее страдавших теми или иными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Эмоциональный стресс при этом является не причиной, а поводом, ведущим к бурно развивающемуся расстройству функций жизненно важных органов и срыву компенсаторных возможностей организма.

#### Стресс и пищевое поведение

От сильного стресса худеют, а от слабого, но постоянного – полнеют. Наблюдения за пищевым поведением людей, подвергнувшихся стрессу, привели психологов к выводу, что только чрезвычайно сильный стресс способен «отбить» аппетит, в то время как умеренные, но повторяющиеся стрессы, наоборот, повышают аппетит и ведут к ожирению. Так, согласно американской статистике, 42 % людей при стрессе едят больше, а 38 % – меньше обычного. Как известно, стресс повышает потребность организма в магнии и порождает желание поглощать в повышенных количествах высококалорийные продукты, богатые магнием (шоколад, сухофрукты и т. д.). Учеными зафиксировано, что даже не склонные к перееданию люди, заявляющие при анкетировании, что лишаются аппетита при стрессе, увеличивают потребление сладостей в тяжелые времена. Закреплению приобретаемых при стрессе пищевых привычек способствует реальный факт: еда успокаивает. Но факт и то, что, даже когда стресс проходит, люди продолжают следовать этим пагубным привычкам и набирать вес.

#### Головные боли напряжения

Лидирующее положение среди всех разновидностей головных болей занимают головные боли напряжения. Распространенность головной боли напряжения в популяции достигает 70 %.



Международная ассоциация по головной боли выделяет следующие диагностические критерии головной боли напряжения:

- эпизод головной боли продолжается не менее 30 минут;
- головная боль носит сжимающий, стягивающий, сдавливающий (но не пульсирующий) характер; головная боль всегда локализуется с двух сторон.

Характер головной боли находит образное отражение в описаниях пациентов: «голова как будто зажата в тисках», «сдавлена обручем, каской, шлемом». Головная боль не усиливается от привычной повседневной физической нагрузки, однако негативно влияет на профессиональную и повседневную деятельность пациентов. При усилении головной боли могут появляться сопровождающие симптомы, такие как непереносимость резких звуков и света, отсутствие аппетита или тошнота. Столь широкая распространенность головной боли напряжения в общей популяции объясняется реакцией на психологический стресс. Часто головная боль возникает на фоне аффективных состояний (тревоги и депрессии). Помимо собственно головной боли больные жалуются на усталость, быструю утомляемость, повышенную раздражительность, плохой сон и аппетит. К причинам головной боли напряжения также относят так называемый мышечный стресс – длительное напряжение мышц, вызванное нефизиологическим положением тела или отдельных его частей. Особое значение имеет перенапряжение мышц волосистой части головы, шейных мышц, мышц плечевого пояса, глазных мышц. Подтверждением того, что мышечное напряжение действительно имеет значение в развитии головной боли напряжения, является ослабление болевого синдрома после сна или расслабления. Наглядным примером роли мышечного перенапряжения в происхождении головной боли напряжения могут служить головные боли, возникающие после работы на компьютере или за пишущей машинкой, при вождении автомобиля на большие расстояния, особенно в темноте, после работы с мелкими деталями, требующей определенной позы и напряжения зрения. Как правило, эти боли ослабевают после даже непродолжительного отдыха, смены позы, сна. Весьма значительную роль среди причин головной боли напряжения играет и лекарственный фактор. Так, избыточный длительный прием анальгетиков или транквилизаторов может стать причиной головной боли.

## Стресс и мышцы

Ганс Селье отметил, что под влиянием стресса неизбежно возникает усиленное сокращение мышц, и рекомендовал использовать для борьбы с этим сокращением различные методы расслабления мышц. Однако он не рассматривал детально изменения, происходящие в нервно-мышечной системе. Хорошо изучил влияние стресса на нервно-мышечную систему Томас Ханна. Он установил, что нервно-мышечная система дает два основных типа реакций на стресс, возникающих в области центра тяжести человеческого тела. Эти два типа реакций отличаются друг от друга потому, что они вызваны двумя различными реакциями стресса – реакцией бегства и реакцией борьбы. Первый тип реакций Т. Ханна называет рефлексом «красного света», второй – рефлексом «зеленого света».

Рефлекс «красного света»

Рефлекс «красного света» распространен во всем животном мире. Его часто называют «реакцией испуга» или «реакцией бегства», так как он помогает животному избегать опасности. Это примитивный рефлекс выживания. Это быстрая двигательная реакция, дающая возможность любому существу избежать опасности. Вот как Ханна описывает эту реакцию у человека, напуганного громким и резким выхлопом автомобиля. В течение миллисекунд жевательные мышцы его сокращаются. Далее сокращаются мышцы глаз и бровей. Затем плечи поднимаются, а голова наклоняется вперед. Руки сгибаются в локтях и ладони поворачиваются внутрь. Нервные импульсы, направляясь вниз, вызывают сокращение брюшных мышц. Туловище выдвигается вперед, грудная клетка при этом опускается, происходит задержка дыхания. Немедленно после этого его колени сгибаются и поворачиваются внутрь. Мышцы напрягаются. Все это составляет рефлекс «красного света». Тело как бы сгибается и свертывается, подобно младенцу в утробе матери. Такой каскад нервных импульсов начинается в области лица, далее спускается на шею, затем распространяется на руки и, наконец, на ноги. Почему этот процесс идет в направлении сверху вниз? Потому что

импульсы возникают в нижних отделах ствола головного мозга и раньше всего доходят до мышц головы.

Реакция бегства возникает раньше, чем мы ее осознаем, и прежде, чем мы сможем ее подавить. Это наш примитивный защитник. Смысл реакции можно сформулировать так: «Сперва уйди, а подумай об этом потом».

Когда чувство тревоги заставляет шею сгибаться, мышцы в нижней части шеи (вокруг седьмого шейного позвонка) сильно сокращаются. Чем чаще это происходит, тем сильнее развиваются мышцы и жировая ткань вокруг седьмого шейного позвонка, образуя нечто вроде горба на этом уровне. То же самое происходит и с плечами. Если человек беспокоится, у него обязательно сокращаются мышцы плечевого пояса. Вот почему у людей, которые хронически испытывают тревогу, часто отмечается болезненность в области шеи и плеч. Если тревожные настроения в течение длительного времени охватывают человека в молодом возрасте, то уже в молодости у него развивается сутулость. Таким образом, не возраст вызывает сутулость и поверхностное дыхание, а накопление реакций на отрицательные стрессы. Сутулость и поверхностное дыхание обычно сочетаются. И то и другое вызывает сокращение брюшных мышц. Сокращение брюшных мышц не только тянет вниз грудную клетку; оно тянет вниз и все содержимое брюшной полости, создавая давление на внутренние органы. Увеличивается давление на мочевой пузырь, что создает ложное ощущение полного пузыря. Частое мочеиспускание – типичная жалоба пожилых людей. Обычно она является результатом рефлекса «красного света», ставшего привычным. То же сокращение брюшных мышц нарушает пищеварение и дефекацию. Запор и хроническое сокращение мышц желудка часто сочетаются.

Сокращение брюшных мышц создает и две другие проблемы: импотенцию и геморрой. Хроническое сокращение мышц распространяется на промежность, чему способствует также увеличение давления в брюшной полости, которое действует на мышцы в области заднего прохода. Увеличение давления в прямой кишке способствует образованию геморроя. Хроническое сокращение мышц возникает и вокруг сосудов, снабжающих кровью половой член, вследствие чего нарушается его кровоснабжение и иннервация. Отсутствие нормального кровоснабжения препятствует эрекции. Освобождение от рефлекса «красного света» не только снимает сокращение мышц заднего прохода, но также усиливает потенцию, углубляет дыхание, усиливает сердечную деятельность и т. д.

Важной особенностью реакции «красного света» является угнетение дыхания. Дыхание становится все более поверхностным и частым. Возникает гипервентиляция, которая обычно сочетается с болями в грудной клетке, нарушениями ритма сердца и сужением венечных артерий. Гипервентиляция встречается у людей с высоким риском ишемической болезни сердца и непосредственно связана с гипертонической болезнью. Американские исследователи Дейферс и Гроссман пришли к выводу, что необходимо проводить специальное лечение, направленное на замедление дыхания и увеличение его глубины с тем, чтобы уменьшить риск сердечных осложнений.

#### Рефлекс «зеленого света»

Второй тип реакций мышц на стресс Т. Ханна называет рефлексом «зеленого света». В нашем обществе 80 % взрослых жалуются на боли в спине. Современная медицина оказалась бессильной в борьбе с массовым явлением наших дней – хроническими болями в голове, шее, плечах, спине и ягодицах. Боли в нижней части спины остаются загадкой современного общества и одной из наиболее крупных проблем современной медицины.

Рефлекс «зеленого света» противоположен рефлексу «красного света». Оба они основаны на работе мышц и на функции приспособления. При рефлексе «красного света» сокращаются передние мышцы-сгибатели, наклоняя тело вперед. При рефлексе «зеленого света» сокращаются задние мышцы-разгибатели, поднимая и выгибая спину в противоположном направлении. Приспособительная функция рефлекса «красного света» является защитной. Рефлекс «зеленого света» носит утверждающий характер. В его основе лежит действие. Он тоже является приспособительным. Рефлекс «красного света» заставляет нас остановиться. Рефлекс «зеленого света» побуждает нас идти.

Рефлекс «зеленого света» действует на мускулатуру с головы до ног, вызывая следующие движения: глаза открываются, мышцы лица и жевательные мышцы расслабляются, шея отклоняется назад, плечи опускаются, локти выпрямляются, ладони разжимаются, грудная клетка поднимается,

брюшные мышцы удлиняются, диафрагма расслабляется, дыхание становится свободнее, мышцы промежности, включая сфинктеры мочеиспускательного канала и заднего прохода, расслабляются, сокращение ягодичных мышц поворачивает бедра наружу, происходит отведение бедер, сокращение разгибателей бедра вызывает разгибание и вращение стоп.

Рефлекс «зеленого света», локализующийся в нижней части спины, лежит в основе подсознательной подготовки к любому возможному действию. Чем большая ответственность выпадает на долю данного человека, тем чаще у него включаются реакции, связанные с сокращением мышц спины. Индустриальное общество заполнено энергией рефлекса «зеленого света», который включается непрерывно. Постепенно вызванные рефлексом сокращения мышц спины становятся привычными. Реакция становится настолько постоянной, что мы перестаем ее замечать. И когда она возникает, мы уже не можем контролировать рефлекс «зеленого света». Мы ощущаем утомление, болезненность и боль в затылке, шее, плечах, верхней части спины, нижней части спины и в ягодицах.

## **Стресс и иммунная система**

Физические и психологические стрессоры приводят к чрезмерной или умеренной, но длительной секреции катехоламинов и кортикостероидов, что расстраивает функционирование иммунной системы. Иммунная система является первой линией защиты против вторгающихся в организм веществ и микроорганизмов. Среди клеток иммунной системы различают Т-клетки, которые атакуют клетки, зараженные вирусом, В-клетки, которые образуют антитела к чужеродным веществам, и клетки-киллеры, которые уничтожают опухолевые клетки или клетки, зараженные вирусом.

Кортикостероидные гормоны и адреналин, усиленно поступая в кровь в ответ на стресс, повышают чувствительность организма к простудным заболеваниям и другим инфекциям. Имеются также доказательства, что подавление иммунной системы из-за стресса может создать повышенную восприимчивость к некоторым формам рака.

## **Личность и стресс**

«Коронарный» тип личности

Большую роль в возникновении стрессовых состояний играет личность человека, подвергнутого воздействию стрессовой ситуации. Особенно ярко это проявляется на примере ишемической болезни сердца. Открытие зависимости реакции на стресс от типа личности принадлежит Мейеру Фридману и Рэю Розенману (1959). Они заметили, что многие пациенты с ишемической болезнью сердца обнаруживают образец поведения, названный ими «типом А». Люди с «типом А» вдвое чаще страдают заболеваниями сердца, чем их сверстники «типа В» – более спокойные и расслабленные. В книге «Поведение типа “А” и ваше сердце» авторы задают читателям вопросы: «Как часто вас мучает мысль, что вы не успеваете сделать необходимое? Пытаетесь ли вы уладить как можно больше дел за малый отрезок времени? Возмущаетесь ли вы, если вам сразу не удалось найти места в ресторане, если задерживается вылет самолета или машина застревает в уличной пробке? Настолько ли вы стремитесь быть всюду первым, что сердитесь даже в том случае, если проигрываете в игре ребенку? Если в нарисованном здесь портрете вы узнаете себя, то имейте в виду, что вы относитесь к типу «А» и подвержены риску стать жертвой сердечного приступа». 90 % пациентов моложе 60 лет, поступивших в клинику с острой сердечной недостаточностью, обнаруживают поведение типа «А». Классический представитель типа «А» нетерпелив, вечно ощущает нехватку времени, постоянно находится в напряжении, несдержан в проявлении гнева, конфликтен. Эти люди находятся в состоянии хронической, непрекращающейся борьбы. Если не ослабить напряженности этой борьбы, то мало поможет строгая диета или отказ от курения, а физические упражнения не дадут эффекта. Поведение типа «А» – это внешнее проявление внутреннего смятения и неудовлетворенных стремлений. Эмоциональные стрессы в данном случае вызывают в организме физиологические изменения, объясняющие, почему люди типа «А» более других подвержены сердечным приступам. В частности, у таких людей кровь свертывается быстрее,

чем обычно, а тромбообразование происходит в среднем вдвое чаще, чем у людей типа «В». Точный механизм, лежащий в основе этого, не ясен. Вероятно, что более или менее постоянные эмоциональные стрессовые реакции «типа А» сопровождаются выбросом катехоламинов в кровяное русло, что приводит к усилению отложения липидов в стенках артерий и к заболеванию сердца. Также не ясно, все ли представители «типа А» составляют группу риска. Некоторые исследователи показали, что связь между поведением «типа А» и заболеваниями сердца не всегда так очевидна, как сначала предполагалось. Они считают, что не «тип А» в целом, а только некоторые его элементы, особенно враждебность, гнев, цинизм и эгоизм, вызывают болезни сердца. Эти компоненты «типа А» увеличивают также риск возникновения многих других заболеваний.

#### Зависимый и автономный типы личности

Американский психотерапевт Аарон Бек описал два типа личности, отличающихся повышенной чувствительностью к стрессу. Первый тип он назвал «социально зависимым». Люди этого типа чрезмерно зависимы от одобрения, принятия, поддержки других людей. Любое поведение окружающих, которое воспринимается ими как отвержение или неодобрение, является сильным стрессом для этих людей. Второй тип личности, склонной к стрессу, называется у Бека «автономным» (независимым). Этот тип характеризуется сильным стремлением к независимости и отвращением к людям или обстоятельствам, которые могут ограничивать их свободу. Автономные люди воспринимают и интерпретируют правила общества, потребности других людей и многие другие аспекты социальной жизни как угрозу своей независимости или своим усилиям к личным достижениям. В результате они бывают особенно чувствительными ко всему, что ими расценивается как вторжение или принуждение. Они могут вспылить, например, если кто-нибудь предложит им сделать перерыв в работе или во время разговора кто-то прервет их. Физическое ограничение также является сильным стрессором для этих людей.

#### Резистентные к стрессу личности

Тип резистентной к стрессу, или выносливой, личности был описан исследователями, работающими над чикагским стрессовым проектом (руководила проектом Сузанна Кобаса). Они изучали стресс у руководителей деловых фирм, которым пришлось работать в условиях сильного стресса. В результате у одних испытуемых возникло много симптомов заболевания, а у других – мало. У личностей, устойчивых к стрессу, было отмечено три черты:

1. Они сильно дорожат своими ценностями и целями, верят в то, что делают.
2. Они твердо уверены в своей способности контролировать ситуацию и предпринимают прямые действия при решении проблем.
3. Они воспринимают стрессовую ситуацию как вызов возможностям для личностного роста, а не как угрозу своему уважению, безопасности, независимости (чем кардинально отличаются от автономных личностей Бека).

## Преодоление стресса

*Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц.*

Ганс Селье

Стратегии преодоления стресса могут быть когнитивными, поведенческими и физиологическими.

#### Когнитивные стратегии преодоления

Эти стратегии помогают людям мыслить более спокойно, рационально и конструктивно при стрессе. Например, представьте студента, который испытывает сильные учебные перегрузки, к тому же у него конфликтные отношения с родителями и масса мелких бытовых неприятностей. Все это вызвало тревогу, обескураженность, снижение интереса к учебе и тенденцию к употреблению спиртного. Неудивительно, что его успеваемость начала снижаться. Главным источником стресса у этого студента является нарастание учебных нагрузок от старших классов школы до



института и тревожные мысли в связи с этим: «Я не справляюсь, я отстаю, я провалюсь на экзаменах, меня отчислят из института, что я скажу родителям» и т. п. Чтобы преодолеть возникший стресс, этому студенту необходимо научиться заменять эти деструктивные, парализующие его волю мысли на другие, конструктивные. Этот процесс замены Лазарус называет когнитивным реструктурированием. Реструктурирование можно осуществлять, записывая и активно практикуя новые конструктивные мысли, типа: «Все, что я могу сделать, – это лучшее, что я могу».

Успешное когнитивное преодоление не устраняет стрессоры, но делает их менее угрожающими и разрушительными. Студент, о котором идет речь, будет и дальше испытывать учебные перегрузки и будет по-прежнему стремиться к успеху, но возможность неудачи не станет пугать его, как прежде, а потребность в высоких достижениях будет оказывать меньшее давление.

#### Поведенческие стратегии преодоления

Даже после того, как упомянутый студент научится воспринимать более спокойно ситуацию дефицита времени и другие стрессоры, может возникнуть ситуация, когда на него одновременно обрушится много стрессоров, а плана их преодоления у него не будет. Одной из форм поведенческого преодоления является управление временем.

Предположим, что студент начинает следить за тем, чем он занят на протяжении недели. Сколько времени он отводит на учебу, работу, еду, сон, релаксацию? Используя эту информацию, он может разработать план управления временем, распорядок дня с указанием времени, необходимого для выполнения того или иного дела. Управление временем помогает также справляться с катастрофизацией и убеждает студента в том, что на самом деле времени хватает на все.

Другая форма поведенческого преодоления состоит в следующем. Предположим, студент учится в институте, подрабатывает в свободное время и участвует в общественной жизни. Иногда он устает, но справляется со всем достаточно хорошо. И вдруг ему предлагают исследовательскую работу, которая усилит стресс до уровня, превышающего способности его преодоления. Примет ли он это предложение? Конфликты – особенно конфликты приближения – избегания (а именно с таким конфликтом мы имеем дело в данном примере) – побуждают людей принимать решения импульсивно, лишь бы поскорее с этим покончить. Но есть лучший способ преодоления стресса, вызванного таким конфликтом, – проанализировать создавшуюся ситуацию, взвесить все «за» и «против», выгоды и издержки, а затем принять решение, основанное на этом анализе.

#### Физиологические стратегии преодоления

Наиболее распространенная стратегия, используемая людьми, – прием седативных средств. Однако химические методы обеспечивают только временное облегчение. Это хорошо, например, в том случае, когда седативное средство, назначенное врачом, помогает родителям пережить смерть ребенка. Использование таких краткосрочных методов для преодоления длительно воздействующих стрессоров, например безработицы или распада семьи, может привести к привыканию, соматической болезни и другим проблемам. Более того, когда люди привыкают к лекарствам, они начинают приписывать любой свой успех действию лекарств, а не собственным усилиям. Такая потеря контроля над стрессорами делает их еще более угрожающими и разрушительными, поэтому многие программы по преодолению стресса строятся на редукции физических стрессовых реакций с помощью нехимических средств, таких как нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация.

## Диагностика стресса

Психологический (эмоциональный стресс) возникает в ответ на значимые внутренние или, что бывает гораздо чаще, на внешние факторы – конфликты, ущемление интересов, несправедливость окружающих и т. п. При этом эмоциональная реакция принимает дезорганизующую форму. Она становится причиной временных нарушений на психофизиологическом уровне: вызывает сосудистую реакцию, обострение хронического заболевания внутренних органов, депрессию, апатию, интеллектуальный «затор». Между тем не всегда стрессовые реакции настолько очевидны, что их можно увидеть «невооруженным глазом». Часто негативные эмоции (страх, тоска, агрессия) подавляются, удаляются из сознания в сферу бессознательных чувств, где они, однако, продолжают оказывать разрушительное действие на организм человека. Выше упоминалось об отрицании,

вытеснении, проекции и других механизмах психологической защиты, с помощью которых человек пытается преодолеть стресс, однако, загоняя проблему внутрь, он добивается лишь временного облегчения своего состояния. При этом источники стресса остаются неосознанными, что не позволяет человеку конструктивно решать проблемы, связанные со стрессом, вовремя обращаться за медицинской и психологической помощью. В связи с этим психологами разработаны многочисленные методы диагностики стрессовых состояний и выявления особенностей личности, предрасполагающих к возникновению стресса. Ниже приводятся несколько наиболее надежных тестов, с помощью которых можно определить степень подверженности человека стрессу и глубину имеющихся у него стрессовых реакций.

#### Выявление тревожности

##### Реактивная тревожность

Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в определенной ситуации. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги». В то же время очень высокая реактивная тревожность вызывает снижение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на результатах деятельности. Ниже приводится тест, разработанный Ч. Спилбергером, с помощью которого можно проверить уровень реактивной тревожности (табл. 3).

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных предложений и подчеркните цифру справа, соответствующую подходящему ответу.

Обработка данных: подсчитать сначала сумму подчеркнутых цифр по пунктам (предложениям) 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Затем получить сумму подчеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Из первой суммы вычесть вторую и к результату прибавить 50.

Интерпретация данных: до 30 – низкая реактивная тревожность на момент выявления; 31–45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительное отклонение от уровня умеренной тревожности требует особого внимания. Высокая тревожность препятствует решению предстоящих задач, поскольку нарушает мыслительную деятельность и вызывает замешательство. В этом случае следует пересмотреть свое отношение к данной ситуации, снизив ее значимость для себя, и перенести акцент на осмысление предстоящей деятельности. Другими словами, нужно переключиться с мыслей о том, что будет, если я плохо выполню задание, на мысли о том, как выполнить это задание, то есть сосредоточиться на задании, а не на мыслях о катастрофических последствиях неудачи.

**Таблица 3. Реактивная тревожность**

Суждение (как вы себя чувствуете в данный момент)	Ответы			
	Вовсе нет	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4



7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Необходимо также формирование чувства уверенности в себе. В этом значительную помощь окажут методы психической саморегуляции.

#### Личностная тревожность

Для человека характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат. Психика в состоянии напряжения и повышенного контроля над происходящим: человек обеспокоен своей судьбой, переживает за близких, жизнь проходит под девизом: «Как бы чего не случилось». Обычно он сам признает, что повода для волнения нет или он незначителен, тем не менее чувство тревоги не покидает его и дестабилизирует физическое и психическое состояние, накладывает отпечаток на разные стороны жизнедеятельности.

Личностная тревожность – устойчивое состояние, характеризующееся склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие. В тревожный стереотип поведения трансформируется всё: незначительные соматические нарушения, психологический дискомфорт, восприятие некоторых сторон действительности, жизненные позиции.

В итоге личность дестабилизирована: чем-то обеспокоена и не удовлетворена, иногда почему-то несчастлива и волнуется по пустякам, в чем-то не уверена и чего-то боится. Личностная тревожность фиксируется с помощью довольно распространенного опросника Ч. Спилбергера, который предлагается для самооценки (табл. 4).

**Таблица 4.** Личностная тревожность

Суждение (как вы себя чувствуете обычно)	Ответы			
	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных суждений и подчеркните цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа.

Обработка результатов: прежде всего следует суммировать подчеркнутые цифры в ответах: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; затем вычесть из полученного результата сумму подчеркнутых цифр ответов: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разнице прибавить 35. Интерпретация данных: до 30 – низкая тревожность или отсутствие таковой в психическом статусе личности; 31–45 – умеренная личностная тревожность; 46 и более – высокая тревожность, постоянно дестабилизирующая

личность.

#### Выявление фрустрации

Фрустрация – состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей.

Фрустрированный человек практически постоянно находится в негативном эмоциональном состоянии, которое вызывается неотступной мыслью: «Хочу, но не могу». У него есть потребности и желания, но они не могут быть реализованы, он поставил перед собой цели, но они недостижимы. Иначе говоря, намерения блокированы, так как встретили на пути к воплощению препятствия или трудности – мешают внешние обстоятельства, действующие запреты, недостает материальных средств, нет соответствующих внутренних ресурсов и т. п. Чем сильнее выражены потребности и желания, чем более значимы цели и чем существеннее препятствия на пути их реализации, тем большее психическое напряжение испытывает человек. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием, озлобленностью и др. Поскольку препятствия и трудности объективно непреодолимы, эмоциональное напряжение усиливается. Человек должен бы вести себя рационально – либо понизить свои притязания, либо смириться с трудностями, либо перестать думать о том и другом, но он не в состоянии разрешить дилемму между разумом и чувствами. Он оказывается в состоянии психологического стресса.

Фрустрация отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, постепенно подтачивает его силы, ослабляет нервную систему. Фрустрированная личность бывает неприятна в общении, характеризуется склонностью срывать зло на партнерах, грубостью, недоброжелательным обращением. Человек часто бывает неудовлетворен достижениями и положением в обществе – тогда речь идет о социальной фрустрированности. Ниже предлагается опросник (методика Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко), который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности (табл. 5).

**Таблица 5.** Уровень социальной фрустрированности

Суждение, удовлетворены ли вы	Ответы				
	Полно- стью удовлет- ворен	Скорее удовлет- ворен	Затруд- няюсь ответить	Скорее неудо- влетво- рен	Полно- стью неудовлет- ворен
1. Своим образова- нием	0	1	2	3	4
2. Взаимоотноше- ниями с коллегами по работе	0	1	2	3	4
3. Взаимоотноше- ниями с админи- страцией на работе	0	1	2	3	4
4. Взаимоотноше- ниями с субъектами своей профессио- нальной деятель- ности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.)	0	1	2	3	4
5. Содержанием своей работы в целом	0	1	2	3	4

6. Условиями профессиональной деятельности	0	1	2	3	4
7. Своим положением в обществе	0	1	2	3	4
8. Материальным положением	0	1	2	3	4
9. Жилищно-бытовыми условиями	0	1	2	3	4
10. Отношениями с супругом (ой)	0	1	2	3	4
11. Отношениями с ребенком (детьми)	0	1	2	3	4
12. Отношениями с родителями	0	1	2	3	4
13. Обстановкой в обществе (государстве)	0	1	2	3	4
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми	0	1	2	3	4
15. Сферой услуг и бытового обслуживания	0	1	2	3	4
16. Сферой медицинского обслуживания	0	1	2	3	4
17. Проведением досуга	0	1	2	3	4
18. Возможностью проводить отпуск	0	1	2	3	4
19. Возможностью выбора места работы	0	1	2	3	4
20. Своим образом жизни в целом	0	1	2	3	4

Инструкция: прочитать каждый вопрос и подчеркнуть цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа.

Обработка данных: по каждому пункту определить показатель уровня фрустрированности. Он может варьировать от 0 до 4 баллов. Далее следует сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20). В результате вы получите средний индекс уровня социальной фрустрированности.

Интерпретация результатов: 3,5–4 балла – очень высокий уровень фрустрированности; 3,0–3,4 – повышенный уровень фрустрированности; 2,5–2,9 – умеренный уровень фрустрированности; 2,0–2,4 – неопределенный уровень фрустрированности; 1,5–1,9 – пониженный уровень фрустрированности; 0,5–1,4 – очень низкий уровень; 0–0,5 – отсутствие фрустрированности.

Уровень депрессии

Депрессия – временное, постоянное или периодически проявляющееся состояние тоски, душевной подавленности. Депрессия может быть следствием пережитого стресса или появиться в результате накопительного воздействия неблагоприятных жизненных обстоятельств. Личность не в состоянии отреагировать на ситуацию активными формами. Для этого ей не хватает внутренних энергетических ресурсов. В своем сознании личность постоянно возвращается к психотравмирующим факторам и тем самым поддерживает депрессию.

В целях предварительной, доврачебной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, можно использовать методику Зунга (табл. 6).

**Таблица 6. Уровень депрессии**

Суждение	Ответы			
	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4

6. Мне приятно смотреть на привлекательных представителей другого пола, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Инструкция: прочитать каждое из приведенных предложений и подчеркнуть соответствующую цифру справа в зависимости от самочувствия в последнее время.

Обработка данных: уровень депрессии (УД) рассчитывают по формуле:  $УД = пр. + обр.$ , где пр. – сумма подчеркнутых цифр к «прямым» высказываниям: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 19; обр. – сумма цифр, «обратных» подчеркнутым ответам к высказываниям 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например, если к этим высказываниям подчеркнута цифра 1, выставляют в сумму 4 балла; если подчеркнута цифра 2, выставляют в сумму 3 балла; если подчеркнут ответ 3 – выставляют в сумму 2 балла; если подчеркнут ответ 4 – выставляют в сумму 1 балл.

Интерпретация результатов: в результате получают УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируют состояние без депрессии. Если УД от 51 до 59, то делают вывод о легкой депрессии ситуационного или невротического характера. При показателе от 60 до 69 баллов диагностируют субдепрессивное состояние. Истинное депрессивное состояние диагностируют при УД более чем 70 баллов.

## Методы аутогенной релаксации в преодолении стресса

Если у пациента по предложенным тестам обнаружены высокие показатели, то следует решить



вопрос о его психологическом и физическом здоровье. Возможно, в работе с ним нужно использовать когнитивные стратегии преодоления стрессового состояния, а возможно, применить психоанализ или другой метод психотерапии, нацеленный на осознание и проработку внутриличностного конфликта. Есть и другой путь – самолечение (под контролем врача) с помощью методов аутогенной релаксации. Эти методы относительно просты, доступны для овладения, а главное, по эффективности зачастую не уступают другим методам психотерапии. К ним относятся: самовнушение в состоянии бодрствования и в самогипнозе, аутогенная (самостоятельно вызванная) тренировка, нервно-мышечная релаксация, медитация. Все эти методы называются также методами психической саморегуляции, потому что с их помощью человек обучается контролировать свои психические (прежде всего эмоциональное) состояния.

Врачам давно известно, что от эмоционального состояния человека, от его настроения нередко в значительной степени зависит эффективность проводимого лечения. Оптимисты – люди, у которых превалирует бодрое настроение, которые верят в лечение и свои жизненные силы, – поправляются быстрее. Страх перед болезнью, тоскливое настроение, чувство обреченности мешают подчас весьма существенно. Еще лейб-медик армии Наполеона Леррей отмечал зависимость эффективности лечебных мероприятий от настроения раненых и больных и говорил, что лечить солдат наступающей, побеждающей армии легче, чем солдат армии, терпящей поражение. Все это с давних времен диктовало людям, занимающимся врачеванием, необходимость прибегать к методам коррекции эмоционального состояния своих подопечных. С глубокой древности для этого использовали опий, индийскую коноплю, мандрагору, вино.

Прием наркотиков и алкоголя снижает чувствительность к боли, а также способность критически относиться к себе и своим поступкам, вызывает эйфорию, радужное представление о собственной личности и об отношении к ней окружающих. Прием многих наркотических препаратов ведет к ярким галлюцинациям, эротическим переживаниям и другим расстройствам высшей нервной деятельности. И наркотики, и алкоголь – это сильнодействующие средства, применение которых в процессе лечения некоторых патологических процессов целесообразно и полезно; выйдя же из-под медицинского контроля, они способны натворить массу бед.

В отличие от наркотиков и алкогольных напитков, такие дары природы, как чай, кофе, какао, благодаря содержанию в них кофеина и теобромина также влияют на эмоциональное состояние человека, но оказывают на него умеренное тонизирующее действие. Но ни чай, ни какао, ни кофе не смогли полностью обеспечить решение проблемы направленной регуляции эмоционального тонуса. Далеко не всегда удавалось добиться желаемого эффекта и при помощи таких успокаивающих и тонизирующих медикаментозных средств, как препараты брома, валерианы, пустырника, заманихи, китайского лимонника, женьшеня...

Поворотной вехой в фармакологии заболеваний, проявляющихся прежде всего нарушениями в эмоциональной сфере, явилась разработка и клиническая апробация психотропных препаратов. Действие психотропных препаратов на состояние эмоциональной сферы человека побудило пользоваться ими не только для лечения болезней, но и для коррекции эмоционального состояния здоровых людей. В связи с этим родилась надежда на то, что с помощью психотропных средств возможно в какой-то степени оградить мозг от неблагоприятных воздействий интенсификации жизни, уменьшить выраженность психических и эмоциональных травм, а также снизить умственную усталость и повысить умственную работоспособность.

Свойственное людям желание освободиться от угнетающего психику плохого настроения, чувства неудовлетворенности, неудовольствия, усталости вполне естественно. Возможность достичь этого с помощью синтезированных фармацевтической промышленностью таблеток весьма заманчива. Но большинство психотропных средств предназначено только для лечения психиатрических и неврологических больных. Употребление их здоровыми людьми нередко ведет к развитию у них сонливости или чрезмерного эмоционального возбуждения, к затруднению процесса мышления, снижению трудоспособности. При этом нарушаются свойственные здоровому человеку адекватные эмоциональные реакции, что сказывается на отношении его к окружающему, на его поведении. Наконец, среди психотропных средств есть и такие, которые способны вызывать галлюцинации и вообще уводить человека из реального мира.

Даже в тех случаях, когда однократный прием психотропного препарата дает желаемый

положительный эффект, повторные дозы его могут привести к отрицательному результату. К психотропным средствам, как и ко многим другим лекарствам, со временем наступает привыкание, что заставляет увеличивать дозы препарата, а это в свою очередь извращает его влияние на эмоциональное состояние человека. Длительный прием некоторых психотропных средств делает людей апатичными, неспособными к сопереживанию, ведет к непониманию ими нюансов эмоционального состояния окружающих. В результате изменяется характер человека, изменяется его личность. На смену «заблокированных» эмоций приходит равнодушие, черствость, эгоистичность. Конечно, в ряде случаев разумное применение психотропных средств может быть полезным и здоровым. Оно оправданно, например, при некоторых острых стрессовых ситуациях. Но чрезмерное и далеко не всегда обоснованное увлечение ими вызывает тревогу. Злоупотребление психотропными средствами ведет к тому, что мощные лекарственные средства, призванные помочь человеку, нередко подрывают его физическое и психическое здоровье.

В настоящее время чрезмерное увлечение психотропными препаратами сменилось более сдержанным отношением к ним. В связи с этим возрос интерес к древнейшему и в течение многих веков оправдывавшему себя на практике лечению некоторых заболеваний с помощью методов психической саморегуляции. К ознакомлению с этими методами мы переходим в следующих главах.

## 2 Самовнушение

*Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств.*

Б. Франклин

Внушение старо как мир. Словесное воздействие на психику больных использовали с лечебной целью Платон, Аристотель, Гиппократ. Долгое время внушение было окружено ореолом таинственности, загадочности и мистического страха. В настоящее время выяснена физиологическая основа механизмов внушения и самовнушения. Отмечено, что чем активнее реагирует человек на эмоциональные воздействия, чем он более впечатлителен, тем легче он поддается внушению. Чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны и внушаемы дети. Дети чувствительны к эмоциональной обстановке в семье. Они с большим сочувствием относятся к животным, эмоционально воспринимают все, что происходит в природе. Дети, по сравнению со взрослыми, живее реагируют на происходящее вокруг, больше радуются и огорчаются.

Первобытные люди, а также наши современники, сохранившие первобытно-общинный социальный уклад, по своей чуткости к природе, по своей склонности к фантазии, по своей впечатлительности, доверчивости и внушаемости напоминают наших детей. Мир первобытных людей полон тайн, добрых и злых духов, которые могут нести людям радости и беды. Это делает их жизнь тревожной. Они признают власть над собой призраков и находятся в постоянном страхе, боясь этих призраков прогневить. И если в среде таких людей выделяется человек, берущийся вступить в общение со всемогущими духами и обещающий облегчить участь тех, кто попал к ним в немилость, он приобретает в племени непререкаемый авторитет. Такой авторитет имели (а кое-где имеют до сих пор) знахари, шаманы, колдуны, которые создают себе славу и материальное благополучие, поддерживая в своих соплеменниках веру в сверхъестественные силы и в свою к ним причастность.

Как пишет большой знаток знахарства в слабо развитых странах Г. Райт, «психологическое порабощение одних людей другими

## Сила самовнушения

старо как мир. На земле всегда были люди, жаждавшие власти. Но искусная, хорошо продуманная практика овладения человеческим сознанием, контроля над ним, практика превращения этого сознания в глину, из которой можно вылепить все, что угодно, – это вклад, которому общество обязано прежде всего знахарям». Всегда и везде, если люди испытывали дефицит знаний, в их среде появлялся знахарь, который хоть чем-то мог заполнить зияющие бреши в представлениях о природе. Главное оружие знахарей, которое позволяет им господствовать над окружающими людьми, –

способность к внушению.

Сила внушения носит подчас изумительный характер. Так, в книге «Последние тайны Африки» Л. Грин рассказывает о том, как к одному из чиновников окружного управления бывшей в ту пору африканской колонии Танганьики пришли расстроенные местные жители и пожаловались на то, что их племя постигло большое несчастье: по повелению колдуна упал «священный» баобаба и, если дерево не поднимется, все племя погибнет.

Когда чиновник приехал на место происшествия, он увидел старейшин племени, горестно сидевших вокруг целого и невредимого баобаба. Они были уверены, что дерево повалилось, и никакие уговоры не могли их в этом разубедить. Лишь после долгих просьб, а затем и угроз чиновник заставил колдуна «поднять» баобаба. Был разожжен костер, и в жертву принесли козла. С криками изумления и радости старики наблюдали, как «упавшее» дерево вновь занимает прежнее положение. Это был случай массового гипноза, захватившего всех присутствующих за исключением чиновника. Случай был зафиксирован в официальном протоколе.

В прежние времена представители религиозных культов, как и знахари, для завоевания и укрепления своего авторитета в среде верующих прибегали к различным способам психологического на них воздействия, одним из которых является публичное «исцеление» некоторых больных. Особенно благоприятными объектами такого исцеления были люди с тяжелыми формами истерии, которая проявляет себя в жизни разнообразной симптоматикой, и в том числе так называемыми истерическими параличами, приводящими подчас к полной неподвижности больных. Эти параличи развиваются, как правило, вследствие психических (эмоциональных) травм, и исцеление больных в таких случаях также может наступить под действием экстремальных, сверхсильных раздражителей, влияющих прежде всего на состояние эмоциональной сферы. Сцена исцеления у стен монастыря больной с истерическим параличом нашла художественное воплощение в рассказе

М. Горького «Исповедь». Болезнь, развившаяся у впечатлительной девицы под влиянием бурных эмоций, была излечена эмоциональным же потрясением, вызванным возбужденной, фанатично-религиозной, жаждущей чуда и верящей в его свершение толпой людей. Вера в исцеление была внушена больной, которая до этого считала себя неспособной к активным движениям, и эта вера обеспечила ей возможность встать и пойти под восторженные, поощряющие крики верующих. Психотерапевты в подобных случаях для излечения истерического паралича, истерической глухоты, слепоты, мутизма (молчания) пользуются методикой под названием «маска». В этом случае медицинский персонал предварительно готовит больного к процедуре, заключающейся в ингаляции «нового, чрезвычайно эффективного» лекарства, которое «специально заказано для больного» и будет использовано в особых условиях. Пациента укладывают на стол, кладут на лицо наркозную маску, смоченную неизвестной ему пахучей жидкостью, и, когда он начинает ее вдыхать, осуществляют внушение, направленное на восстановление нарушенной функции. Впервые об использовании методики «маски» упоминается в лекции выдающегося психоневролога П. Флексига, состоявшейся в Лейпциге в 1924 г.

Демонстрировалась девушка, вообразившая, что у нее стеклянный зад. Боясь «разбить» его, она не садилась и не ложилась на спину. Флексиг пообещал пациентке удалить все стеклянные части оперативным путем. Больную в присутствии студентов уложили на стол, на лицо была наложена эфирная маска, один из ассистентов разбил над ее головой стеклянный сосуд, профессор произвел соответствующее внушение, после которого больная встала, спокойно села на предложенный ей стул и объявила, что она чувствует себя полностью выздоровевшей.

Внушение способно не только излечить некоторых больных, но и вызвать заболевание. Путем внушения и самовнушения некоторые люди способны не только изменить функцию здоровых тканей, но и вызвать объективно фиксируемые органические нарушения в них. Давно, например, известно, что некоторые люди, впадающие в религиозный экстаз и живо представляющие себя на месте распятого на кресте Христа, могут вызвать у себя эмоциональное состояние, которое настолько ярко воспроизводит страдания Господа, что в это время в соответствующих местах рук и ног (там, где их приколачивали к кресту во время распятия) происходят изменения в тканях, ведущие к их кровоточивости. Для расследования одного из таких случаев (он произошел более ста лет назад в итальянской деревне с девушкой по имени Лато) академия наук Бельгии снарядила специальную комиссию. Одну из рук девушки забинтовали и даже запечатали. В Страстную Пятницу, в часы

крестных страданий Христа, печати были вскрыты, повязка снята и обнаружилось, что и на запечатанной руке действительно появились местные кровоподтеки!

Самовнушением и внушением можно добиться и объективно регистрируемых общих изменений в организме. Так, у человека, которому внушается чувство голода или сытости, изменяется состав крови и, в частности, соответственно уменьшается или увеличивается количество содержащихся в ней лейкоцитов. Внушая чувство переохлаждения, можно вызвать появление «гусиной кожи» и повышение газообмена. При некоторой тренировке это оказывается доступным многим. Если же тренировке посвятить значительное количество времени, то, подобно йогам, можно научиться управлять многими функциями своего организма.

Йоги, которые длительно занимаются самовнушением, достигают в этом совершенно поразительных результатов. Швейцарский этнограф О. Штольц рассказал о том, как индийский йог Харида, уступая настояниям сомневающегося в его способностях англичанина К. Уайта, погрузил себя в сон, длившийся шесть недель. Посмотреть на его пробуждение прибыл магараджа, пришли сотни жителей города Лахора и соседних деревень. Харида спал в небольшом специально построенном для него сооружении. Его тщательно охраняли. Когда Уайт убедился в целостности печати, которой он в начале эксперимента запечатал вход в сооружение, дверь открыли, и присутствующие увидели вертикально стоящий закрытый ящик, запертый на замок и тоже запечатанный. Ящик вскрыли, там в плотном полотняном мешке в неудобной, скрюченной позе находился йог. Руки и ноги его окоченели, голова была пассивно склонена к плечу. Пульс не прощупывался. С помощью тепла, искусственного дыхания, растирания йога стали оживать. Жизнь постепенно возвращалась к нему: появились дыхательные движения. Первыми словами, с которыми он обратился к окружающим, были: «Ну, теперь вы верите мне?» Харида ввел себя в летаргию, приближающуюся к анабиозу, он совершил, казалось бы, невероятное, но очевидцы утверждают, что это на самом деле было.

То, чего смог добиться Харида, следует, видимо, рассматривать как исключительное явление, воспроизвести которое способны лишь немногие люди, посвятившие себя освоению законов управления собственным организмом. В той или иной степени влиять на собственную психику, а через нее и на характер физиологических процессов в организме, зависящих от функций вегетативной и эндокринной систем, сейчас может практически каждый.

Очень эффектно используется феномен самовнушения в танцах на огне.

В. А. Чернобров, очевидец «обработки» новичков учителями танцев на огне, рассказывал следующее. «Верьте, что огонь ваш друг, верьте в своего учителя и надейтесь только на себя. Пока это будет так – огонь вас не тронет...» – примерно такими словами начинается «обработка» новичков. Для большинства бывает очень трудно перешагнуть рубеж страха, и поэтому во многих странах пляски на кострах устраиваются лишь после того, как все участники войдут в состояние транса или экстаза. Например, в токийском синтоистском храме церемония хождения по раскаленным камням начинается с того, что всем добровольцам посыпают голову солью. Журналистка Татьяна Лейе так описывала свои ощущения от первого похода по углям: «Вдруг мои ноги сами шагнули на пылающие головни. Будто я шла по теплому мягкому песку. Неужели? – пришла мысль где-то на полпути. Тут же горячий укол. Нужно отключить голову – выплыло из глубины...»

Католический епископ Майсура описал другой увиденный им случай коллективного научения. В Мадрасе один мусульманин при стечении большой толпы «передавал всем желающим невосприимчивость к огню». Сам он к костру так и не приблизился, а лишь подталкивал где уговорами, а где руками собравшихся прямо в пасть огню! Выражение ужаса на их лицах сменялось изумленной улыбкой. Музыканты в числе прочих прошли сквозь высокие, в человеческий рост, языки пламени и, взволнованные неожиданным успехом, вернулись в огонь, трубя и ударяя по тарелкам. Окружающие были потрясены, когда марширующий оркестр возник из костра, при этом огонь не повредил ни одежду, ни обувь, ни даже бумажные ноты!

Однако стоит только усомниться в своих способностях или закончиться магическому воздействию, как чудо прекращается. Горе тому, кто замешкается в этот момент, – известно множество случаев, когда люди из-за переоценки своих возможностей получали сильнейшие, в том числе и смертельные, ожоги. Леруа был свидетелем случая, когда махараджа закрыл церемонию, а



один мусульманин внезапно упал и стал корчиться от ужасной боли. Розита Форбес подобную трагедию видела воочию на Суринаме: там руководившая танцами в состоянии транса жрица-девственница неожиданно пришла в себя, и плясавшие негры немедленно бросились вон из огня, получив при этом тяжелейшие ожоги. Лора Фэйт рассказывала про студентов-медиков, которые похвастались профессору о своем хождении по огню, но когда ученый убедил их, что всему причина лишь массовый гипноз, на третий день у половины группы возникли пузыри.

Как объясняется феномен самовнушения с позиции науки? Самовнушение – это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет вызывать у самого себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. Сущность самовнушения, по И. П. Павлову, заключается в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга, которое сопровождается сильнейшим торможением остальных отделов коры, представляющих функции всего организма, его целостности и существования. В исключительных случаях при самовнушении даже уничтожение организма может происходить без малейшей физической борьбы с его стороны. Действие самовнушения, согласно теории А. А. Ухтомского, объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, то есть возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса.

Исследования нейropsychологов и нейрофизиологов в последние десятилетия показали, что психические представления, образы, эмоции и установки оказывают значительное и прямое воздействие не только на психологическое состояние человека, но и на его физиологические и соматические процессы. Образы, мысли (например, мысли об опасности) вызывают в нервной системе и далее на телесном уровне ту же реакцию, что и объективные ситуации того же содержания.

Переживаемые образы, как показали исследования биологической обратной связи, гипноза, медитативных состояний, воздействуют на частоту сердечных сокращений, величину артериального давления, глубину и частоту дыхания, уровень потребления кислорода, ритмы мозговых волн, электрические характеристики кожи, локальное капиллярное кровообращение, температуру, активность желудочно-кишечного тракта, сексуальное возбуждение, уровень различных гормонов и нейротрансмиттеров в крови, функционирование иммунной системы. Решающим фактором здесь является то, что при использовании образности можно вызывать и стимулировать изменения телесных и нейрофизиологических функций, обычно не подлежащих сознательному контролю. Для этого используется фокусированное представление образов в состоянии психической релаксации.

В России методы самовнушения внедрялись в лечебную практику уже в конце XIX – начале XX века (И. Р. Тарханов, Я. А. Боткин, В. М. Бехтерев и др.). В. М. Бехтерев считал, что наиболее подходящим временем для самовнушения является период перед засыпанием и период, следующий за пробуждением. Он полагал, что для каждого случая должна быть выработана определенная формула самовнушения, которая должна произноситься от своего имени, в утвердительной форме и в настоящем, а не будущем времени.

Произносить формулы самовнушения следует вполголоса несколько раз и притом с полным сосредоточением. Бехтерев ценил эффективность самовнушения при неврозах, а также включил его в систему лечения алкоголизма.

Широкое распространение среди методик самовнушения получила система Э. Куэ, а в последнее время все большую популярность приобретает метод исцеляющих настроев Г. Н. Сытина. Самовнушение является основой (или одним из существенных механизмов лечебного действия) различных методов психической саморегуляции: аутогенной тренировки, медитации, йоги, релаксации.

## **Самовнушение по Э. Куэ**

Использование самовнушения в лечебных целях стало особенно популярным в Европе 20-х годов прошлого века. Немало интересного опубликовали в это время Куэ, Бодуэн и Пирс. Что касается Эмиля Куэ, прославившегося на весь мир благодаря успехам руководимой им клиники самовнушения в Нанте, то, начав скромным фармацевтом, он затем не просто глубоко изучил психофизиологию, но и выдвинул целый ряд оригинальных концепций, имевших в Европе широкий



резонанс. Попытка экспортировать новые идеи за океан закончилась для него, однако, полным провалом: американские газетчики безжалостно и бездумно высмеяли как самого Куэ, так и все его методы. И напрасно: они-то и заслуживали самого пристального рассмотрения. Непопулярность за океаном не помешала Куэ найти массу приверженцев в Старом Свете и оказать неоценимую помощь тысячам пациентов.

Свою систему лечебных приемов он назвал «школой самонаблюдения путем сознательного самовнушения». Об этих приемах он читал лекции на родине и в Англии, а позднее издал свои лекции небольшой книгой. Куэ заметил, что даже внушаемый человек не восприимчив к внушению, если противится ему и не претворяет его в самовнушение. Главный тезис Куэ: нет внушения, есть только самовнушение. Куэ стал учить своих пациентов, называя их «учениками», поскольку не был врачом, сознательно пользоваться самовнушением, этой «врожденной силой природы».

Он полагал, что главной причиной заболевания является болезненное воображение, в котором проявляются бессознательные импульсы. Куэ сравнивал силу воображения с горным потоком, который в своей стихийной безудержности сносит все на своем пути, но который можно «приручить», и тогда он сможет вырабатывать положительную энергию. Он утверждал, что все люди находятся во власти силы своего собственного воображения и что больной человек, «вооружившись правильным представлением, может снова достичь своего душевного равновесия». Сознательное самовнушение по Куэ – это лечебный метод, позволяющий подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными. Куэ сравнивал болезненные представления с застрявшими в бессознательном «Я» штифтами, которые можно постепенно выбить и, в конце концов, заменить другими, соответствующими желаемым представлениям. Таким путем, например, желчность и сварливость можно превратить в их противоположность – добродушие и миролюбие. Он приводил пример с девушкой, испытывавшей трудности при ходьбе. Ей специально предписали катание на коньках, при этом она усиленно внушала себе: «Я это могу». В результате девушка через 12 лет стала чемпионкой по бегу на коньках.

Кто не хотел «блистать» именно в тех областях, перед которыми он испытывает страх? Как известно, Демосфен страдал дефектом речи (шепелявостью), но хотел стать оратором. Этот человек был полон веры в себя, брал уроки ораторского мастерства, упражнялся с камнями во рту и стал, по свидетельству современников, непревзойденным оратором. Речь его производила на слушателей впечатление бури и грозы. Пример Демосфена, по мнению Куэ, наглядно иллюстрирует одно из важных его теоретических положений: «Успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения». Действительно, как хорошо известно из лечения расстройств речи, чем больше сознательных волевых усилий тратит больной для излечения недуга, тем хуже результат.

Е. Раух говорил в этой связи об «ошибке напряжения воли» и демонстрировал эту ошибку с помощью следующего примера. Одна супружеская пара изматывала себя взаимными ссорами и претензиями. Обычно ссору начинал он, а она плакала, защищаясь ответными упреками, что только распаляло ее холерический темперамент. Жена пыталась добиться душевного равновесия с помощью силы воли, внушая себе: «Я не хочу ссориться с Оскаром». Результатом явилась прямая противоположность: чем больше волевых усилий она прилагала, тем больше было ссор, и именно она сама накаляла обстановку. Это происходило, согласно учению Куэ, именно благодаря ее воле. Раух объяснил ей ошибку и посоветовал внушить себе формулу по методике Куэ: «Я отношусь к Оскару спокойно». Через некоторое время ссоры практически прекратились.

Согласно Куэ, лечебные представления по своей сути являются констатацией факта. Он назвал их формулой самовнушения. Таковой является главная формула Куэ: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Формула внушения – это предложение, составленное в настоящем времени.

Причем совершенно безразлично, соответствует ли оно действительности, так как фраза адресуется подсознательному «Я», которое отличается легковерием. Подсознательное «Я» принимает эту фразу за истину и начинает ее осуществлять. Можно даже сказать, что оно воспринимает ее как задание, которое необходимо выполнить. И подсознательное «Я», которое влияет на все функции нашего организма, принимается за работу и в результате выполняет свое задание, прокладывая путь к исцелению и ускоряя его, но в пределах возможного, то есть в

поставленных самой природой оптимальных пределах. Это значительно больше того, что может сделать бессознательное «Я» при воздействии на него только силой воли.

Еще один пример из книги Е. Рауха. Тридцатилетний чертежник получил при катании на лыжах перелом ноги, ему сделали операцию. Поскольку в детстве у него был рахит, срок излечения затягивался, что для него, жившего только на заработную плату, означало финансовую катастрофу. В результате у него развилась депрессия. Раух посоветовал ему мобилизовать свои внутренние силы: «Теперь в вашем распоряжении весь день, чтобы снова и снова представлять себе самый лучший ход исцеления своей ноги, видеть себя здоровым и все время себе напоминать, что вы с помощью своих внутренних сил скоро будете хорошо бегать. Я убежден, что если вы с этого момента будете как можно чаще внушать себе приятные мысли, например, что вы скоро будете счастливо работать в своем бюро, то врачи будут еще изумляться, как быстро вам удалось поправиться». Так и произошло в действительности. Излечение было достигнуто за поразительно короткое время, и врачи были изумлены. Пример показывает, насколько просто выглядит самовнушение по методике Куэ. Чертежник представлял себе, как он скоро будет снова работать в бюро. Он помещал будущее событие в близкое настоящее, даже более близкое, чем ожидали врачи. Его бессознательное «Я» восприняло это представление как истину и реализовало ее.

Куэ был первым, кто досконально изучил природу внушения и сформулировал ряд важнейших принципов, главный из которых носит название «закон обратного эффекта». «Если человек, мечтая о достижении какой-то цели, думает про себя: “вот бы хорошо этого добиться, но... наверное, ничего у меня не получится”, то сколько бы ни прилагал он усилий, результат будет нулевым», – писал ученый. Открытие Куэ в полной мере объясняет ту роковую роль, которую играет в подсознательном лексиконе злосчастное «постараюсь»: в самом этом слове как бы изначально заложено сомнение, ожидание неудачи. Поэтому, наметив цель, ни в коем случае не «старайтесь» к ней приблизиться; верьте – вы непременно ее достигнете!

Закон обратного эффекта наглядно демонстрируется простым примером. Представьте себе, что на земле лежит четырехметровая доска шириной в 30 см; очевидно, любой из нас пройдет по ней и глазом не моргнув. Положите ее концами на два стула: задача усложнится совсем ненамного, потребуется лишь чуть больше осторожности. А теперь представьте себе, что та же доска соединяет крыши двух десятиэтажных домов... То-то же: ступить на нее действительно будет опасно – страх высоты приведет в действие закон обратного эффекта, а значит, падение почти неминуемо.

Бодуэн иллюстрирует закон обратного эффекта примером с начинающим велосипедистом. Почему, спрашивается, так часто мы врезаемся то в дерево, то в другое какое-нибудь незначительное, казалось бы, препятствие? Да потому только, что изо всех сил именно этого препятствия пытаемся избежать!

«Когда воля и воображение вступают в конфликт, – писал Куэ, имея в виду извечный спор сознания с подсознанием, – последнее неизменно одерживает победу».

### Техника самовнушения по Куэ

Для произвольного самовнушения, как утверждает Куэ, характерно отсутствие в нем чего-либо насильственного. Все очень просто. Такова же и техника внушения. Оно должно осуществляться «без всякого усилия», как можно более «простым, детским, механическим способом». Приведенную выше формулу Куэ надо произносить каждое утро после пробуждения и каждый вечер, лежа в постели, закрыв глаза, причем произносить так, чтобы вы могли ее слышать. Это последнее условие Куэ считает непереманным. Формулу надо повторять примерно 20 раз. Произносить ее монотонно, не фиксируя внимание на том, что говорится. Формула должна совершенно механически через уши проникнуть в подсознательное «Я», «и как только она туда проникнет, она начнет работать».

Чтобы не отвлекать свое внимание на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками, которые перебирают как четки. Отработка формулы «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше» занимает около одной минуты. Формула носит общий характер, и хотя Куэ рекомендует произносить все слова монотонно, с одинаковым ударением, он тем не менее считает необходимым сделать внутренний акцент на смысловой группе «во всех отношениях». Это необходимо, чтобы избежать такого явления: у человека где-нибудь в удаленном уголке мозга прячется, например, мысль: «Да, во всех

отношениях мне это поможет, но моя печень, – с ней все равно уже ничего не сделаешь».

Почувствовав недомогание, необходимо найти максимально уединенное место, закрыть глаза и в высшей степени быстро повторять: «Мое заболевание проходит, проходит, проходит...» и т. д. После нескольких тренировок удастся заставить нервное расстройство или физическую боль исчезнуть через 25–30 секунд. Наряду с общими формулами существует большое количество представлений, предназначенных для лечения специфических заболеваний. Согласно Рауху, это краткие формулы для внушения, которые программируют наше бессознательное «Я» на выполнение специфического задания. Например, для укрепления веры в свои силы: «Я могу, я могу, я могу» или для преодоления дефекта речи: «Я говорю бегло и свободно, оставаясь спокойным». В. М. Кандыба в некоторых случаях рекомендует и более расширенные формулы. Например, в условиях групповой зависимости от алкоголя или наркотиков пациент внушает себе: «Мое решение победить тягу к спиртному (наркотикам) окончательное. Какой бы предлог ни выставляли друзья и как бы меня ни уговаривали, в любом случае не поддамся уговорам, не изменю своему решению». Все эти формулы внушаются так же, как и общая формула Куэ. Их проговаривают утром и вечером, а в случае необходимости – и в течение дня, монотонно, с закрытыми глазами, уединившись в тихом месте.

Формулы должны быть «детскими», как говорил Куэ. Они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а исключительно как представление, как программа для бессознательного «Я». А оно предпочитает как раз детские формулы.

С современных позиций некоторые теоретические рассуждения Куэ кажутся упрощенными и даже примитивными. В настоящее время метод Куэ чаще применяется в комплексе с другими методами суггестивной психотерапии, самостоятельно он теперь используется редко, поскольку уступает по эффективности другим методам психической саморегуляции, пришедшим ему на смену.

## **Метод исцеляющих настроев Г. Н. Сытина**

Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (СОЭВУС) – «метод исцеляющих настроев» – базируется на методах психотерапии и некоторых приемах народной медицины. Он заключается в многократном систематическом прочтении или прослушивании формул самовнушения в целях управления состоянием человека. Наибольшую пользу метод Г. Н. Сытина приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой.

Но в практике Сытина известны и парадоксальные случаи, когда настрои оказывали целительное воздействие на людей, не только не признававших метод, но и оказывающих активное противодействие лечению. Эти пациенты сначала отказывались пользоваться настройми, срывали при их прослушивании наушники, открыто смеялись над методом лечения, но через некоторое время даже самые строптивые пациенты обнаруживали, что лечение оказывает на них благотворное воздействие. Тогда исчезал скептицизм, появлялось доверие к настройми и, более того, – потребность в них. Значение метода Сытина состоит еще и в том, что он позволяет не только лечить, но и предотвращать многие заболевания. Метод СОЭВУС – это профилактика болезней, мощное средство для поддержания жизненного тонуса. Им можно пользоваться всем, не дожидаясь, когда станет худо. Пользоваться везде и всегда – по дороге на работу можно проговаривать про себя настрои, вечером во время приготовления ужина или мытья посуды на кухне можно включить магнитофон, можно, сидя в кресле, почитать помогающие настрои.

Психолингвистические исследования текстов настроев показали, что их построение отличается от всех до сих пор известных молитв, заговоров, текстов, используемых в психотерапии. Специфика структуры и смысловое содержание отдельных формул настроев обеспечивают их высокую эффективность, поэтому они не подлежат редактированию (резко снижается эффективность их применения).

Настрои базируются на смысловых элементах, впервые созданных и поэтому до сих пор неизвестных.

Метод Сытина не раз проверялся Минздравом СССР, Институтом биофизики АМН, НИИ судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Выводы авторитетных комиссий недвусмысленны: метод признан состоятельным и эффективным.

По внешней форме СОЭВУС напоминает метод самовнушения Куэ. Обращаясь к

самовнушению, Сытин делает акцент на формуле Куэ: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Слова «во всех отношениях» относятся ко всему, а потому незачем делать отдельные – частные самовнушения. Произносить это самовнушение надо просто, машинально и, следовательно, без малейшего усилия. Куэ исходил из собственного положения о том, что «каждый раз без исключения воображение одерживает верх над волей». Он считал, что волевые усилия могут только снизить эффект самовнушения. Сытин указывает на то, что, отказавшись от использования воли человека, Куэ отказался от использования такой мощной силы, каковой является регулирующее влияние сознания. Кроме того, по мнению Сытина, механического повторения одной фразы («С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше») недостаточно: эти несколько слов являются слишком слабыми раздражителями для того, чтобы вызвать изменения во всей огромной системе временных связей в организме человека.

Настрои Сытина составлены таким образом, что для оздоровления и улучшения деятельности какого-либо больного или ослабленного органа они нормализуют управление органом со стороны нервной системы, стремительным потоком крови промывают его и обеспечивают полноценным питанием и кислородом, вливают в него энергию и силу. В методе Сытина такие настрои имеются для всех органов и систем организма.

За последние десятилетия физиологами экспериментально показано, что вызванные словом импульсы поступают с коры больших полушарий головного мозга во внутреннюю среду организма и на длительное время перестраивают жизнедеятельность тканей, внутренних органов. Этим и объясняется большая устойчивость здоровой жизнедеятельности организма, вызванной усвоением настроев метода Сытина. Как показали исследования автора, результаты одного тридцатиминутного занятия с больным фиксируются приборами на протяжении месяца и более. Например, многолетняя устойчивая тахикардия с частотой пульса 120 ударов в минуту у женщины 28 лет в течение десяти минут была снята после воздействия основного фрагмента настроя на оздоровление сердца: «В мое сердце вливается здоровая новорожденная юность, мое сердце полностью обновляется, мое сердце новое рождается новорожденно-юное, нетронутое сердце». С помощью этого же фрагмента у больного врача-хирурга 68 лет в течение 30 минут исчезла экстрасистолия, до этого не поддававшаяся лечению.

У людей зрелого возраста Сытин для омоложения лица использует следующий фрагмент настроя на молодую жизнь: «Новорожденная молодость вливается в мое лицо, мое лицо полностью обновляется, мое лицо новое рождается новорожденно-молодое, первозданно-свежее, новорожденная молодость рождается в моем лице». Применением метода Сытина можно добиться и восстановления природного цвета седых волос в пожилом возрасте, для чего достаточно усвоения фрагмента настроя: «Животворящая новорожденная жизнь вливается в мои волосы, волосы полностью обновляются, волосы новые рождаются, новорожденно-густые, новорожденно-здоровые. Красивая природная краска наполняет мои волосы».

Подробные фрагменты полезно усваивать на фоне воздействия общего настроя на молодую жизнь, который способствует восстановлению и усилению всех физиологических функций организма и, таким образом, устранению их различных нарушений как в молодом, так и в пожилом возрасте.

Настрои Сытина составлены из положительных утверждений, например: «У меня здоровое сильное сердце». В настроях не допускаются отрицательные выражения типа: «У меня не больное сердце, у меня не болит сердце», так как они приносят вред и лишь усиливают болезнь словами «больное», «болит».

В настроях используется так называемая обратная форма: «Подавляю все сомнения в том, что у меня здоровое сильное сердце». Подавление сомнения содействует усвоению настроя.

Построение настроев таково, что они формируют у человека яркие образы здоровья, молодости, силы, неутомимости и красоты, усиливают положительные чувства, например радость жизни, и стимулируют волевые усилия в целях управления состоянием.

По своей сущности метод Сытина является методом психокоррекции соматических структур: при язвенной болезни желудка восстановление слизистой оболочки идет не рубцеванием, как обычно, а путем эпителизации, и после заживления на слизистой оболочке не остается следов; при наступлении климакса у женщин восстанавливаются менструации, например, спустя три года после



их прекращения, а у мужчин половая функция восстанавливается и даже через двенадцать лет после ее угасания, причем внешний вид лица и всего тела изменяется, седые волосы восстанавливают свой природный цвет. Степень воздействия самовнушения зависит, по Сытину, от физической силы человека и интенсивности волевых усилий, с которыми он проводит самовнушение.

Самое слабое действие самовнушения оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. В этом случае процесс возбуждения в определенной области больших полушарий головного мозга вызывается волевыми усилиями и кинестезическими раздражениями, идущими от речевых органов, которые в результате будут очень слабыми.

Более эффективно самовнушение, если человек достаточно громко прочитывает (а не проговаривает на память) текст самовнушения. Процесс возбуждения при этом в определенной области полушарий головного мозга вызывается одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестезическими, идущими от речевых органов.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Сытин приводит в пример йогов Индии, которые приучают своих детей к работе над собой, как только ребенок начинает говорить, то есть примерно с годовалого возраста. Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему сейчас же предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения, например: «Я смелый».

Начинать заниматься самовнушением следует с простых форм, с прочтения готовых формул самовнушения, или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно человек приучится проводить самовнушение и почувствует, что получает от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением он будет проводить с большой охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения: к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие содержанию формулы самовнушения. Эта форма самовнушения наиболее эффективна, так как в этом случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

В процессе занятий самоуправлением одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие укрепить. К тому, что нужно подавить, необходимо вызвать ненависть. Ненависть, – подчеркивает Сытин, – подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать – значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы следует проговаривать вместе, одну за другой. В первые же дни применения такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми. Подобные формулы полезны также для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Сытиным разработаны десятки тысяч «исцеляющих настроев». Им написано «Психологическое руководство по самовосстановлению здоровья при болезни и старении» в 10 томах, которые охватывают все области медицины.

Формулы самовнушения по Сытину

Для уменьшения напряжения в процессе работы

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их



грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, и она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А моя выдержка и самообладание облегчают мне труд и делают его более результативным».

Для укрепления деятельности головного мозга

Длительное и сильное нервное напряжение, с которым связана иногда работа, отрицательно влияет на деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы, ухудшает здоровье. Поэтому для сохранения работоспособности и здоровья полезно заниматься самовнушением, влияние которого противодействовало бы этому процессу. Вот примерная формула для укрепления устойчивости деятельности головного мозга:

«У меня здоровый головной мозг. Головной мозг работает устойчиво, плавно, однородно, одинаково. Головной мозг правильно регулирует деятельность всего тела, всех органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой. Устойчивость деятельности головного мозга предохраняет все органы от вредных влияний внешней среды. Головной мозг не пропускает в организм вредных влияний внешней среды. Все внутренние органы, все тело живут под защитой головного мозга от вредных влияний внешней среды. И поэтому все тело живет и дышит свободно, безмятежно счастливо. Головной мозг работает с огромным запасом устойчивости. У меня молодой, здоровый головной мозг. Все органы чувств еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная память, очень энергичное мышление. Головной мозг у меня молодой, юный, первозданного, несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

Для усиления памяти

«Все мозговые механизмы памяти активизируются, усиливаются. Все мозговые механизмы памяти Бог наполняет гигантской энергией развития из тонкого мира. Все механизмы памяти в моей душе с гигантской скоростью Божественно развиваются, усиливаются в миллионы раз. Память становится все более яркой, все более сильной. Ускоряется запоминание. Возрастает объем памяти. Память всех видов становится все более сильной. С яркостью молнии чувствую: усиливается зрительная память. Возрастает, активизируется механическая память. С яркостью молнии чувствую: я могу ярко, твердо запомнить слова, которые читаю по иностранному словарю.

Усиливается музыкальная память. Достаточно один раз прослушать музыкальное произведение, как я его ярко, твердо запоминаю. Усиливается память всех видов. Возрастает-усиливается словесно-логическая память. Усиливаются механизмы припоминания. Мои знания становятся все более энергичными, все более активными. Усиливаются механизмы припоминания. Все, что нужно припомнить в жизни, я припоминаю сразу, мгновенно, как будто все, что нужно припомнить, уже лежит у меня перед глазами в готовом виде, как на ладони.

Ускоряются процессы запоминания. Возрастает объем памяти. Усиливаются механизмы припоминания. Расцветает, усиливается память. Память становится все более яркой, все более сильной. Все, что нужно в жизни припомнить, я припоминаю сразу, быстро, надолго».

Для укрепления устойчивости сердечно-сосудистой системы

«У меня здоровое, крепкое сердце. Сердце работает под надежной защитой головного мозга: головной мозг работает с огромным запасом устойчивости и не пропускает в сердце вредных влияний внешней среды. Сердце работает очень устойчиво. Сердце работает с огромным запасом устойчивости. У меня здоровое, крепкое сердце. Все кровеносные сосуды эластичные, гладкие,

упругие. У меня вся сердечно-сосудистая система здорового молодого человека. Тоны сердца ясные-чистые, нормальной высоты, нормальной громкости, пульс нормальный-ритмичный, хорошего наполнения, 72 удара в минуту, кровяное давление очень постоянно, стабильно 120/80. У меня очень устойчивое хорошее самочувствие, я полон сил и энергии. Энергия бьет ключом. У меня сильное здоровое сердце. Сердце работает с большим запасом прочности. Я могу очень долго бежать без признаков утомления, легко-легко, сохраняя ровное усиленное дыхание. Я могу легко-легко быстро подниматься по лестнице на много этажей и при этом сохранять ровное дыхание. Я легко могу по два-три часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и десяти минут. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У меня здоровое неутомимое сердце. Все люди знают меня как человека с очень здоровым сердцем. Когда врачи проверяют деятельность моего сердца, они обычно говорят, что с таким сердцем можно жить сто лет, что по деятельности моего сердца можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным неутомимым здоровым сердцем. Я ярко, отчетливо чувствую себя человеком со здоровым крепким сердцем».

Для усиления зрения

«Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения сейчас усиливается. В нервно-мозговые механизмы зрения в затылочных долях головного мозга из тонкого мира Бог вливает гигантскую Божественную силу. Нервно-мозговые механизмы зрения Божественно усиливаются, усиливаются в десятки, в сотни раз. В зрительные нервы вливается святая Божественная сталь. Здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. А Бог вливает в мои глаза 18-летнюю энергичную молодую жизнь. Молодая жизнь наполнила мои глаза. Молодая жизнь наполнила все нервно-мозговые анатомо-физиологические механизмы зрения.

Все структуры глаз Божественно родились сейчас точно такими же молодыми, 18-летними. Мои глаза сейчас яркие-яркие, огромные, гигантски сильные. Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения сейчас с гигантской скоростью усиливается. Усиливается взгляд, усиливается зрение. Рождается молодое, 18-летнее, гигантски сильное, острое, орлиное зрение. Я с яркостью молнии чувствую, ярко вижу самый мелкий газетный шрифт. Мое зрение постоянно усиливается. Глаза становятся все более ярко блестящими, все более ярко светящимися Божественным светом. Мои глаза яркие-яркие, молодые, огромные. Выразительные, волевые, умные, Божественно прекрасные глаза. Я с яркостью молнии чувствую: мое зрение усиливается. Рождается молодое, 18-летнее, гигантски сильное, острое зрение».

Исцеление от радикулита

«Во все нервы позвоночника вливается святая Божественная сталь. Во все нервы спины, поясницы вливается святая Божественная сталь. Во все нервы в мышцах спины, поясницы вливается гигантская Божественная сила, вливается святая Божественная сталь. Во все поясничные нервы Бог вливает гигантскую Божественную силу из тонкого мира.

Гигантская Божественная сила постоянным потоком вливается во все поясничные нервы. Все нервы поясницы здоровеют-крепнут. Сейчас все поясничные нервы Божественно рождаются новорожденно-здоровыми, титанически стойкими, стальными, прочно спокойными. Вся поясница наполняется очень приятным, прочным, здоровым спокойствием.

В нервы мышц поясницы вливается святая Божественная сталь. Бог вливает во все мышцы спины, поясницы гигантскую Божественную энергию развития из тонкого мира. Все мышцы спины, поясницы сейчас с гигантской скоростью развиваются, увеличиваются в объеме. Возрастает моя станова сила. Спина становится все более сильной. Поясница становится все более сильной, неутомимой. Я могу свободно наклоняться во все стороны. Вся поясница наполнена очень приятным, здоровым спокойствием. Я могу часами напролет работать наклонившись. В области поясницы с титанической стойкостью сохраняется молодое, здоровое спокойствие. Вся поясница самим Богом наполняется молодой, веселой, энергичной жизнью. Поясница заново рождается молодой, веселой, сильной, неутомимой. Вся поясница насквозь рождается точно такой же 18-летней, молодой, веселой, Божественно здоровой, не тронутой жизнью.

Я с яркостью молнии чувствую свою огромную работоспособность. Я могу работать целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией, не зная усталости. В области поясницы с титанической стойкостью сохраняется очень приятное, молодое, здоровое спокойствие».

### Против отложения солей

«Все кровеносные сосуды в моем теле Божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам кровь течет весенним, веселым, свободным, радостным потоком. Во всем теле весеннее, веселое, Божественно свободное кровообращение. В кончиках пальцев обеих ног, обеих рук пульс полный, сильного наполнения. Кровь веселым, радостным, стремительным потоком промывает все кости, все суставы.

Из всех суставов вымывает, вымывает все соли, все шлаки, все продукты обмена. Эндокринная система вырабатывает огромное количество растворителя, который растворяет все отложившиеся соли на костях и в суставах. А кровь веселым, радостным, стремительным потоком их вымывает. Весь позвоночник кровь промывает, стремительным потоком смывает со всех позвонков все соли, все шлаки, все продукты обмена. Кровь веселым, весенним, радостным, стремительным потоком промывает, промывает все суставы. Из всех суставов вымывает, вымывает все отложившиеся соли, все продукты обмена, все шлаки. Все суставы рождаются биологически чистыми, Божественно чистыми. Все кости рождаются Божественно чистыми. Рождается молодой, Божественно чистый опорно-двигательный аппарат.

Почки активизируются, биологически усиливаются и выбрасывают из организма все соли, все шлаки. Все мое тело постоянно сохраняет свою Божественную чистоту, молодую, 18-летнюю Божественную чистоту, с титанической стойкостью сохраняет мое тело – в течение многих веков».

### Уничтожение организмом всех инфекций, всех болезнетворных микробов, всех вирусов

«Бог вливает в защитные механизмы моего организма из тонкого мира гигантскую Божественную силу. Защитные механизмы моего организма по воле Бога усиливаются, непрерывно усиливаются, усиливаются в сотни и тысячи раз. Иммунная система рождается физиологически гигантски сильной. Она с Божественной энергией убивает, уничтожает в дыхательных путях, в легочной ткани гриппозные вирусы, убивает, уничтожает все болезнетворные микробы. Дыхательные пути рождаются Божественно чистыми, идеально чистыми – здоровыми. Легочная ткань рождается Божественно чистой, идеально здоровой. Во всей системе дыхания здоровеют-крепнут нервы. Дыхательные пути Божественно свободные, абсолютно чистые. Дыхание легкое, свободное.

А иммунная система продолжает усиливаться и с гигантской Божественной энергией убивает, уничтожает во всех суставах все ревматические вирусы. Во всех структурах тела уничтожает все болезнетворные микробы. Все мое тело сейчас Божественно рождается абсолютно стерильным, идеально здоровым. И я с яркостью молнии чувствую себя идеально здоровым, Божественно здоровым молодым человеком (молодой красавицей) со стальными нервами. Во всем теле гигантская энергия молодой жизни бьет ключом. Я становлюсь энергичнее, быстрее. Во всем теле молодые силы бьют ключом. Я с яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым, абсолютно здоровым, молодым, веселым человеком, полным здоровья и сил».

### Против ожирения

«В меня вливается животворящая новорожденная жизнь, в меня вливается огромная-колоссальная животворящая сила. Новорожденная жизнь животворит-животворит-животворит: рождает новорожденно-юное крепкое тело, рождает новорожденно-юное красивое телосложение, рождает легкую-гибкую фигуру, рождает красивую тонкую юную талию. Под колоссальной силой жизни во всем теле лишний жир быстро сгорает-сгорает-сгорает до полного исчезновения. Под колоссальной энергией жизни весь лишний жир области живота: и сверху на мышцах живота и внутри брюшной полости быстро-быстро сгорает-сгорает-сгорает-исчезает-исчезает-исчезает, новорожденная жизнь рождает новорожденно-юный тощий-впалый, тощий-впалый, тощий-впалый юный живот, рождается тонкая юная талия. Лишний жир, отягчающий мое тело, портящий мою стройную юную фигуру, я ненавижу сильнейшей лютой ненавистью. Под моей лютой ненавистью весь лишний жир быстро сгорает-сгорает-сгорает до полного исчезновения. Рождается стройная гибкая юная фигура.

Я постоянно контролирую свою еду: я не позволяю себе есть лишнюю пищу, я ем не больше, чем нужно телу для поддержания интенсивной энергичной веселой жизни. Я сильнейшей лютой злобной ненавистью ненавижу переедание, я раз и навсегда запретил себе есть лишнюю пищу, и никакая сила не может заставить меня есть то, что я считаю ненужным.

Мысленно я прикидываю, что мне нужно съесть для здоровой энергичной жизни, и не съем ни одной лишней ложки, ни одного лишнего кусочка. Я настраиваюсь на стройную юную фигуру и сейчас и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет. Я настраиваюсь на сохранение новорожденно-юного телосложения, на сохранение тонкой юной талии сквозь многие десятилетия, сквозь всю мою жизнь. И весь мой организм безоговорочно-беспрекословно исполняет мою волю, мобилизует все свои безграничные резервы для точного исполнения моего желания всегда сохранять стройную юную фигуру, тонкую юную талию, тощий-впалый юный живот. И потому и сейчас, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет у меня будет юная стройная красивая фигура.

У меня сильная воля, я все смею, все могу и ничего не боюсь, я всегда могу контролировать свою еду и не есть лишнего. Я обладаю сильнейшим самоконтролем. Ярko-твердо помню о том, что мне всегда надо контролировать свою еду и ничего лишнего не есть. Я ярko-отчетливо чувствую потребности своего организма, я всегда точно знаю, сколько нужно съесть для здоровой энергичной жизни».

Против варикозного расширения вен

«Нервно-мозговой аппарат сердечно-сосудистой системы – молодой, физиологически гигантски сильный, титанически стойкий, стальной. Во всей сердечно-сосудистой системе новорожденно-здоровые, титанически стойкие, стальные нервы.

Во всех венах в ногах, в руках, во всем теле здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. А Бог вливает во все нервы в ногах, в руках, во всем теле превеликую силу жизни Вселенной.

В ногах, в руках здоровеют-крепнут, усиливаются нервы, усиливаются вены. В ногах, в руках вены рождаются все более энергичными, все более сильными. По всей своей длине вены выравниваются, обретают Божественно правильное строение, Божественно правильную толщину.

По всей длине вены рождаются все более ровными, все более сильными, все более ровными. Постоянно усиливающиеся вены в ногах, в руках все более быстрым потоком гонят кровь кверху, кверху – к сердцу. В ногах, в руках рождается все более быстрое, молодое веселое кровообращение.

В кончиках пальцев обеих ног, обеих рук рождается пульс полный, сильного наполнения. В ногах, в руках Божественно молодое, быстрое веселое кровообращение. Ноги живут полнокровной, энергичной, веселой, радостной жизнью».

Исцеление от астмы

«В нервы дыхательных путей сам Бог вливает святую Божественную сталь. Во все живые ткани дыхательных путей из тонкого мира Бог вливает гигантскую Божественную силу. Весь нервно-мозговой аппарат системы дыхания Божественно здоровый, физиологически гигантски сильный, титанически стойкий.

В дыхательных путях – Божественно здоровые, крепкие, стальные нервы. Все живые ткани дыхательных путей физиологически гигантски сильные. Дыхательные пути Божественно свободны. Носовые ходы полностью открыты, Божественно свободны.

Дыхание свободное, легкое, свободное. Беззвучное, неслышное дыхание. Дышится легко, свободно, легко, свободно. Я с яркостью молнии чувствую себя молодым человеком, полным здоровья и сил. И я продолжаю здороветь и крепнуть».

Исцеление от навязчивых мыслей

«Господь Бог Всемогущий, горячо любимый по моей просьбе вливает в мозговой центр воли из тонкого мира гигантскую Божественную силу. Мозговой центр воли физиологически усиливается, возрождает новорожденную цельность, становится физиологически гигантски сильным.

Быстро развивается способность к волевым усилиям. Я становлюсь человеком с все более крепкой, все более сильной волей. Усиливается самоконтроль. Усиливается самообладание. Я полностью управляю всеми своими мыслями, всеми своими чувствами. Я человек сильной крепкой воли.

И я сразу быстро принимаю решение и освобождаюсь от навязчивых мыслей. Я с яркостью молнии чувствую себя способным полностью управлять своими мыслями. Это темные силы заставляют меня без конца думать об одном и том же.

Я с яркостью молнии, сильнее всех темных сил, всех противодействующих сил, полностью управляю своими мыслями. Я сразу принимаю нужное, правильное решение и освобождаюсь от всех



навязчивых мыслей. Я с яркостью молнии чувствую себя молодым, веселым, здоровым человеком с сильной, крепкой волей».

#### Исцеление от мигрени

«Все кровеносные сосуды головы Божественно беспредельно расширяются, расширяются, расслабляются, расширяются по всей длине. Все кровеносные сосуды головы расслабились, беспредельно расширились по всей длине. В голове стало просторнее, свободнее. В голове стало еще просторнее, еще свободнее.

Все кровеносные сосуды головы продолжают беспредельно Божественно расширяться, расширяться. В голове становится свободнее, еще свободнее, еще свободнее. В голове беспредельно свободно, просторно – как во Вселенной.

По всем кровеносным сосудам головы кровь течет, как веселая весенняя река в половодье в широком разливе – свободным, широким, весенним потоком кровь течет по всем кровеносным сосудам головы.

Все кровообращение головы – весеннее, веселое, весеннее, веселое, Божественно свободное. Кровь несет всем миллиардам нервных клеток, всем волосам на голове, всем структурам головы прекрасное, полноценное питание – кислород для дыхания, ферменты – гормоны всестороннего развития.

Вся голова живет Божественно свободной, полнокровной, радостной, веселой жизнью. Я с яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым, идеально здоровым молодым человеком (молодой красавицей), полным здоровья и сил.

Вся голова наполняется ярким-ярким, Божественным светом. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-ярко светлая. В голове беспредельно просторно – как во Вселенной. Голова легкая-легкая, абсолютно невесомая. Вся насквозь голова новорожденно-прочно спокойна. С яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым, веселым, счастливым молодым человеком (красавицей), полным здоровья и сил».

#### Исцеление от камней в желчном пузыре

«Всемогущий, горячо любимый Господь Бог вливает в желчный пузырь, во всю мою печень молодую, энергичную, 18-летнюю, веселую, радостную жизнь. Вся печень Божественно рождается идеально здоровой, молодой, 18-летней. Желчный пузырь сейчас Божественно возрождает свою идеально правильную форму. Желчный пузырь рождается энергичным, физически сильным.

Желчные протоки активизируются, усиливаются. В нервы желчного пузыря и желчных протоков сам Бог вливает святую Божественную сталь. В желчном пузыре и в желчных протоках усиливаются, здоровают-крепнут нервы. Желчный пузырь Божественно рождается все более сильным, все более энергичным. Желчные протоки резко активизируются, усиливаются и все более быстрым потоком гонят желчь из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

Желчный пузырь все быстрее, все быстрее опорожняется. Ток желчи ускоряется и все быстрее, все быстрее, все быстрее размывает, размывает, растворяет камни в желчном пузыре. Постоянно ускоряющийся ток желчи все быстрее, все быстрее размывает, растворяет камни в желчном пузыре. Камни в желчном пузыре тают, тают, уменьшаются, все насквозь растворяются, навсегда бесследно исчезают.

Нервы желчного пузыря здоровают-крепнут, усиливаются. Нервы желчных протоков здоровают-крепнут, усиливаются. Желчный пузырь вместе с желчными протоками становится все более энергичным, все более сильным, все более быстро гонит желчь в двенадцатиперстную кишку. Камни в желчном пузыре все быстрее, все быстрее тают, тают, уменьшаются, насквозь растворяются, навсегда бесследно исчезают.

Вся область желчного пузыря наполняется очень приятным, молодым, здоровым спокойствием. Все кровообращение печени молодое, веселое, быстрое. Кровь все более быстрым потоком промывает, промывает всю печень насквозь, вымывает из печени все соли, все шлаки, все продукты обмена. Камни в желчном пузыре все быстрее, все быстрее тают, тают, уменьшаются, насквозь растворяются, навсегда бесследно исчезают».

### 3 Аутогенная тренировка



*Человек не что иное, как то, чем он сам делает себя.*

Ж.-П. Сартр

## **Аутогенная тренировка и ее создатель**

Аутогенная тренировка (АТ) – это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой.

АТ – самовнушение в самом широком смысле, методика воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии релаксации. Ключевым моментом в АТ является умение достигнуть состояния аутогенного погружения – своего рода полудремы, в котором образные эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную нервную систему, не управляемую сознательной волей человека. АТ имеет набор приемов, позволяющих каждому человеку произвольно расслабиться, прийти к состоянию релаксации через ослабление мышечного тонуса. Таким образом, с помощью АТ можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой, а через нее – деятельностью внутренних органов, создавать состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Аутогенная тренировка является прекрасным средством преодоления стрессов и нервных напряжений, укрепления здоровья. Для того чтобы добиться успеха, нужно заниматься аутогенной тренировкой каждый день. Гарантией успеха является убедительная мотивация (а не простое любопытство), уверенность в своих силах и конечном успехе.

Основателем АТ является немецкий психотерапевт Иоганн Генрих Шульц. Он скончался в 1970 г. в возрасте 86 лет, прожив долгую жизнь, полную исканий и находок и оставив после себя как обширное научное наследие, так и многочисленных учеников и последователей. Его отец был профессором теологии, и Шульц полюбил повторять, что в отличие от отца посвятил себя не изучению, а лечению души. В юности Шульц рос болезненным мальчиком и натерпелся насмешек от сверстников. Такую же юность прожили Фрейд, Кант и Гёте, и все они скончались в глубокой старости, доказав примером своей жизни, что самовоспитание и самодисциплина обеспечивают долгий век и здоровую старость.

После учебы в Лозанне, Геттингене и Бреслау Шульц еще до Первой мировой войны работал некоторое время в Институте психологии имени Пауля Эрлиха во Франкфурте, где читал студентам демонстрационный курс лечебного гипноза. Об этом незначительном эпизоде в биографии маститого ученого можно было бы и не упоминать, если бы не случай, происшедший во время одного публичного сеанса гипноза. Объясняя студентам эффект гипнотизации, Шульц положил 19-летнему легко внушаемому юноше на тыльную часть руки монету и внушил молодому человеку, что монета раскалена. Обычная реакция на подобное внушение состоит в покраснении кожи или в образовании пузыря, как при настоящем ожоге, хотя и безболезненного. На этот раз опыт явно не удался: на месте, где лежала монета, кожа не отличалась от соседних участков. Шульц был в недоумении, но удивился еще больше, когда молодой ремесленник сообщил ему недели через две, что каждое утро на тыльной стороне руки у него появляется безболезненный волдырь, который исчезает через несколько часов. Только теперь Шульц вспомнил, что, раздосадованный неудачей простого гипнотического опыта с якобы раскаленной монетой, он забыл внушить медиуму формулу «снятия» – выхода из состояния гипнотического внушения. Так Шульц столкнулся с эффектом пост-гипнотического внушения, который так же близок к гипнозу, как и к самовнушению. Ведь образ, внушенный извне, хранился в памяти восприимчивого юноши и вызывался вновь и вновь им самим, хотя и бессознательно. Это наблюдение побудило Шульца заняться разработкой методики, которую он впоследствии назвал аутотренингом. Жизнь Шульца не богата внешними событиями. Получив диплом врача-невропатолога, он несколько лет занимал пост главного врача в известном санатории под Дрезденом, а с 1924 г. практиковал в Берлине, где прожил почти всю свою творческую жизнь.

Занимаясь гипнотерапией в созданной им амбулатории в Бреслау, Шульц заметил, что в предгипнотическом состоянии все пациенты без исключения переживают два состояния: своеобразную тяжесть во всем теле, особенно в конечностях, и последующее приятное ощущение тепла.

К тому времени было уже известно, что условием достижения гипнотического эффекта является «центральное переключение» психики, которое состоит в том, что пациент приводится в состояние своего рода полусна-полубодрствования. В этом состоянии он становится особенно восприимчивым к формулам гипнотического внушения, воздействующим на деятельность вегетативной нервной системы и через нее на различные физиологические функции организма.

Материал, накопленный Шульцем в амбулатории лечебного гипноза, показывал, что некоторые пациенты умеют вызывать пред-гипнотическое состояние самостоятельно, без физического или психологического воздействия извне. При этом они проходят те же стадии «чувства тяжести и тепла во всем теле», которые являются обязательными признаками начала гипнотического погружения.

На основании этих фактов Шульц выдвинул гипотезу о том, что самогипноз управляется теми же психофизиологическими механизмами, что и подлинный гипноз.

Теперь задача приобретала законченную форму, а поскольку стали известны параметры внешних физических состояний, приводящих к гипнотическому погружению, требовалось найти их психологические корреляты, чтобы управлять самогипнозом. На решение этой задачи Шульцу, его последователям и ученикам потребовалось более 20 лет. В 1932 г. Шульц опубликовал главную работу своей жизни, монографию «Аутогенная тренировка», вскоре переведенную на многие языки и выдержавшую большое число изданий. В предисловии к седьмому изданию (1951) автор отмечал, что АТ стала модной и многие непрофессионалы обращаются к ней, чтобы снять нервное напряжение, отвлечься от повседневных забот и переживаний, отрицательных эмоций и представлений. Это верно и для сегодняшнего дня, когда напряженность, темп и ритм жизни еще выше, чем полвека назад. Сегодня говорят о моде на аутотренинг, забывая, что мода возникает и удерживается только тогда, когда она удовлетворяет актуальную потребность общества. АТ была ответом на инстинктивные поиски средств сохранения психического и физического здоровья в эпоху хронических нервных перегрузок и психических стрессов, вот почему она так быстро завоевала друзей и сторонников во всем мире. Вот почему эта «мода» оказалась непреходящей.

## **Механизмы воздействия на организм**

Аутогенная тренировка удачно объединила положительные стороны ряда методов психической саморегуляции. Это комплексный метод, который способствует нормализации функций организма, перестройке личности в нужном направлении. Главнейшей особенностью метода является восстановление нервной регуляции многих процессов.

Лечебный и профилактический эффект аутогенной тренировки объясняется не только самовнушением. Очень важно учитывать наличие связи функционального состояния центральной нервной системы с тонусом и активностью мускулатуры. Это обосновано и доказано учением классиков отечественной физиологии И. М. Сеченова и И. П. Павлова: движение – конечное выражение всякого психического акта, мысль – это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульной деятельности. Принцип рефлекторной деятельности полностью сохраняет свое значение и по отношению к эмоциональным реакциям. Мимика, интонация речи, пантомимика (выразительные движения тела) объективно отражают состояние психики, движение мыслей и чувств. В одной из книг известного русского психотерапевта Г. С. Беляева раскрывается «секрет» одного психологического опыта В. Мессинга и М. Куни, который состоит, в частности, не в «чтении мыслей», а в «чтении» движений. Чтобы определить, у кого из присутствующих в зале находится спрятанный испытуемым предмет, психолог подмечал не только очень тонкие мимические, неуловимые для неопытного глаза движения, но и брал испытуемого за руку. При этом пальцы психолога охватывали запястье испытуемого там, где можно прощупать пульс. Психолог, держа за руку испытуемого, повторял: «Думайте, настойчиво думайте об этом предмете!» В конце концов, подойдя вместе с испытуемым к определенному человеку, уверенно обнаруживал спрятанную вещь. В этом внешне очень эффектной опыте нет

никакого чуда. Развитие человеческого мозга сопряжено с тем, что в процессе формирования произвольных движений (действий) главную роль играют условные двигательные рефлексy в ответ на повторяющиеся представления, образы, внешнюю и внутреннюю (мысленную) речь. Установлено, что если человек не совершает никакого видимого движения, но лишь думает о нем, то с помощью точных приборов можно зафиксировать и реальное внешне незаметное движение.

В научной литературе такое движение получило название «идеомоторный акт». Естественно, что обнаружение его без приборов требует чрезвычайно развитой чувствительности и наблюдательности. Психологи при этом учитывают также вегетативные реакции, например изменения дыхания, частоты пульса, влажности кожи, изменения окраски лица и многое другое.

Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Известно, что мышечное напряжение является внешним выражением эмоции страха и других неприятных эмоций. Мы можем, впервые встретив человека и не спрашивая его ни о чем, увидеть, что он чем-то огорчен, расстроен, взволнован. Его внутреннее состояние выдает напряженное, окаменевшее лицо, сдвинутый голос, стесненное дыхание, оцепенение, нервная дрожь. Все это суть выражения, показывающие напряжение мышц при отрицательных эмоциях.

Примечательно, что расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности. Доброе, открытое лицо, мягкая улыбка обусловлены расслаблением мышц лица. Вспомните выражение «смеяться до упаду». При искреннем смехе мышцы расслабляются весьма значительно, так, что руки опускаются, ноги подгибаются, и человек испытывает потребность присесть или даже лечь («упасть»). Расслаблением мышц, часто сами того не сознавая, люди ежедневно пользуются для углубления отдыха, для ускорения засыпания. Иначе говоря, мышечное расслабление готовит нервную систему к отдыху, к переходному состоянию от бодрствования ко сну; оно отмечается также и при пробуждении после освежающего сна.

Таким образом, между состоянием нервной и мышечной системы есть прямая связь: нервная система – мышцы. Но существует и механизм обратной связи: мышцы – нервная система. Всем известно тонизирующее действие утренней гимнастики. Уместно вспомнить и классические опыты И. М. Сеченова, показавшие, что утомление быстрее проходит не во время пассивного отдыха, а под влиянием физических упражнений. Связь между мышцами и нервной системой используют различного рода оракулы, сектанты, которые прибегают к внешне различным, но по сути действия на нервную систему одинаковым приемам для того, чтобы ввести себя в состояние экстаза.

Болезненного возбуждения психики с галлюцинаторными переживаниями шаманы и дервиши добиваются быстрым кружением на одном месте; иудейские мистики-хасиды – безудержной пляской; алжирские сектанты-мусульмане – сильнейшими криками, громкой музыкой и возбуждающими телодвижениями.

Если теперь вернуться к аутогенной тренировке, то становится понятным, что расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение: как самостоятельный фактор, уменьшающий эмоциональную напряженность; как вспомогательный фактор, подготавливающий условия для переходного состояния от бодрствования ко сну. На фоне расслабления мышц хорошо удаётся формирование и закрепление новых условных рефлексов, желательных для занимающегося аутогенной тренировкой. Слова, речь, образные представления (вторая сигнальная система, согласно учению И. П. Павлова, «сигналы» окружающей реальной действительности) оказывают влияние не только на деятельность нервной системы, но и на работу внутренних органов.

Приведем простой, но убедительный пример влияния второй сигнальной системы, то есть коры головного мозга на функцию внутренних органов. Представьте себе, что у вас в руке лимон. Вы разрезаете его на дольки и самую сочную кладете в рот, пережевываете ее и сосете, чувствуя резко кислый вкус и аромат лимона. Если вы представили себе все это ярко, то сразу же заметите, что рот наполнился слюной. Стало быть, не только реальный лимон, а и «сигнал» или словесный образ лимона может привести в действие слюнную железу. Сработал условный рефлекс. В механизмах аутогенной тренировки участвует образование нужных условных рефлексов, перестраивающих деятельность внутренних органов.

Словесные сигналы или образы, вызванные словесным сигналом, в процессе тренировки повторяются многократно, вырабатывается возможность сознательного регулирования

неуправляемых волей вегетативных процессов. Эта регуляция достигается не прямым действием, не самовнушением, не «атакой в лоб», что характерно, например, для метода Куэ, а обходными маневрами в расчете на перестройку работы внутренних органов за счет управляющих систем организма.

Сильное воздействие аутогенной тренировки на физиологические процессы объясняется, с одной стороны, возникновением при аутогенной тренировке фазового гипнотического состояния, промежуточного между сном и бодрствованием. С другой стороны, образные представления или словесные формулы многократно и длительно повторяются на фоне фазового состояния коры больших полушарий головного мозга. Благодаря этому проторяется путь от представлений к нервным центрам, регулирующим ту или иную функцию, и становится возможным по условно-рефлекторному механизму повлиять на некоторые вегетативные процессы, обычно не поддающиеся произвольному воздействию (частота сердечных сокращений, уровень артериального давления и т. п.).

Итак, в основе аутогенной тренировки лежат упражнения в произвольном, волевом и длительном глубоком расслаблении мышц, система образования и закрепления полезных условных рефлексов с коры на внутренние органы, упражнения в целенаправленном воспроизведении следов эмоционально окрашенных ситуаций. Что касается самовнушения, то его элементы также присутствуют в структуре занятий, однако в механизмах аутогенной тренировки гораздо большее значение имеет само-убеждение, самовоспитание, что делает ее интеллектуальным и волевым процессом, открывающим пути к рациональной перестройке личности.

## **Эффекты аутогенной тренировки**

1. Аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, бронхиальная астма, экзема, нейродермит, артрит и др.).

2. Аутогенная тренировка является мощным средством релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время естественного сна, особенно если учесть, что в состоянии психического стресса сон становится поверхностным и тревожным, в результате чего человек просыпается с «несвежей» головой, в угнетенном состоянии. Аутогенное погружение на несколько минут исправляет это положение. Очень важно умение «погрузиться» на короткий срок студентам во время экзаменационной сессии, в период интенсивной подготовки к экзамену; работникам умственного труда в период напряженной работы в условиях дефицита времени и т. п.

3. С помощью аутогенной тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы, «перебоев в сердце», импотенции и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

4. Аутогенная тренировка улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление. Усиливает творческий потенциал человека.

5. Аутогенная тренировка улучшает психологическое и социальное функционирование личности, вызывая ее переделку в нужном для тренирующегося направлении. С ее помощью можно избавиться от робости, неуверенности в себе, неловкости в общении, приобрести более свободные и естественные манеры, повысить уровень социальной компетентности, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей – качества, необходимые и для социального продвижения, и просто для более комфортной и приятной жизни.

## **Основной курс аутогенной тренировки (низшая ступень)**

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия:



уменьшить освещенность комнаты, постараться оградить ее от посторонних звуков. Наиболее благоприятное время для тренировки – это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием). Днем можно заниматься в свободное время и желательно не менее трех-четырёх раз. Для тренировки применяются следующие позы.

**Поза лежа.** В утренние (сразу после ночного сна) и в вечерние часы (перед сном) упражнения проводят в исходном положении лежа на спине, подложив под голову невысокую подушку. Глаза закрыты. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и помещены вдоль тела ладонями вниз, ноги несколько отведены друг от друга и слегка развернуты кнаружи.

**Поза сидя.** В дневные часы, если нет условий для того, чтобы прилечь, используется «поза кучера» – сидя на стуле. Спина не касается спинки стула. Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол.

Предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между бедрами, не касаясь друг друга. Расслаблены все мышцы, туловище уравновешено без всякого напряжения, не перевешивает вперед. Голова с закрытыми глазами свободно упала на грудь. Весьма похоже, особенно сбоку, на задремавшего на козлах кучера времен молодости Шульца.

**Поза полулежа.** В дневные часы упражнения можно проводить и в кресле, полулежа. Удобно откинуться на спинку кресла. Все мышцы расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на бедрах или подлокотниках, носки развернуты наружу, ноги свободно поставлены, глаза закрыты. Расстегнуть воротничок рубашки, пиджак, ослабить туго затянутый ремень.

#### Аутогенное погружение

Принять удобную позу, настроиться на тренировку, отвлечься от посторонних мыслей (на первых занятиях это сделать довольно трудно, но постепенно, с приобретением навыков фиксации внимания на внушаемых ощущениях, отвлечься от посторонних мыслей не представит затруднений). Успокоить дыхание и произнести про себя формулу: «Я совершенно спокоен». Эта формула сопровождает как цель все упражнения. Не следует твердить формулы судорожно (как часто бывает с педантами), а, пребывая в полной расслабленности и спокойной созерцательности, дать формуле естественный ход. Хорошо бывает, как советует Шульц, тренируясь, представить себя птицей, падающей камнем с бесконечно расслабленными в падении мышцами для отдыха. Спокойно, без судорожных усилий, нужно сосредоточиться и на всех других формулах.

Упражнений всего шесть. На отработку каждого уходит две недели.

**Первое упражнение.** Ощущения тяжести в руках и ногах. Расслабление мышц конечностей субъективно воспринимается как ощущение тяжести. *Формулы* : «Правая рука очень тяжелая», потом «левая рука очень тяжелая» и «обе руки очень тяжелые». То же – про ноги. Окончательная формула: «Руки и ноги очень тяжелые». Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а повторяются мысленно.

Начинать надо с той руки, которая работает больше (у правшей – правая, у левшей – левая). «Правая рука очень тяжелая» повторить слово в слово шесть раз и один раз – «я совершенно спокоен». Далее – выход. Формулу «тяжести» нужно представлять себе со всей наглядностью: вот расслабляются мышцы руки – пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой как свинец. Она бессильно лежит как плоть. Нет сил, не хочется двигать ею. В начале тренировки трудно избежать непроизвольного переключения внимания на неожиданно возникающие воспоминания, мысли, намерения. Нельзя терять терпение, следует вернуться к формуле самовнушения, не раздражаясь и не прибегая к волевому усилию. Шульц подчеркивал, что должна быть спокойная «пассивная» концентрация внимания, лишённая эмоциональной окраски.

Подобным же образом прodelьваются и остальные части первого упражнения. Это упражнение следует проводить первые две недели занятий минимум два раза в день, пока ощущение тяжести не станет возникать рефлексивно.

**Второе упражнение.** Ощущение тепла в руках и ногах. К упражнению следует приступать только тогда, когда усвоено предыдущее. *Формулы* : «Правая рука теплая», потом «левая рука теплая» и «обе руки теплые». То же – про ноги. Окончательная формула: «руки и ноги совершенно тяжелые и теплые». Далее – формула выхода.

Тренирующийся повторяет формулы второго упражнения, сохраняя тяжесть рук и ног первого упражнения, то есть надстраивает каждое новое упражнение на предыдущее. Начинать второе



упражнение подробно первому формулой «правая рука теплая». Повторить ее шесть раз и один раз сказать: «Я совершенно спокоен». Мысленные образы, сопровождающие формулу «тепла», могут быть весьма индивидуальны. Можно представить, например, как рука медленно погружается в теплую воду, как при этом расширяются сосуды и как рука набрякает, наливаясь теплой кровью. Можно представить теплый колорифер, струя воздуха которого согревает пальцы, потом кисть, потом теплый воздух оmyвает всю правую руку. Однако ни в коем случае нельзя для усиления эффекта применять формулу «Моя правая рука горячая». Это вызывает эффект, обратный целям упражнения, то есть ведет к напряжению, а не расслаблению.

После освоения первых двух упражнений отчетливо возникает состояние аутогенного погружения. Такое состояние характеризуется полным телесным и душевным покоем и является промежуточным между сном и бодрствованием. При достижении аутогенного погружения необходима тренированность, чтобы удержать себя в нем и не войти в естественный сон. Аутогенное погружение может достигать различной глубины. Некоторые авторы различают три фазы, которые человек может самостоятельно отметить в период тренировки. В первой фазе ощущается чувство комфорта, тепла, истомы, разлившиеся по телу. Во второй фазе появляется телесная легкость и даже невесомость, возникает нарушение схемы тела. В третьей фазе происходит «исчезновение тела», когда полностью исчезает ощущение рук, ног, туловища, головы, остается только сознание себя – «тело спит при ясном сознании». В таком состоянии самовнушения самоубеждение усиливается во много раз по сравнению с воздействием в бодрствующем состоянии.

*Формула выхода из аутогенного погружения.* Выйти из состояния пониженной психофизиологической активности можно с помощью формул выхода, по содержанию обратных формулам аутогенного погружения. Для формулы «Моя правая рука тяжелая» такой обратной формулой является «Руки напряжены» и команда «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!» После такой команды следует ее немедленно выполнить, не нарушая последовательности действий: энергично распрямить и согнуть в локтях руки или хотя бы просто напрячь и расслабить несколько раз мышцы рук, не двигая ими.

Х. Линдеман отмечает, что эффект выхода из состояния релаксации наступает гораздо позже, если сначала открыть глаза, а лишь затем напрячь мышцы и усилить дыхание. Чем более решительно, бесповоротно и добросовестно выполняется формула выхода, тем быстрее она реализуется.

Если первые два упражнения аутогенной тренировки способствуют получению аутогенного погружения, а упражнение «дыхание» углубляет его, то следующие упражнения осваиваются в состоянии аутогенного погружения и относятся к органотренировочным, то есть они направлены непосредственно на регуляцию функций отдельных органов и систем организма. В связи с этим упражнение для дыхания нередко помещают на третье место в системе занятий по АТ, чему мы и последуем, хотя сам Шульц помещал его на четвертое место.

**Третье упражнение.** Нормализация и регуляция дыхательного ритма. Уже на первых занятиях многие отмечают, что ощущение тяжести и теплоты в мышцах сопровождается изменениями в ритме и глубине дыхания, которое становится спокойнее и равномернее. *Формула самовнушения:* «Дыхание совершенно спокойно». Это упражнение необходимо выполнять без волевого усилия, сознательно направленного на изменение частоты и глубины вдохов и выдохов. При выполнении этого упражнения Шульц рекомендовал представить себя во время плавания на спине, когда над водой подняты только рот, нос и глаза. Он же предложил вариант формулы, исключающей сознательное вмешательство в рефлекторный механизм дыхания: «Мне дышится легко и спокойно».

Формула повторяется шесть раз и один раз – «я совершенно спокоен». Хорошо представить, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу. Формула выхода из состояния аутогенного погружения на этом этапе применения АТ такая: «Руки напряжены – глубокое дыхание – открываю глаза – расслабляю руки».

**Четвертое упражнение.** Регуляция ритма сердечных сокращений. *Формула:* «Сердце бьется сильно и ровно». Эту формулу обычно рекомендуют молодым людям и лицам с пониженным кровяным давлением, всем остальным рекомендуют вариант формулы: «Сердце бьется спокойно и ровно». Формулу произносят шесть раз и один раз – «я совершенно спокоен».

Выполнению упражнений для сердца способствует последовательность образов типа «сердце

работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично. Я чувствую себя приятно и хорошо. Я абсолютно спокоен».

Сердце очень лабильный и «впечатлительный» орган. Невротические состояния, связанные с неприятными ощущениями в области сердца, вызывают интуитивный страх. Поэтому при самообучении АТ следует помнить, что невралгические боли в этой области еще далеко не означают наличие заболевания сердца. Ханнес Линдеман рекомендует мысленно представлять свое сердце как автоматически функционирующий механизм, на работу которого не могут отрицательным образом воздействовать внешние факторы, и даже чувствовать известную гордость за то, что этот механизм работает ровно и хорошо, не реагируя на любые помехи. Формула выхода из аутогенного погружения остается прежней.

Упражнение отработано, когда возможно произвольно учащать или урежать частоту сердечных сокращений.

**Пятое упражнение.** Ощущение тепла в брюшной полости в области солнечного сплетения. *Формула* : «Солнечное сплетение излучает тепло». Формула произносится шесть раз и один раз – «я совершенно спокоен». Солнечное сплетение представляет собой важнейшее сплетение вегетативной нервной системы. Оно расположено позади желудка. Его место можно определить довольно точно, если найти середину между нижним концом грудины и пупком. В этом месте за желудком и находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости.

Ощущение тепла в животе усиливает чувство покоя, помогая глубже войти в аутогенное погружение; охватывая теплом внутренние органы брюшной полости, способствует улучшению кровообращения в них, снятию воспалительного процесса и болевых ощущений. В момент внушения тепла в животе рекомендуется ладонь правой или левой руки положить на область желудка. Тепло ладони поможет быстрее прочувствовать это ощущение в животе. Вот рюмка крепкого спиртного напитка, выпитая на пустой желудок, разогревает всю область в верхней части живота – от диафрагмы до желудка. Можно представить себе, что на этом месте лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Упражнение завершается традиционной формулой выхода из состояния аутогенного погружения: «Руки сжаты – дыхание глубокое – открыть глаза – расслабить руки».

**Шестое упражнение.** Ощущение прохлады в области лба. *Формула* : «Мой лоб приятно прохладен». Повторяется шесть раз и один раз – «я совершенно спокоен». Упражнение направлено на предотвращение и ослабление сосудистых головных болей. Мысленное повторение этой формулы, как полагает Шульц, вызывает представление легкого прохладного ветерка, овевающего лоб и виски. При возникновении такого ощущения упражнение считается выполненным. Помогает реализации упражнения представление ощущения холодного компресса на лбу у человека, находящегося в теплой ванне. Длительное удержание представления такого температурного контраста субъективно приятно и оказывает устойчивый успокаивающий эффект.

Освоение этапа аутогенного погружения по Шульцу длится 3–4 месяца, другие авторы дают более короткий срок – 1–1,5 месяца. Отрабатывать упражнения следует не спеша. При этом самостоятельное овладение аутогенной тренировкой дается значительно труднее, чем занятия с врачом.

## **Побочные явления аутогенной тренировки (аутогенные разряды)**

Довольно распространенными побочными явлениями, сопровождающими занятие АТ, являются так называемые аутогенные разряды. Начинающий должен научиться воспринимать такие разряды, сопровождающие переход организма от деятельного состояния к состоянию релаксации, как временные неудобства и относиться к ним с должным спокойствием, выдержкой и известным безразличием. Наиболее часто встречаются следующие аутогенные разряды.

1. Тянущее ощущение в мышцах, ощущение вибрации, подергивания, чесывания и зуд или временная глухота. Они представляют собой формы проявления эффекта расслабления, не опасные, а полностью безвредные и быстро проходящие на последующих занятиях при регулярных тренировках.

2. Эффект отчуждения от самого себя. Например, возникает ощущение, что часть тела, на которую направлена формула тяжести, распухает, рука увеличивается в размерах, или тот или иной орган или часть тела «как будто больше не принадлежит мне». Следует продолжать систематические тренировки, не обращая внимания на подобные побочные явления. Они прекратятся, если тренироваться регулярно и последовательно.

3. В упражнениях встречаются парадоксальные реакции, когда достигается эффект, обратный желаемому. Например, упражнение «Правая рука теплая» сопровождается ощущением прохлады. Этот эффект быстро и бесследно проходит на последующих занятиях.

4. Временами возникает зуд или жжение после окончания упражнения. Чаще всего эти ощущения связаны с неправильным выходом из состояния аутогенного погружения и исчезают, когда формулой пользуются в надлежащем порядке: «Сжать руки – глубокий вдох – открыть глаза».

5. Встречаются люди, которые жалуются на частый пульс, ощущение давления в области сердца, «замирание» сердца. Характерно, что все они уже до занятий жаловались на подобные проявления и начали осваивать АТ, чтобы избавиться от них. Большинство специалистов не считают нужным отказываться от упражнений для сердца, отмечая их большой клинический эффект.

6. Когда упражнения для головы проводятся вечером в позе засыпания, многим бывает трудно заснуть, поэтому авторы ряда публикаций по АТ не советуют проводить вечернюю тренировку в позе засыпания, рекомендуют опускать упражнения для головы.

7. К явлениям зрительных разрядов относят появление зрительных образов, нередко цветных – от искр и кружащихся красных точек в глазах до целой «киноленты» с законченным сюжетом или образами-воспоминаниями.

8. К акустическим (слуховым) аутогенным разрядам относятся шум или звон в ушах, музыка, реже слуховые иллюзии. Звуки внешнего мира воспринимаются громче, чем обычно, и вызывают большее раздражение. Наблюдается и обратная картина, когда источник звука или шума как бы удаляется, пока ухо не перестанет воспринимать его сигналы. Перечисленные симптомы преходящи.

9. Значительно реже возникают ощущения присутствия неприятного или приятного запаха. Например, некоторым во время тренировки кажется, что в помещении пахнет одеколоном или табачным дымом.

10. Многим начинающим мешают «мыслительные разряды»: поток мыслей и идей, не дающих сосредоточиться на формулах самовнушения. Эти мысли и образы разнообразны: чаще всего это реакции на события прожитого дня, проблемы личной жизни. Эти разряды заметно сглаживаются по мере усвоения методики саморасслабления.

11. В начале занятий по АТ – обычно при усвоении первого упражнения (на тяжесть) – могут возникать и временные психические отклонения, постепенно сглаживающиеся во второй половине основного курса. К основным расстройствам психического поведения относятся: безотчетное чувство страха и ощущение дискомфорта, субдепрессивное состояние и его противоположность – устойчивое радостное возбуждение. Эти явления могут возникать как во время тренировок, так и в интервалах между ними. Появление аутогенных разрядов не следует понимать как симптомы заболевания. Напротив, как отмечает канадский врач В. Люте, они имеют оздоровительное и успокаивающее значение, так как свидетельствуют о снижении активности центральной нервной системы и показывают, что начинают действовать механизмы расслабления и, следовательно, упражнения достигают цели.

## **Применение аутогенной тренировки в лечебных целях**

При освоении первых двух стандартных упражнений (тяжесть и тепло), как уже упоминалось, возникает особое состояние «аутогенного погружения», названное Шульцем «переключением», которое он определял как «понижение биотонуса при сохранном сознании».

Д. Мюллер-Хегеманн объяснил это состояние падением активности коры головного мозга при отсутствии внешних раздражителей и уменьшении мышления вследствие сосредоточенности на формулах тренировки. Такое состояние определяется как промежуточное между сном и бодрствованием, оно весьма близко первой стадии гипнотического сна (сомноленции). В силу значительного торможения коры повторяемые формулы становятся эффективными

самовнушениями.

В аутогенном погружении тренирующийся приступает к самовнушениям, направленным против определенных болезненных расстройств.

Снижение массы тела

Избыток массы тела ведет за собой целый ряд болезней, среди которых – атеросклероз, сахарный диабет, подагра, желчнокаменная болезнь и многие другие. Сердечно-сосудистая патология (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца) настигает полных людей в 2–3 раза чаще и быстрее. Люди с избыточным весом живут на 7–10 лет меньше, чем их стройные собратья.

Для многих людей превышение нормальной массы тела связано с состоянием стресса: с неприятностями на работе и дома, со страхом перед возникающими трудностями, с разочарованием в любви и т. п. Поэтому курс лечения от ожирения без устранения психологических причин дает плохие результаты. Тем людям, которые сбалансировали психику занятиями аутогенной тренировкой, похудение дается без труда.

Борьба с избыточной массой тела включает целый комплекс мероприятий (специальная диета, увеличение физической нагрузки, очистительные процедуры и др.). Коррекцию питания лучше проводить под руководством специалиста, следуя правилу: не сбрасывать в месяц более 1,5–2 кг.

Удел большинства пациентов – реальное снижение массы тела на 5–10 % от исходной. Больше снижение возможно, но его труднее удержать; 25 % пациентов снижают и поддерживают достигнутую массу тела на 20 %. Снижение массы на 8–10 кг уменьшает содержание липидов и сахара крови, снижает артериальное давление на 10 мм рт. ст., продлевает срок жизни.

Из методов определения нормальной массы тела наиболее прост метод Брока: рост в сантиметрах минус сто. Для человека ростом 172 см это означает:  $172 - 100 = 72$  кг. В настоящее время принято рассчитывать индекс массы тела (ИМТ).

Он является наиболее важным показателем превышения массы тела либо понижения по сравнению с нормой. ИМТ рассчитывается как масса тела (в килограммах), деленная на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Для человека с массой тела 72 кг при росте 172 см ИМТ равен:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

$$\text{ИМТ} = \frac{72}{(1,72)^2} = 24,3$$

Всемирной организацией здравоохранения установлено, что нормальной массе тела соответствует ИМТ менее 25, избыточной массе тела – более 25, ожирению – более 30.

Для желающих снизить массу тела рекомендуют следующие формулы самовнушения:

- Я спокоен, сдержан в еде и совершенно сыт.
- Я равнодушен к алкоголю (сладостям и т. п.).
- Я равнодушен к кафе и ресторанам.
- Я доволен, свободен и сыт.
- Воздержание приятно.
- Воздержание от (название блюда или продукта питания) доставляет мне радость.

Нарушение сна

Нарушение сна – один из самых важных признаков стрессового состояния, реакция организма на психологические (эмоциональные) стрессоры. Хроническое недосыпание, поверхностный, тревожный сон ослабляют организм, истощают нервную систему, подрывают ресурсы организма – бессонница сама по себе становится сильным физическим стрессором. В связи с этим видное (если не центральное) место в программе преодоления стресса занимает восстановление сна.

Здоровый сон является самой надежной гарантией эмоционального равновесия, хорошего самочувствия и работоспособности. Сон – верное средство от переутомления, лучшее лекарство от стрессов и неврозов.

Аутогенная тренировка является замечательным средством для преодоления бессонницы. «После успокоения главной и наиболее благодарной областью применения аутотренинга является самообучение сну», – писал Шульц в своей исторической монографии.

Многие практикующие АТ засыпают во время занятий, не успев выполнить последнее упражнение. В случаях особенно упорной бессонницы рекомендуются следующие формулы.

Для успокоения и улучшения сна

Формулы покоя следует чередовать с положительно окрашенными воспоминаниями, представлениями. Например: «Я на берегу теплого спокойного моря... Любуюсь вечерним закатом... Легкий ветерок ласкает меня... Меня приятно согревает клонящееся к горизонту солнце...»

• Я совершенно спокоен. • Все мое тело спокойно, расслаблено.

- Каждая мышца расслабленная, вялая.
- Дышится легко, свободно, автоматически.
- Ничто меня не тревожит, не отвлекает.
- Мышцы лица расслаблены.
- Веки тяжелые, плотно сомкнутые.
- Мышцы рта и щек расслаблены.
- Расслабились мышцы лба и переносицы.
- Дыхание ровное, плавное, свободное.
- Все тело приятно расслаблено.
- Все тело наполняет приятная тяжесть.
- Блаженное чувство покоя.
- Приятное расслабление.
- Тепло растекается по всему телу.
- Мне все безразлично.
- Не хочется ни о чем думать.
- Только расслабление и покой.
- Я растворяюсь в покое, отдыхе, тепле.

По мере приобретения навыков расслабления формулы становятся все более лаконичными, начинают приобретать характер «самоприказа»: • Я сплю глубоко и крепко.

- Я совершенно спокоен.
- Сон глубокий и крепкий.

• Сплю глубоко, крепко, без забот, проснусь свежим и полным сил.

При затрудненном засыпании

- Голова свободна от мыслей и забот.
- Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня.
- Я заслужил отдых.
- Хочется покоя, наступает сон.
- Глаза слипаются, веки тяжелые.
- Нижняя челюсть тяжелая, основание языка тяжелое, глаза закрываются, веки тяжелые.
- Проваливаюсь в глубокий безмятежный сон.

Чтобы заснуть в необычных условиях (в поезде, на новом месте, в шумной обстановке)

- Легко засыпаю в любом месте.
- Сплю на новом месте, как в собственной кровати.
- Я равнодушен к любому шуму.
- Засыпаю, когда вокруг шумят.
- Ритмичный шум (стук колес) убаюкивает.
- Шумы (шорохи, разговоры окружающих) мне безразличны.

Для пробуждения в заданное время

Люди, которым нужно встать значительно раньше обычного, просыпаются в задуманное с вечера время. Но без аутогенной подготовки это сопровождается поверхностным сном, поглядыванием на будильник несколько раз за ночь, неполноценным ночным отдыхом.

Аутогенная тренировка позволяет выработать или усовершенствовать механизм «внутренних часов». Владея методикой АТ, достаточно закончить вечернюю тренировку формулой типа: «После



крепкого сна я проснусь в пять часов».

Линдеман рассказывает, что в молодости он ездил на работу в пригородном поезде около 30 минут в одну сторону. На обратном пути он спал в поезде ровно 25 минут и ни разу не проспал свою остановку, так как включал в аутогенную тренировку формулу пробуждения:

- Полный покой – через 25 минут я проснусь (2–5 раз).
- Тяжесть во всем теле – через 25 минут я проснусь (2–5 раз).
- Тепло во всем теле – через 25 минут я проснусь (2–5 раз).
- Сердце и дыхание работают спокойно и ровно – через 25 минут я проснусь (2–5 раз).
- Лоб приятно прохладен – через 25 минут я проснусь (2–5 раз).

Если к этому моменту сон не приходил, он добавлял еще одно упражнение, очень эффективное при бессоннице: • Мое тело излучает тепло – через 25 минут я проснусь.

- Мое тело излучает тепло – через 25 минут я проснусь...

В этом наборе формул их левая половина способствовала погружению в сон, а правая играла роль будильника, поставленного на звонок через 25 минут.

Заключительными формулами можно пользоваться, только овладев основным курсом АТ. На начальном этапе занятий необходимо проводить все упражнения и только после этого вводить формулу цели, например желание заснуть или проснуться.

Стенокардия, учащенное сердцебиение

Аутогенная тренировка состоит в акцентировании первого упражнения. Необходимо усилить ощущение тепла в левой руке, а также ощущение льющегося тепла из левой руки в левую половину груди, что рефлекторно расширяет коронарные сосуды сердца. Рекомендуются следующие формулы самовнушения:

- Спокойно и ровно работает мое сердце.
- Сердце работает само без моей помощи.
  - Надежно, уверенно, спокойно.
- Сосуды моей левой руки расширяются.
  - Левая рука приятно теплая.
- Приятное тепло струится по левой руке вверх в левую половину груди.
  - Тепло струится через всю левую половину груди.
  - Я чувствую приятное тепло в груди.
- Кровеносные сосуды сердца немного расширились.
  - Ощущение тепла в груди нарастает.
- Исчезло напряжение сосудистых стенок.
  - Улучшилось питание мышцы сердца.
  - Я совершенно спокоен.
- Дыхание становится легким, свободным и спокойным.
- Сердце работает совершенно спокойно, свободно, автоматически.
- Исчезают все неприятные и болевые ощущения в области сердца.
- Надежно, самостоятельно, уверенно, спокойно работает мое сердце.

Гипотония

Расширение сосудов в результате занятий аутогенной тренировкой приводит к снижению повышенного артериального давления, в связи с чем гипертоническая болезнь является одним из показаний к применению аутогенной тренировки. А как быть в случаях гипотонии – пониженного артериального давления? Для пациентов с гипотонией разработаны специальные разновидности аутогенной тренировки. В этих модификациях исключаются упражнения на «тяжесть» и «тепло», вызывающие мышечную релаксацию.

В формулы включаются слова, повышающие тонус, мобилизующие, имитирующие ощущение озноба, холода, «гусиной кожи», что ведет к повышению симпатического тонуса вегетативной нервной системы. В результате сосуды сужаются, и артериальное давление повышается. Тренировки проводятся под руководством психотерапевта в специальных «астеногипотонических» группах.

Тренирующимся объясняют, что в конце сеанса после команды «Внимание!» они должны почувствовать, как по телу «прокатится» ощущение легкого приятного озноба, чувство «ползания мурашек», вмиг напрягутся мышцы всего тела, появится ощущение освежающего толчка.

Расслабление, самопогружение – лишь подготовительный фон лечения, главное – это толчкообразный выход из состояния самопогружения. После команды «Встать!» резко встать, выбросив обе руки вверх, сделать глубокий вдох и выдох.

Текст тренировки:

- Я совершенно спокоен.
- Все мое тело расслаблено и спокойно.
  - Ничто не отвлекает.
  - Все безразлично мне.
- Я чувствую внутреннее успокоение.
- Плечи и спину обдает легкое познабливание, будто приятный освежающий душ.
  - Все мышцы становятся упругими.
  - По телу пробегают мурашки.
  - Я – как сжатая пружина.
  - Все готово к броску.
- Весь напряжен. Внимание! Встать! Толчок!

По данным К. И. Мировского, часто уже после первого занятия удается повысить артериальное давление с 60–70/40–45 до 110–130/70–80.

#### Невроз сердца

Порой пациенты жалуются на стеснение в области сердца, на сильный или поверхностный и частый пульс, на то, что «сердце замирает». Но при обследовании таких больных чаще всего не удается обнаружить сколько-нибудь заметных отклонений в функционировании сердечной мышцы и клапанов сердца, электрокардиограмма также не дает повода для беспокойства. Речь в таких случаях идет о функциональном расстройстве вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность сердца. В основе этих отклонений нередко лежат психические факторы. Не случайно такие жалобы часто пропадают, как только исчезают психические перегрузки.

Сердце является таким органом, на деятельности которого легко отражаются самые различные переживания. При радости сердце может «запрыгать как мячик» или «вырваться из груди», при любви – «забиться как птица», при ненависти – «сжаться в кулак», при страхе – «уходить в пятки», при тоске может появиться «камень на сердце»; о человеке, который остро переживает различные неприятности, говорят, что «он все близко принимает к сердцу».

Возникающие сердечные нарушения оказываются тем сильнее, чем больше человек скрывает переживания внутри себя. Именно тогда, когда эмоции не получают внешней разрядки, они, накапливаясь внутри, все чаще и чаще прорываются по вегетативным путям к сердцу. Этот процесс напоминает положение, когда скапливающийся в плотно закрытом котле пар, достигнув критического давления и не найдя выхода к турбине, вырывается из него через предохранительный клапан.

Нарушение работы сердца в конфликтной ситуации – один из способов самозащиты организма от гнетущего влияния тяжелых жизненных переживаний. Вызывая тревогу и тревожное сосредоточенное внимание на работе сердца, подобные нарушения тем самым отвлекают человека от переживаний кажущейся безвыходности его жизненной ситуации, дают возможность отложить попытки разрешить ее, отгородиться ценой болезни от еще более болезненных жизненных невзгод.

Отсюда ясно, что развивающиеся нарушения являются не следствием «поломки» каких-либо частей сердца, а результатом его приспособления к работе в новых, более тяжелых психологических условиях. Это приспособление достигается либо за счет учащения, урежения или неравномерности темпа и ритма его работы, либо за счет усиления, расслабления тонуса его мышцы и сосудов.

В первом случае идущие от сердца по нервам импульсы воспринимаются сознанием как сердцебиения, замирания, перебои, во втором случае – как различного характера боли.

Однако не только и не столько сердце само по себе служит источником неприятных ощущений.

Ощущения, как таковые, рождаются не в сердце, а в психике. При этом очень важно, какое у человека настроение – спокойное или тревожное. Известно, что тревога резко повышает и даже искажает восприимчивость тех органов чувств, посредством которых человек надеется уловить сигнал об опасности и таким образом предостеречь себя от нее. Так, если он, идя по лесу, опасается нападения грабителей, то обычный куст кажется ему похожим на подстерегающего его человека.

Точно так же и страх за сердце резко обостряет восприятие именно его работы, и тогда самые незначительные изменения начинают ощущаться как чрезвычайно неприятные и болезненные.

При вегетативных расстройствах сердечной деятельности помогают спорт, диета и разумный образ жизни, но особую роль играет АТ, направленная непосредственно на подавление причин вегетативных отклонений.

В таких случаях хорошо зарекомендовала себя формула безразличия:

- Мне безразлично, как работает сердце.
- Сердцу – все равно.
- Сердце работает самостоятельно, надежно и ровно, как мотор.

#### Головная боль

Головная боль – наиболее частый симптом эмоционального стресса. В одних случаях головная боль связана с нервно-мышечным напряжением, в других – с участием нервно-сосудистых механизмов.

Первый тип головной боли проявляется ощущением внешнего давления, стягивания, натяжения. Больные ярко описывают характер этих болей: «на голову надета каска», «шлем», «обруч» и т. п. Типичны жалобы на болезненность кожи головы, ощущение онемения. Характерным является сочетание болезненных ощущений и эмоциональных расстройств – тревоги и страха. Боли усиливаются при эмоциональном напряжении, например в связи с разговором, в котором затрагивается болезненная для человека тема.

Для второго типа головной боли – сосудистого – характерны пульсирующие боли: «в голове пульсирует», «стучит в висках» и т. п. Боль локализуется в височных областях с обеих сторон либо только с одной стороны.

Пациенты часто называют свою головную боль «мигренью». Мигрень – это действительно головная боль, но очень сильная. Она связана не обязательно с эмоциональным состоянием, приступы мигрени могут провоцироваться аллергенами, быть связанными с дефектами зрения и другими факторами. Боль при мигрени нередко локализуется в правой или левой половине головы.

Приступ сопровождается тошнотой и даже рвотой, головокружением, функциональными нарушениями зрения, усиленным мочеиспусканием, а прекращение приступа характеризуется внезапным ощущением глубокого расслабления и хорошего самочувствия. Приступы мигрени у одних людей бывают ежедневно, у других случаются всего несколько раз в жизни.

Линдеман, будучи приверженцем коротких формул самовнушения (формул-приказов), рекомендует при мигрени следующую формулу:

- Лоб приятно прохладен.
- Правый (левый) висок (затылок) приятно прохладен.

Другие авторы для купирования головных болей (с учетом нервно-мышечных и сосудистых компонентов) предлагают расширенные формулы. Ниже приводятся два набора формул самовнушения.

*Первый вариант:* • Я фиксирую свой внутренний взор на мышцах лица.

- Начинают расслабляться мышцы моего лица.
- Расслабляются надбровные дуги, расправляются морщины на лбу.
- Расслабляются мышцы щек, жевательная мускулатура.
- Мышцы лица как бы растекаются, расползаются.
- Лицо освобождается от напряжения.
- Я начинаю расширять кровеносные сосуды головы, головного мозга.
- Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились.
- Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга.
- Созданы условия для снятия болевых и неприятных ощущений в голове.
- Я совершенно спокоен.
- Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились.
- Я чувствую приятную прохладу в области лба.
- Кожу лба овеивает приятная прохлада.
- словно легкий ветерок в области лба.
- Приятная свежесть и ясность в голове.

- Я совершенно спокоен.
- Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились.
- Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга.
- Исчезают все болевые, все неприятные ощущения в голове.
- Голова становится свежей, ясной, легкой.
- Я совершенно спокоен.

*Второй вариант:* • Усилием своей воли я могу расширить сосуды в правой руке.

- Я могу это сделать в любом органе, нуждающемся в лечении.
- Кровеносные сосуды головного мозга немного расширились.
- Здоровая кровь свободно струится по сосудам мозга.
- Нервные клетки получили лучшее питание.
- Исчезли все болевые ощущения.
- Исчезло напряжение сосудов.
- Я чувствую приятную ясность, легкость в голове.
- Кожу моего лба овекает приятная прохлада.

### Невроз ожидания

Невроз ожидания выражается в затруднении выполнения повседневных функций (речи, ходьбы, письма, чтения, игры на музыкальном инструменте, сна, половой функции, глотания, мочеиспускания) при боязливом ожидании невозможности их выполнения. Исходным пунктом для развития заболевания является нарушение функции, вызванное какой-либо причиной, например травмой, инфекцией, интоксикацией. В дальнейшем представления о предстоящем выполнении этой функции начинают вызывать опасения невозможности ее выполнения. Возникает чувство тревожного ожидания неудачи. Представления о возможной неудаче этой функции по механизму самовнушения приводят к торможению функции, к ее дезавтоматизации. В свою очередь неудачная попытка ведет к еще большему закреплению возникшего нарушения.

Нередко заболевание возникает у тревожно-мнительных, боязливых, эмоционально лабильных субъектов. Отсюда понятно, что травмы, инфекции, интоксикации, нарушение питания, длительное недосыпание и другие нарушения могут способствовать его возникновению.

Тренировка может проводиться за несколько дней до предстоящего выполнения функции, до важного события (публичное выступление, ответственная встреча и т. п.) с применением более расширенных формул внушения и использованием приемов сюжетного воображения.

Необходимо научиться не только спокойно реагировать на предстоящее событие, но и уметь снимать напряжение и страх в момент наступления ситуации, особенно если она возникла неожиданно. С этой целью предлагают прием сюжетной функциональной тренировки (СФТ). В основе этого приема лежит условно-рефлекторный сброс эмоционального напряжения на слово «стоп». Эмоциональное напряжение возникает в ответственный момент и характеризуется усилением чувства беспокойства, тревоги, мышечным напряжением, затрудненностью дыхания. Слово «стоп» обозначает остановку, прекращение действия отрицательных стрессовых реакций (эмоциональных и физических).

СФТ осуществляется на фоне сюжетного воображения и проводится следующим образом. Войдя в аутогенное погружение, нужно мысленно представить ситуацию, создающую отрицательный эмоциональный настрой. Главное, чтобы эта ситуация не была для пациента особо значимой. Обычно представляют сцены из повседневной жизни – неприятный разговор, неприятное поведение окружающих и т. п. Моделируя такую ситуацию, искусственно создают напряжение мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки и задерживают дыхание на 3–4 секунды. На высоте напряжения мысленно произносят слово «стоп» и сбрасывают мышечное напряжение, одновременно совершая глубокий вдох и медленный выход, с внушением формулы спокойствия и уравновешенности, пока не достигают первоначального состояния аутогенного погружения.

Теперь с чувством уверенности следует произнести фразы, направленные на адекватную реакцию в тревожащей ситуации:

- Я спокоен.
- Я нахожусь в состоянии устойчивого равновесия.

- Никакая причина (приводится причина) не сможет вывести меня из этого равновесия.
- Я владею собой.
- Я становлюсь выдержаннее и спокойнее.
- Укрепляется сила воли.
- «Стоп» – останавливает тревогу, нерешительность, страх, где бы я ни находился, что бы ни делал.

Если на первых тренировках СФТ занимающийся констатирует возникновение изменений в своем состоянии: «Я становлюсь выдержаннее и спокойнее», то затем, проверив себя на практике и получив положительный эффект, он произносит все формулы только в утвердительной форме: «Я всегда выдержан. Я спокоен». При многократной тренировке снятие отрицательного эмоционального напряжения путем релаксации и регуляции дыхания на произношение слова «стоп» закрепляется по условно-рефлекторному механизму. Затем сброс напряжения осуществляется на слово «стоп» в любой ситуации. При нарушении речи

Нарушение речи может возникнуть, например, после неудачного публичного выступления, во время которого под влиянием взволновавшей больного обстановки наступило запредельное торможение функции речи. В дальнейшем появляется чувство тревожного ожидания неудачи при необходимости публичного выступления, а в случаях генерализации расстройства и при выступлении в любой необычной обстановке или обстановке, вызывающей эмоциональную реакцию, например на экзамене. При попытке выступления в этих условиях появляется чувство тревоги, растерянность, резкая вегетативная реакция и заикание. Возникшая неудача способствует закреплению этого нарушения и ведет к появлению еще большей неуверенности в успехе.

При нарушениях речи, вызванных ожиданием неудачи, рекомендуются следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Челюсть вяло отвисает.
- Язык расслаблен и тяжел. Дышится свободно и легко. Без напряжения, непринужденно.
- Я спокоен, весь расслаблен.
- В любой обстановке я спокоен и расслаблен.
- В любом настроении моя речь свободная и плавная.
- Мои действия всегда спокойны и размеренны.
- В любой обстановке меня сопровождают хладнокровие и непринужденность.
- Никакого напряжения.
- Речь льется сама по себе.
- «Стоп».
- Речь плавная, свободная, четкая.
- Льется сама по себе. Произвольно и спокойно.

При нарушении сна

Невозможность уснуть, вызванная возникновением эмоции страха, радости, печали или какой-либо другой причиной, может привести к возникновению тревожного ожидания нарушения функции сна и затруднению засыпания.

- Я совершенно спокоен.
- Я равнодушен ко сну.
- Безразлично, когда я усну.
- Хорошо так лежать и отдыхать.
- Придет время, и я засну крепко и хорошо.

При сексуальных нарушениях у мужчин

Отдельные эпизоды отсутствия эрекции (или неожиданной потери ее в неподходящее время) встречаются столь часто, что представляют собой для мужчин почти общее явление. Такие отдельные эпизоды не означают наличие сексуальной дисфункции; они могут быть временным отражением физического стресса (гриппа, усталости, чрезмерного потребления пищи и напитков) или быть результатом других проблем, как, например, невозможность уединиться или необходимость приспособливаться к новому сексуальному партнеру.

Если мужчина не «перешагивает» через такие инциденты и бывает глубоко задет своей «неспособностью» соответствовать ситуации, это может стать причиной его затруднений в



последующих сексуальных контактах, поскольку он будет беспокоиться о своей способности (или неспособности) действовать нужным образом.

Боязнь сексуального действия может снизить сексуальное возбуждение и вызвать потерю эрекции. Чем сильнее и навязчивее эти страхи, тем вероятнее, что они исполнятся и что мужчина действительно окажется неспособным к появлению и сохранению эрекции. Страхи, испытываемые длительное время, могут привести к снижению интереса к сексу (стремлению избежать его), потере самоуважения и попытке преодолеть боязнь, усиленно работая для этого. Секс становится «действием» вместо того, чтобы быть удовольствием. Кроме того, страхи перед действием часто приводят одного или обоих партнеров к роли наблюдателей их сексуальных взаимоотношений, отмечающих и оценивающих свои собственные сексуальные реакции или реакции партнера. Становясь наблюдателем, человек меньше включается в сексуальную активность, потому что отвлекается на наблюдение и оценку происходящего.

Воздействие роли наблюдателя на мужчин и женщин отмечено не только в случаях эректильной дисфункции. Когда человек от страха перед действиями входит в роль наблюдателя, сниженные интимность и спонтанность контакта вместе с заведомой боязнью, как правило, подавляют его способность к физической реакции. Обычно это замкнутый цикл: эректильная неудача приводит к боязни действий; это ведет к роли «наблюдателя»; ее результат – потеря эрекции, которая усиливает боязнь действий. Если этот цикл не прервать, то вполне вероятно, что разовьется устойчивая сексуальная дисфункция (Мастерс и Джонсон).

В избавлении от импотенции АТ занимает важное место наряду с другими психотерапевтическими средствами. В легких, незапущенных случаях помогает простое выполнение основного курса без использования специальных формул. В более сложных ситуациях рекомендуются формулы, внушающие половую силу.

Тренировка проводится за несколько дней до интимной близости с применением расширенных формул внушения и использованием приемов сюжетной функциональной тренировки (СФТ):

- Я спокоен.
- Я владею собой.
- Приятное тепло растекается внизу живота.
- Половой член хорошо напряжен.
- «Стоп».
- Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.
- Мой половой орган такой, каким должен быть.

Другой распространенной формой сексуальной дисфункции у мужчин является чрезмерная скоротечность полового акта, преждевременное извержение семени. Такие мужчины нуждаются в обучении контролю продолжительности полового акта.

Для удлинения полового акта необходимо, чтобы на фоне выраженной эрекции острота сексуального напряжения нарастала постепенно. Тренировка переключения воображения с эротической сцены или, в момент половой близости, с сексуального возбуждения на несексуальные раздражители, позволят удлинять половой акт. Активным самовнушением возможно снизить или удержать на определенном уровне сексуальное напряжение. Предлагают следующие формулы самовнушения:

- Я владею собой.
- Приятное тепло растекается внизу живота.
- Половой член хорошо напряжен.
- Сексуальное напряжение нарастает постепенно.
- Контролирую свое состояние.
- Люблю хорошо и долго.
- «Стоп», спокойно, владею собой.
- Возбуждение остается на одном уровне.
- Я люблю так долго, как только хочу.
- Я спокоен, уверен, владею собой.

На таких тренировках, сочетая переключение воображения с самовнушением, следует научиться улавливать момент появления чрезмерного сексуального напряжения и волевыми

усилиями снижать его уровень. Основная трудность здесь заключается в том, что, снижая уровень сексуального напряжения, в то же время необходимо это напряжение удерживать. Отталкивайтесь от малейших положительных результатов, следует стараться их закрепить, с ними у пациента будет нарастать уверенность в себе, в своих возможностях.

#### При фригидности

Фригидность – неспособность женщин к оргазму – объясняют разными причинами: их холодностью, дисгармонией между партнерами, нежеланием женщины выступать в женской роли, скрытым протестом против активной роли мужчины и другими факторами.

Возможности, которые предоставляет для преодоления фригидности аутогенная тренировка, поистине колоссальны, потому что АТ учит расслабляться и выключать временную блокаду сознания, отдаваться своим чувствам и их течению, жить впечатлением и настроением мгновения, погружаться в желаемое эмоциональное состояние – словом, тому, что так необходимо фригидной женщине (Линдеман). Для усиления сексуальных переживаний предлагаются специальные формулы самовнушения:

- Я чувствую прикосновение любимого.
- Я приятно возбуждаюсь. Возбуждение нарастает.
- Тепло волнами растекается по животу.
- Тепло усиливается внизу живота.
- Тепло концентрируется в промежности, в половых органах.
- Мне становится приятно.
- Напряжение мышц влагалища нарастает, усиливается.
- Я все лучше и лучше чувствую любимого.
- Нарастает тяжесть внизу живота.
- Появляется истома.
- Я легко достигаю возбуждения.

Активно внушая чувство тепла в области живота, половых органов, следует знать, что такое внушение не рекомендуется проводить в период менструаций. Функциональные расстройства мочеиспускания

Функциональные расстройства мочеиспускания могут протекать в виде двух основных вариантов: по типу частых и повелительных позывов на мочеиспускание, особенно в многолюдных местах (преимущественно у женщин), и по типу затруднения мочеиспускания в присутствии посторонних (преимущественно у мужчин).

Синдром учащенного мочеиспускания возникает в связи с сильным эмоциональным напряжением, сопровождающимся переживанием страха. Предпосылками являются переохлаждение, острое воспаление мочевого пузыря, употребление мочегонных средств в сочетании с невозможностью своевременно опорожнить мочевой пузырь и в связи с этим пережитым страхом не удержать мочу в общественном месте (в транспорте, на заседании и т. п.).

Тревожное ожидание и страх не удержать мочу на людях приобретает фиксированный характер. Это подтверждается тем, что отвлечение внимания, нахождение в помещении с расположенным рядом туалетом, когда ничто не мешает в любой момент воспользоваться им, прерывает позывы на мочеиспускание. Напротив, необходимость пользоваться общественным транспортом продолжительное время, условия труда и быта, когда нельзя свободно, не привлекая внимания сотрудников и гостей, отлучиться из помещения в туалет, доставляют большим многочисленным страдания, вызывая и усиливая неприятные ощущения в области промежности и мочевого пузыря, а также императивные позывы опорожнить его.

В таких случаях «раздраженного мочевого пузыря» предлагаются следующие формулы аутогенной тренировки:

- Приятное тепло внизу живота.
- Я чувствую это тепло все яснее.
- Тепло нарастает волнами.
- Приятное тепло над лобком и в промежности.
- Приятное и расслабляющее.
- Позыв слабеет.

- Неприятные ощущения становятся терпимыми.
- Они растворяются в тепле и расслаблении.
- Позыв прекращается без участия воли.
- Мне легче сдерживать позыв.
- Внизу живота тепло и расслабление.

Пациенты, страдающие от невозможности помочиться в присутствии посторонних («мочевая застенчивость», «мочевое заикание»), редко обращаются за консультацией врача в юном возрасте, так как осознают связь своей застенчивости с проблемой мочеиспускания в общественном туалете и находят возможность разрешить ее в удобных для себя условиях. Однако в зрелом возрасте, испытывая большие неудобства в связи с необходимостью пользоваться общественным туалетом на работе, в местах отдыха, в командировке, они бывают вынуждены обращаться за помощью к врачу-урологу, который, как правило, не находит ничего серьезного. Пациенты с «мочевой застенчивостью» должны знать, что чрезмерное напряжение брюшного пресса и промежности, производимое ими, приводит к обратному результату – затруднению или вовсе прекращению мочеиспускания; что «надо быть рассеянным, чтобы хорошо помочиться», «не нужно тужиться, а предоставить все своему течению».

В процессе аутогенной тренировки рекомендуются следующие формулы:

- Я свободно, раскованно, уверенно чувствую себя в обществен ном туалете.
- До посторонних мне дела нет.
- Мочусь свободно, будто я один.

Невротические нарушения дыхания, бронхиальная астма, начальные стадии эмфиземы легких

Дыхание регулируется подкорковым центром, научившись управлять которым можно изменять объем поступающего в организм кислорода. Кроме того, дыхание прямо связано с эмоциональным состоянием: оно стеснено при состоянии депрессии или дискомфорта, оно ровно и глубоко при эмоциональном подъеме.

Мы «вздыхаем с облегчением», когда неприятности позади; «нам трудно дышать», когда мы нервничаем или переутомлены; а кто-то «задыхается от ярости». Мышцы бронхов реагируют на стрессовые ситуации спастическим сокращением – тогда «перехватывает дыхание».

Даже в житейских ситуациях дыхание чутко реагирует на изменение психических состояний. Человек засыпает и дышит спокойно и ровно, но стоит вспомнить о каком-либо взволновавшем его событии прошедшего дня, как частота дыхания возрастает. Известно и ироническое выражение «нервно дышать».

При болезненных нарушениях дыхания тренировка проводится в позе лежа при открытых окнах. Необходимо особенно расслабляться во время свободного выдоха.

Тренировка состоит в акцентировании третьего упражнения («легкие»). Тренироваться надо лежа в хорошо проветренном помещении, возможно, даже при открытых окнах. Целесообразно АТ сочетать с дыхательными упражнениями: урежение дыхания, паузы после каждого выдоха.

Рекомендуются следующие формулы:

- Совершенно спокойно мое дыхание.
- Легко и свободно струится воздух, прохладный и освежающий.
- Лоб прохладен. Лицо до кадыка прохладно.
- Трахея, бронхи теплеют, расширяются.
- Мне дышится свободно. Дышится совсем легко.
- Воздух проходит легко, как по широким трубам, так свободно и легко.
- Я спокоен, совершенно спокоен, как и мое дыхание.

Функциональные расстройства кишечника

Органы, расположенные в области живота, также очень восприимчивы к психическим состояниям. Достаточно вспомнить о «медвежьей болезни» – спонтанном опорожнении кишечника у человека, охваченного страхом. Сюда же относятся кишечные кризы, проявляющиеся громким урчанием из-за усиленной перистальтики кишок и метеоризма, сопровождающиеся позывами на стул и поносом. Повторение кишечных кризов во многих случаях приводит к развитию навязчивых страхов повторения их в публичных местах.

К функциональным кишечным нарушениям относятся и так называемые «привычные запоры».

Обычно все начинается с того, что люди, брезгуя пользоваться общественными туалетами, особенно на транспорте, сознательно подавляют нормальный физиологический позыв на стул. К предрасполагающим факторам относятся малоподвижный образ жизни, недостаточное употребление в пищу овощей и фруктов, особенно свежих, привычка ограничивать себя в воде. Перенесенные в прошлом геморрой и анальная трещина у некоторых субъектов вместо того, чтобы стимулировать здоровые привычки, вызывают невротические опасения акта дефекации с подавлением нормального позыва на стул.

Рекомендуются следующие формулы самовнушения, регулирующие работу кишечника:

- Стул совершается через полчаса после сна.
- Кишечник работает спокойно и точно.
- Пищеварение работает как часы.
- Тело совершенно расслаблено (при коликах).
- Я совершенно спокоен и невозмутим.
- Тело расслаблено и излучает тепло.
- Прямая кишка крепко сжата (при поносе).

Кожные заболевания

Кожа чутко реагирует на эмоции. Недаром говорят: «Кожа – зеркало души»: она краснеет, когда человек приходит в ярость, бледнеет при страхе, чешется в минуты возбуждения или нетерпения, покрывается пятнами или потом от волнения.

Многие кожные заболевания – экзема, крапивница, нейродермит, поредение и выпадение волос, шелушение кожи – вызывают психические причины. Поэтому не удивительно, что АТ приводит часто к поразительным успехам именно в борьбе с кожными болезнями. По наблюдениям Линдемана, даже болезни, мучающие пациентов десятилетиями, стабилизируются, а иногда идут на убыль уже во время основного курса аутогенных занятий.

Если болезнь кожи сопровождается зудом и расчесами, в курсе АТ рекомендуются формулы:

- Я совершенно спокоен и хладнокровен.
- Кожа прохладная и спокойная.
- При сильном нервном потении:
- Я совершенно спокоен и невозмутим.
- Я равнодушен к зуду кожи и совершенно спокоен.
- Руки сухие и прохладные.
- Я равнодушен к поту.
- Я спокоен, совершенно спокоен.

Зависимость от алкоголя

Алкоголизму наиболее подвержены люди с лабильной психикой, живущие в условиях хронических эмоциональных стрессов, связанных с производственной деятельностью и личной жизнью.

Эффективность аутогенной тренировки обратно пропорциональна степени зависимости от спиртного. На начальном этапе болезни или после стационарного или амбулаторного лечения АТ приводит к оптимальным результатам (Линдеман). Для тех, кому угрожает алкоголизм, рекомендуется при занятиях АТ использовать формулы самовнушения:

- Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен.
- Алкоголь безразличен.
- Воздержание приносит радость.
- Никогда, ничто и никто не заставит меня пить алкогольные напитки.
- Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.
- Алкоголь мне чужд, и это доставляет радость.
- Последовательно и неукоснительно я воздерживаюсь от спиртного.
- Я уверенно достигну поставленной цели.
- Я неукоснительно и твердо иду к цели.
- Я справлюсь.

Невроз навязчивых состояний

Причиной возникновения невроза навязчивых состояний являются психологические причины, осознание которых требует длительной психоаналитической работы под руководством

психотерапевта. Тем не менее сами симптомы могут быть устранены методами самовнушения и, в частности, с помощью аутогенной тренировки.

Основным симптомом заболевания являются навязчивые состояния. Это образы, мысли, страхи или действия, произвольно вторгающиеся в сознание, необоснованность которых больные понимают, с которыми они борются, но преодолеть не могут.

Навязчивые образы обычно возникают в виде чрезвычайно ярких навязчивых воспоминаний, отражающих вызвавшее их психо-травмирующее воздействие.

Навязчивые мысли могут выражаться в виде навязчивого сомнения, например «Не осталась ли дверь квартиры открытой?» Навязчивые страхи (фобии) наиболее разнообразны и встречаются чаще всего. Сюда относится боязнь смерти от всевозможных причин (инфаркта миокарда, инсульта, гибели во время железнодорожной катастрофы), боязнь заражения венерической болезнью, заболевания раком и прочими заболеваниями, страх загрязнения, страх высоты, боязнь открытого пространства улиц, площадей, закрытых помещений, боязнь за судьбу своих близких.

Поведение больных нередко принимает соответствующий характер. Больной со страхом острых предметов просит домашних убирать и прятать все острые предметы; больной с навязчивым страхом загрязнения целыми днями моет руки; больной с навязчивыми сомнениями несколько раз проверяет, заперта ли дверь, выключен ли газ и т. п.

При навязчивости помогают следующие формулы самовнушения:

- Я совершенно спокоен и свободен.
- Всегда и везде мне безразличны навязчивые мысли и образы.

Или:

- Навязчивости безразличны.
- Наплевать на них.

Зависимость от курения

Формулы самовнушения для тех, кто решил бросить курить:

- Курение для меня яд.
- Я полон решимости бросить курить.
- Я буду жить без сигарет.
- Запах табачного дыма, вкус сигарет мне неприятен.
- С каждым днем отвращение к курению все сильнее.
- Пропадает желание курить.
- Курение мне противно.
- С курением покончено навсегда.
- Никакие уговоры друзей, никакая ситуация не смогут заставить меня курить.
- Я волевой человек, курить бросил навсегда.

Данные формулы самовнушения помогут только в том случае, если есть искреннее желание избавиться от курения. Нужно верить в себя, в свою волю, в свою целеустремленность.

## **Аутогенная тренировка для повышения умственной работоспособности**

Многие люди жалуются на то, что не умеют сосредоточиться, сконцентрировать свои мысли на одном предмете. Особенно это мешает школьникам и студентам во время подготовки к экзаменам. Уровень концентрации внимания определяется многими факторами, среди которых наиболее важным является интерес к делу или предмету, на который направлено внимание. Глубокая заинтересованность способствует произвольному сужению круга внимания, исключению из поля зрения всех объектов, выходящих за пределы актуального занятия.

Успех в изучении АТ и других методов релаксации прямо зависит от умения концентрироваться на формулах самовнушения.

Концентрация – навык и, как любой навык, приобретается путем сознательного упражнения.

Отключиться от всех внешних и внутренних раздражителей, забыть обо всем кроме одного-единственного предмета – условие АТ и ее цель одновременно.

Повышению концентрации и мотивации к выбранному виду деятельности помогают формулы



самовнушения:

- Мне легко работать (учиться).
- Работа (учеба) доставляет радость.
- Я справлюсь с работой.
- Все получается хорошо.
- Я внимателен. Мысли сосредоточены.
- Мне работается (пишется, читается) легко.
- Идеи приходят сами по себе.
- Я уверен в своих силах.

## **Аутогенная тренировка в спорте**

АТ обеспечивает спокойствие, невозмутимость, хладнокровие и выдержку благодаря общей психической стабилизации. При аутогенной тренировке спортсменов очень важно научиться вызывать в себе чувство радости от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и победе. Рекомендуемые формулы:

- Тренировки (выступление) дают радость и свободу.
- Тренировка доставляет удовольствие.
- Тренироваться приятно, я тренируюсь систематически.
- Я справлюсь.
- Я тренируюсь с большой охотой.
- Я бегу плавно, свободно и мягко.
- Я толкаю резко и сильно.
- Я стартую легко и быстро.
- Я прыгаю свободно, далеко и легко.
- Я прыгаю свободно, высоко и легко.

Один знакомый Линдемана, 60-летний профессор, давно оставивший спорт, решил подняться на Килиманджаро и, взволнованный своим замыслом, обратился к Линдеману за помощью. Вот что он написал Линдеману: «Я никогда не смог бы писать с этих вершин без помощи Шульца и вашей поддержки. Я уверен, что без формулы “Я достигну вершины” никогда не сумел бы преодолеть головокружение, тошноту, потерю чувства равновесия, когда после 1400 метров пути по скалам передо мной оказался последний крутой подъем к вершине». Основная задача АТ в спорте – повышение результативности спортсменов. Аутотренинг позволяет смягчить негативное воздействие или полностью преодолеть такие факторы, как предстартовый невроз и скованность на старте, комплекс неполноценности по отношению к противнику, страх перед выступлением, неумение выложиться в решающий момент, потеря концентрации при оценке игровой ситуации, травматизм, общий невроз и связанную с ним бессонницу перед выступлением.

## **Высшая ступень аутогенной тренировки**

Аутогенная медитация Шульца

Упражнения низшей ступени (АТ-1) воздействуют по преимуществу на вегетативные функции. С целью оптимизации высших психических функций И. Шульц разработал высшую ступень аутогенной тренировки (АТ-2), упражнения которой должны научить вызывать сложные переживания, приводящие к излечению от невроза через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис).

Стандартные упражнения низшей ступени аутогенной тренировки Шульц считал лишь подготовкой к основному лечению, высшей ступени – аутогенной медитации – с помощью которой достигается аутогенная нейтрализация. Приемы такого самоочищения Шульц заимствовал из древнеиндусской системы йоги.

Шульц считал, что приступать к упражнениям в аутогенной медитации можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения, свойственные упражнениям первой ступени, уверенно и быстро за 20–30 секунд. После этого следует удлинять время «переживания»

стандартных упражнений и научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время – по 1 часу и более. Во время такого переживания («пассивной концентрации») у тренирующегося возникают различные визуальные феномены (облакообразные тени, линии, простейшие формы, цветовые пятна, различные статические и движущиеся объекты и образы). Шульц полагал, что этот подготовительный период к собственно медитативным упражнениям должен занимать 8 месяцев тренировки. Визуальные феномены возникают первоначально еще во время выполнения упражнений стандартной серии.

Дальнейшая подготовка состоит в длительном (30–60 минут) выполнении стандартных упражнений при наличии «раздражающих помех» – яркого света, шума, звучащего радио. Тренирующийся должен научиться, невзирая на помехи, вызывать и удерживать состояние «пассивной концентрации». Это достигается через 17–18 недель тренировки. И только не ранее 20-й недели можно приступить к систематизированной серии медитативных упражнений.

**Первое упражнение медитации** заключается в фиксации спонтанно возникающих цветовых представлений. После 2–4 недель такой тренировки тренирующийся начинает «видеть» вначале беспорядочно чередующиеся цвета, а затем на фоне перемежающихся цветовых бликов – один какой-либо цвет, доминирующий в поле зрения.

**Второе упражнение медитации** состоит в вызывании определенных цветовых представлений, «видений» заданного цвета, внушаемого психотерапевтом. Каждый цвет вызывает определенные переживания. Так, например, пурпурный, красный, оранжевый, золотистый и желтый цвета вызывают ощущение тепла. Синий цвет является холодным, голубой вызывает прохладу в области лба; черный и темно-пурпурный ассоциируются с неприятным чувством угнетения и общей тревоги. Второе упражнение осваивается за 2–16 недель. За это время пациенту следует научиться вызывать у себя заданные цвета и связанные с ними эмоциональные ассоциации.

**Третье упражнение медитации** заключается в визуализации конкретных предметов. Шульц отмечал, что лишь немногие тренирующиеся могут легко вызывать у себя четкое «видение» конкретных объектов. Большинство представляют себе такие объекты «в общем» или в виде их характерных деталей. Тем не менее, если условия тренировки соблюдаются тщательно, то тренирующийся может научиться «видеть» конкретные предметы уверенно и ясно. Вначале это предметы, возникающие в воображении произвольно, а в дальнейшем – заданные объекты. Третье упражнение разучивается после 20–30 недель тренировки. В конце этого периода тренирующийся может «увидеть» среди неодушевленных конкретных предметов и самого себя.

**Четвертое упражнение медитации** К нему следует переходить после того, как тренирующийся уверенно овладеет «видением» при закрытых глазах. Тренирующийся фиксируется на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как «справедливость», «счастье», «истина» и т. п. Во время выполнения этого упражнения возникает поток представлений, строго индивидуальных, но поддающихся определению. Например, «свобода» ассоциируется с белой лошадью, скачущей по прерии, понятие «детство» вызывает в памяти молоко, «энтузиазм» – образ Жанны д'Арк. Конкретные зрительные образы, ассоциирующиеся с абстрактными понятиями, помогают, по мнению Шульца, выявить подсознательному. Этот этап тренировки длится до 6 недель.

**Пятое упражнение медитации.** При длительном (30–60 минут) выполнении четвертого упражнения «пассивное внимание» концентрируется на определенных специфических ощущениях – «переживании некоторых ситуаций, связанных с возникновением желаний», «мощных и облагораживающих эмоций». Тренирующийся видит себя на берегу штормового моря или на вершине горы во время восхода солнца. Такие переживания возникают вначале спонтанно, следует научиться вызывать их произвольно и целенаправленно. Во время выполнения пятого упражнения тренирующийся нередко «видит» себя в центре воображаемой ситуации.

**Шестое упражнение медитации.** По контрасту с такой «эгоцентрической» картиной на следующем, шестом, этапе тренировки тренирующийся должен научиться вызывать образы других людей. Вначале следует концентрировать внимание на сравнительно безразличных образах (почтальон, торговец, шофер автобуса и т. п.), так как отмечено, что визуализация лиц, связанных известными отношениями с тренирующимся (отрицательными или положительными), затруднена. Такие образы возникают труднее и являются неустойчивыми. Однако по мере освоения этого

упражнения следует научиться вызывать образы не только «нейтральных» лиц, но и эмоционально окрашенные образы приятных и неприятных пациенту людей. Шульц отмечает, что в этих случаях образы людей возникают несколько шаржированно, карикатурно, то есть их свойства, приятные или неприятные пациенту, подсознательно подчеркиваются, гиперболизируются. Постепенно эти образы становятся все более спокойными, «бесстрастными», смягчаются карикатурные черты, элементы эмоциональной гиперболизации. Это служит показателем успешного освоения упражнения, начавшейся «аутогенной нейтрализации». Шестое упражнение считается окончательно освоенным после того, как тренирующийся научится вызывать в своем представлении одинаково «реалистично» как безразличных ему людей, так и симпатичных и неприятных.

В отличие от техники аутотренинга первой ступени описанные шесть упражнений не повторяются; по мере их освоения тренирующийся переходит к следующему этапу медитации. Например, освоив визуализацию конкретных предметов, нет необходимости вызывать бессюжетные цветочные представления.

**Седьмое упражнение медитации**, названное Шульцем «ответ бессознательного», завершает серию медитативных упражнений и является важнейшим в этой серии. На этой окончательной стадии медитативной тренировки тренирующийся достаточно овладел способностью к «пассивной концентрации», чтобы спросить себя: «Чего я хочу?», «Кто я такой?», «В чем моя главнейшая проблема?» и т. п. В ответ на такие вопросы подсознательное отвечает потоком образов, помогающих увидеть себя «со стороны» в разнообразных, в том числе и тревожащих ситуациях. Так возникает ситуация катарсиса, самоочищения и наступает «аутогенная нейтрализация», то есть излечение.

В качестве примера Шульц приводит один из протоколов выполнения седьмого медитативного упражнения. В ответ на вопрос

«Кто я?» тренирующаяся видит себя девочкой-дошкольницей, играющей в песке во время летних каникул. Играет она в одиночестве и у нее возникают мысли, что каждый, в сущности, одинок. Затем тренирующаяся видит своего отца на смертном одре, затем распятого Иисуса Христа, далее – своего друга, которого не видела много лет, различные сценки из прожитой ею жизни. Все эти быстро сменяющиеся картины «удивительным образом формируются в представлении истины» и дают «понимание истинного смысла реальной жизни и моего места в ней».

Приемы аутогенной нейтрализации Шульц заимствовал из древне-индусской системы раджа-йоги. Интересно, что описание упражнений АТ-2 в статье «Высшие ступени аутогенной тренировки и Раджа-йога» Шульц опубликовал раньше, чем сформулировал комплекс упражнений АТ-1. С помощью специально разработанных упражнений АТ-2 он стремился научить своих пациентов управлять эмоциями, оставаться спокойными, гасить волнение, владеть собой в непредвиденных ситуациях, то есть нейтрализовать аффект, успокаиваться.

Но вот интересный факт: упражнения АТ-1 («приготовительный класс», предварительная подготовка) получили широкое распространение во всем мире, а АТ-2, основной, по мнению Шульца, метод психического самовоздействия, ради которого, по его мысли, только и стоит затевать всю тренировку вообще, такого распространения не имеет. АТ-1 в различных модификациях применяется едва ли не во всех странах земного шара, и применяется с бесспорным успехом, а АТ-2 по Шульцу практически не используется ни в нашей стране, ни за рубежом, поскольку все попытки оказались безуспешными. Шульц считал, что нейтрализовать аффект и порождаемый им невроз можно, только изжив его, освободившись от него, «очистившись» от неприятных переживаний. Так же считал и З. Фрейд, разработавший несколько раньше свой метод психоанализа на основе катарсиса («катарсис» по-гречески – очищение).

Приемы, помогающие самоочищению, Шульц заимствовал из древнеиндусской религиозной и философской системы йоги. Сейчас трудно установить, чем руководствовался Шульц, сделав именно такой выбор. Не исключено, что известное влияние на него оказала мода – в начале прошлого века широкое распространение среди так называемой «культурной публики» получили различные мистические и оккультные течения, в том числе и философия йоги.

Именно в эти годы известный представитель школы йоги свами Вивекананда совершил триумфальное лекционное турне по городам Соединенных Штатов и Западной Европы, пропагандируя идеи йоги в противовес узкому «западному рационализму». Отголоски этих идей

можно уловить у Р. Роллана, Р. Эмерсона, Дж. Лондона (в романе «Скиталец по звездам» или «Смирительная рубашка» он пытался описать технику, близкую к АТ-2). Приемы йоги использовал и К. С. Станиславский, создавая свою систему. Как бы то ни было, можно предположить, что, заимствуя приемы йоги для своей АТ-2, Шульц исходил из того, как они должны действовать, а не из того, как они действуют на самом деле, то есть его конструкция оказалась умозрительной.

Следует иметь в виду, кроме того, в чем сами йоги видели цель нейтрализации. Понимая жизнь в любых ее проявлениях как цепь страданий, они ставили перед собой задачу избавиться от страстей, привязанностей и тому подобных чисто человеческих «слабостей», обрести «нирвану» и с помощью такого состояния «бытия-небытия» (кстати, никем и никогда еще не достигнутого) избежать жизненных страданий. Даже если предположить на минуту, что такая цель достижима, правомерна ли она для человека, желающего оставаться человеком? Весьма сомнительно. Кто из нас захочет превращаться в бесчувственное бревно?

Приемы АТ-2 по Шульцу учат не бороться с препятствиями, а уходить от них, не укрепляют личность, а делают ее слабее, пассивней.

По мнению Г. С. Беляева, В. С. Лобзина, И. А. Копыловой и других специалистов в области аутогенной тренировки, приемы АТ-2 по Шульцу оказались терапевтически неэффективными, а попытки приспособить их для лечебной практики – безрезультатными. Авторы убеждены в существенной пользе, которую приносит тренировка первой ступени, как в лечебном, так и психопрофилактическом применении, однако, имея богатейший опыт в практическом применении аутогенной тренировки, они не знали людей, которые при помощи АТ-2 добились бы сколько-нибудь значимых результатов (олимпийского спокойствия, устойчивости к психотравмирующим факторам и т. п.). Более того, они не знали никого, кто сумел бы овладеть АТ-2 или хотя бы изучить этот сложнейший комплекс приемов. Обычно энтузиасты АТ-2 останавливаются на стадии разговоров и намерений, а «достоверные» сведения о чудодейственном влиянии АТ-2 напоминают детскую игру в «испорченный телефон».

Изучение предложенных Шульцем приемов АТ-2 чрезвычайно громоздко и длительно (1–1,5 года). Если соотнести это с минимальным КПД в результате огромной затраты времени и усилий, то станет совершенно понятным, почему АТ-2 не может быть рекомендована для широкого применения. В лучшем случае они окажутся бесполезными, а в худшем – могут спровоцировать зрительные галлюцинации. Г. С. Беляев предлагает другой путь: приняв за основу понятный (и вполне доказанный) курс АТ-1, дополнить и разнообразить его другими упражнениями, имеющими целью тренировки высших психических функций, например упражнениями по моделированию эмоций, применительно к конкретной жизненной ситуации (активирующие, мобилизующие, успокаивающие, «сюжетное воображение», «репетиции успеха».

Аутогенная регуляция эмоциональных состояний

Отечественными авторами (Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова, А. Г. Панов) разработан оригинальный комплекс упражнений высшей ступени аутогенной тренировки. Концепция авторов высшей ступени АТ базируется в первую очередь на данных психофизиологии эмоций. Основными в комплексе АТ являются приемы преднамеренной регуляции эмоционального состояния, преднамеренного моделирования эмоций.

Настроение и эмоции человека формируются главным образом под влиянием сведений из внешнего мира, прямых или косвенных. Информацию извне доставляют органы чувств – зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, а также память, при известных обстоятельствах способная заменить любой из этих органов. Однако эти органы чувств доставляют мозгу различное количество информации и, следовательно, принимают неодинаковое участие в формировании эмоций.

Не менее 80 % информации люди получают с помощью глаз. Не вдаваясь в тонкости физиологии зрения, из этого обилия зрительной информации хотелось бы выделить цвет.

Цвет обладает строго определенным действием на нервную систему даже примитивных по сравнению с человеком живых организмов, например насекомых. Ученые изучали двигательную активность мушек-дрозофил в лучах различных частей спектра. Оказалось, что в красных и оранжевых лучах их активность наибольшая, а в голубых и фиолетовых – наименьшая. Как действует красный цвет на быка, знают не только матадоры. Почему это так, а не иначе, мы не знаем, но определенную закономерность вывести можем.



Вспомним семь цветов радуги в том порядке, в каком они расположены, и присловье, помогающее запомнить этот порядок: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый цвета. Располагаются они в порядке убывающей длины световой волны – самая длинная волна у красного цвета, самая короткая – у фиолетового.

Установлено, что длинноволновая часть видимого спектра действует возбуждающе (или мобилизующе), а коротковолновая – угнетающе (или успокаивающе). Красный, оранжевый и желтый цвета – цвета активности, а голубой, синий и фиолетовый – цвета покоя. Зеленый цвет нейтрален. Люди чувствуют себя беспокойно в помещениях, оклеенных красными обоями, а в комнатах с темно-синими обоями даже говорить стараются тихим голосом. «Багровый гнев», «тоска зеленая», «серая скука», «голубая мечта» – эти обиходные выражения лишний раз подтверждают, что цвет обладает не только мощным, но и определенным эмоциональным действием. Влияние цвета на эмоциональную сферу можно использовать в АТ.

Но одним только цветом зрительные впечатления человека не ограничиваются. Люди воспринимают и могут репродуцировать с помощью памяти куда более сложные картины. Это также способствует формированию эмоций по определенным правилам. Зная правила, можно их использовать. Находясь в узком стесненном пространстве (ущелье, узкая улица с высокими домами, тесная комната), люди испытывают состояние тревоги. Наоборот, широкие открытые пространства (степь, морской горизонт, просторное небо, широкая площадь), как правило, вызывают чувство покоя и уверенности.

Слух – следующий по значению и объему доставляемой информации орган чувств. Из многообразия звуковых впечатлений выберем музыкальные. Эмоциональное значение музыки бесспорно и общеизвестно. Его учитывали еще древние греки, когда пытались лечить нервные расстройства музыкой. С незапамятных времен в состав воинских частей входят военные оркестры; их задача подбадривать, воодушевлять солдат.

Широко используется музыка в церковной службе. Как много превосходной музыки написали великие композиторы прошлого по заказу церкви! А в наши дни разве не приводят в неистовство аудиторию ритмы современной молодежной музыки? Итак, музыка – генератор эмоций. Как она их вызывает? Мы делим музыку на грустную и веселую, полагая мелодию носителем эмоционального заряда музыки. Это не совсем так. Основной эмоциональный заряд музыки несет в себе ее ритм. Не только бравурный, но и грустный марш возбуждает, а вальс, веселый или грустный, успокаивает. Это хорошо знали создатели джаза, чья музыка в максимальной степени основана на ритме.

В отдельных случаях можно считать, что джазовая музыка – обнаженный ритм, ничего, кроме ритма. Недаром основная фигура в джаз-ансамбле – не скрипач и даже не пианист – исполнители мелодии, а ударник – хранитель ритма.

Ярким подтверждением этой мысли может служить «Грустный вальс» Я. Сибелиуса, созданный композитором под впечатлением смерти матери. Желая выразить музыкой печаль, Сибелиус так и назвал свое произведение – «Грустный вальс». Но не грусть навевает он на слушателей, а покой; и все психотерапевты, не сговариваясь, включают «Грустный вальс» в программу «Мелодии спокойного сна».

При использовании музыки в качестве средства, вызывающего заданные эмоции, нужно учитывать, что пользоваться проигрывателем или магнитофоном во время тренировок можно не всегда. Чаще человеку приходится вспоминать нужные мелодии. Но вспоминать можно только то, что известно, то есть знакомую музыку.

Нужно знать, что, вспоминая излюбленные мелодии, человек невольно будет вспоминать обстоятельства, при которых он их когда-то слышал. Вот эти-то «вторичные» воспоминания и будут тем рычагом, который может перевернуть его настроение.

Запахи также обладают эмоциогенным действием, не таким сильным и бесспорным, как цвет и музыка, но все же достаточным. Восприятие запахов и их оценка строго индивидуальны. Запах, который раздражает одного, может нравиться другому. Кроме того, с тем или иным запахом может быть связано приятное или неприятное воспоминание, отсюда и отношение к нему.

С целью моделирования настроения авторы разработали «упражнения сюжетного воображения» и так называемые «упражнения самоутверждения».



### Упражнения сюжетного воображения

Целью этих упражнений является самостоятельное, сознательное и преднамеренное формирование заданного эмоционального состояния, а суть заключается в репродуцировании эмоционально окрашенных представлений, образов и динамичных ситуаций (сюжетов).

Формирование эмоционально значимых сюжетных представлений начинается с постановки цели: какое эмоциональное состояние надлежит моделировать. В зависимости от выбранной цели определяется цвет, соответствующий нужной эмоции. Выбранный цвет служит базой для формирования словесного самоприказа.

**Упражнение «парк».** Цель упражнения – создать настроение покоя, внутреннего комфорта, ленивой истомы, глубокого отдыха. Основные сенсорные представления зрительные. Самоприказ: «Зеленая-зеленая зелень. Зеленая-зеленая листва. Зеленая листва шелестит».

Образная развертка: представить себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы. Телу тепло, но не жарко (температурный образ). Листва свежая, яркая (цветовой образ). Просторные поляны и аллеи уходят вдаль (пространственный образ). Листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей (звуковой и осязательный образы – ветерок). Запах свежей листвы (обонятельный образ). Музыкальное подкрепление: плавная негромкая музыка, льющаяся из парковых репродукторов. Следует вжиться в эту картину, почувствовать и зафиксировать ее в сознании.

**Упражнение «Сирена».** Цель упражнения – создать умиротворенное, задумчивое настроение с оттенком светлой грусти. Основные сенсорные представления – звуковые. Самоприказ: «Гулкий-гулкий гул. Гулкая-гулкая сирена. Гулкая сирена удаляется». Образная развертка: представить себе гулкий звук паровой сирены над ночным рейдом. Детализация образов: причальная стенка в порту ночью, ярко освещенный паровик, готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду.

Дальнейшее развитие сюжета: паровик уходит в рейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожающих и отплывающих отдаляются; паровик уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ).

Музыкальное подкрепление: прощальный вальс по репродукторам корабельной трансляции. Выход из аутогенного погружения – естественный сон, так как внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается. Вживаясь в представленную ситуацию, констатируют появление настроения легкой грусти расставания с надеждой на будущую встречу. Этот сюжет рекомендуется использовать при засыпании.

**Упражнение «Ковер».** Цель упражнения – воссоздать ощущение уюта, комфорта и довольства. Основные сенсорные представления – осязательные (тактильные). Самоприказ: «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер лежит».

Образная развертка: представить себе прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплому в большой уютной комнате, где вы чувствуете себя совсем свободно. Комната большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение – в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Музыкальное подкрепление подсказывается памятью. Сюжетное представление такого типа настраивает свободно-непринужденно. Сообщает эмоции комфорта и уюта.

### Упражнения самоутверждения

Нередко возникают предвидимые заранее чрезвычайные житейские ситуации, связанные с повышенным чувством ответственности. Тревожное ожидание таких ситуаций порождает неуверенность в себе, страх перед неудачей и может спровоцировать невротический срыв. К таким ситуациям можно подготовиться с помощью «упражнений самоутверждения». Больным советуют по утрам, еще не проснувшись окончательно, то есть находясь в естественном аутогенном погружении, репетировать тревожащую их ситуацию, но не такую, какой они боятся, а такую, какой они хотят ее видеть. Это репетиция успеха. Подробные репетиции успеха можно проводить за несколько дней до ожидаемого события или непосредственно в тот день, когда оно предстоит, однако не следует

проводить их перед сном, так как это может спровоцировать расстройство сна.

Подобрать примеры «упражнений самоутверждения» труднее, чем упражнения «сюжетного воображения», но не потому, что они сами по себе трудны. Их своеобразие в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготавливающими и корректирующими. Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (в весьма широком диапазоне – от экзамена или спортивного соревнования до интимного свидания).

**Упражнение «Ответственный экзамен»** Техника выполнения: мышечное расслабление и аутогенное погружение. Музыкальное подкрепление: спокойная плавная музыка. Цвета: голубой, синий. Образная развертка: в состоянии аутогенного погружения представить себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без следа суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, к нему относящихся, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету профессора: то есть из просторных помещений в более тесные. По мере того как вы это делаете, ваш шаг, не убыстряясь, становится все более и более четким, походка – все более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, вы позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту краткую минуту ни о чем, что относится к сдаваемому вами предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует.

Но вот вас вызвали, и вы перед столом экзаменатора. Вы не выбираете билет, вы берете первый попавшийся. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете ровно. И, действительно, – вопросы билета, который достался вам, как раз те, какие нужно. Вы, собственно, могли бы начать отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво – лучше сесть и привести в порядок свои мысли. И как только вы стали это делать, беспорядочный ход мыслей сменяется плавным и ровным их течением. Знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же порядке их изложить...

## 4 Нервно-мышечная релаксация

*Упражнением можно добиться всего.*

Периандр

Под термином «нервно-мышечная релаксация» понимают процесс выполнения индивидом ряда упражнений, которые снижают нервную активность и сократительное напряжение скелетной мускулатуры.

Этот процесс включает изотонические и изометрические сокращения мышц, выполняемые пациентом согласно исходным инструкциям.

Начало нервно-мышечной релаксации на Западе связывают с именем американского психофизиолога Э. Джекобсона. Наблюдая за людьми, находящимися в состоянии эмоционального напряжения, он отметил, что у них всегда имеется мышечное напряжение тела. И, наоборот, если все мышцы равномерно расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии душевного покоя, испытывали в основном положительные эмоции.

Далее выяснилось, что каждому определенному типу эмоционального возбуждения соответствует напряжение определенной группы мышц.

Например, состояния угнетенного настроения всегда сопровождаются напряжением (часто неосознанным) дыхательной мускулатуры – отсюда всем известный «вздых облегчения»; при преобладании эмоций страха напрягаются мышцы языка, губ, глотки, гортани, а также затылочные мышцы (например, рассмотренные нами выше «головные боли напряжения»).

Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению (релаксации) для борьбы с

состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения. В результате исследований Джекобсона стало понятным повышение мышечной напряженности у людей, больных неврозами, частые жалобы на утомляемость, слабость и скованность.

Сбалансированная смена напряжений и расслаблений является решающим фактором, определяющим самочувствие. Обычно равновесие между процессами возбуждения и торможения достигается бессознательным вмешательством механизмов природной саморегуляции, однако хроническое нервное перенапряжение, подверженность отрицательным эмоциям нарушает эту слаженную саморегулирующуюся систему и вызывает расстройство функции мышц, внутренних органов и желез внутренней секреции.

В первой главе мы подробно рассмотрели вопрос о влиянии стресса на мышечный тонус («стресс и мышцы») и отметили те нарушения в организме, к которым приводит хроническое сокращение мышц.

Умение расслабиться – естественный рефлекторный процесс – многим в наше время, когда темп и ритм жизни ускоряются и одна нервно-эмоциональная нагрузка накладывается на другую, недоступно.

Существуют проверенные традиционные способы снятия перенапряжения. Это – прогулки и туристские походы, танцы и гимнастические упражнения, смена видов деятельности, увлечения.

Таковы естественные пути нервной разгрузки. Но если на них недостаточно времени? Или если они уже не совсем эффективны для конкретного человека? Современному человеку часто нужна не просто разрядка, а разрядка в концентрированной форме.

Преследуя эту цель, Джекобсон в 1922 г. предложил метод прогрессивной мышечной релаксации, который применяется в рамках систематических тренировок для достижения произвольного расслабления поперечнополосатых мышц в покое. Для этого нужно проводить гимнастику, напоминающую упражнения йогов по расслаблению мышц тела.

Методика прогрессивной релаксации Джекобсона предполагает обучение под руководством тренера-психотерапевта. Мы рассмотрим технику релаксации по О. Грегору как наиболее подходящую для целей саморегуляции.

## **Релаксация по О. Грегору**

Релаксацию лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Позже, когда первые шаги будут пройдены, возможно разучить релаксационные упражнения и в других положениях: стоя, сидя, лежа на боку, во время ходьбы. Иными словами, можно широко использовать так называемую минутную релаксацию в любом положении.

*Несколько предварительных рекомендаций:* 1. По мере разучивания упражнений особое внимание следует уделять накоплению практического опыта. Однако, даже имея десятилетний стаж занятий, нужно относиться к релаксации так же серьезно, как и в первые дни. Не спешить! Релаксационный метод исключает спешку. Ни в коем случае не стараться доказать, что за один прием можно овладеть двумя элементами, что ничего сложного в этом нет. Это будет роковой ошибкой, которая перечеркнет уже достигнутые и только намеченные результаты. Ведь речь идет о методе, который детально проверен на практике и в основе своей предполагает постепенность разучивания упражнений.

2. При разучивании упражнений необходимо сосредоточиться на том, что человек делает. Если же во время релаксационных упражнений будут лезть в голову какие-то посторонние мысли, не надо обращать на них внимания.

3. Упражняться всегда с закрытыми глазами, однако веки ни в коем случае не должны быть судорожно сжаты.

4. Расслабление – как мышечное, так и психическое – дается нелегко, поэтому основными условиями выполнения релаксационных упражнений являются терпение и упорство.

5. Во время релаксации организм находится в бодрствующем состоянии. Повторяя упражнения, необходимо сознательно контролировать себя.

6. Целью является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает

положительное влияние на психику и снижает душевное напряжение.

7. Психическая релаксация может вызвать состояние «мыслительной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу.

8. В ходе релаксации можно воспринимать звуки окружающей среды. Разумеется, полностью отключиться от них просто невозможно, однако, выполняя релаксационные упражнения, стараться их не замечать и не обращать на них внимания.

Большинство людей настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, человек научится это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

#### Предварительная подготовка

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Подготовить место для занятий на полу – ровно столько, сколько требуется для положения тела, лежа на спине. На пол постелить коврик или одеяло. Во время выполнения комплекса упражнений не рекомендуется произносить вслух слова или отдельные звуки.

Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, стопы развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль туловища (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

#### Упражнения

1. Лежать спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытаться представить помещение, в котором человек находится. Сначала попробовать обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделать путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следить за дыханием, пассивно созная, что дышите через нос. Мысленно отметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточиться на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Стараться не думать ни о чем другом.

3. Сделать неглубокий вдох и на мгновение задержать дыхание. Одновременно резко напрячь все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабиться. Повторить 3 раза. Затем лежать спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Насладиться этим приятным ощущением.

После этого выполняют упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрячь сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксировать напряженное состояние, стараясь прочувствовать его, а затем расслабить мышцы. При расслаблении ощутить, что бедра, голени, стопы стали мягкими, «как тряпки».

Повторить 3 раза.

Затем лежать спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрировать в сознании, но не воспринимать. Эти звуки – всего лишь фон, не больше. Человек «не хочет воспринимать» – у него «нет на это времени». Сосредоточиться только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают, – регистрировать их, но не осознавать. Ни в коем случае не пытаться их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту. Ведь мысли неотвратимы и постоянно возвращаются. Поэтому их нужно только регистрировать.

5. Напряжение только ягодичных мышц. Сжимать ягодичы, стараясь прочувствовать напряжение и расслабление. Повторить 3 раза. Затем лежать спокойно в течение нескольких минут.

6. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не подниматься с коврика!). Фиксировать напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабиться. Повторить 3 раза. Затем лежать спокойно несколько секунд, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

7. Растягивание мышц грудной клетки. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствовать это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабить



грудную клетку. Повторить 3 раза. Насладиться приятным ощущением расслабленных мышц.

8. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнять обе руки, растопылив пальцы как можно шире – как при игре на пианино, стараться охватить как можно большее количество клавиш. Фиксировать это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабиться, руки свободно опустить на коврик. Повторить 3 раза.

Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрячь мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабиться. Почувствовать тяжесть расслабленных рук. Повторить 3 раза.

А теперь поднять плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксировать это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Мысленно определить для себя, что такое ощущение давно знакомо: напрягать плечи в течение дня приходится довольно часто, причем делается это совершенно бессознательно и сопровождается напрасным расходом энергии. Расслабиться. Повторить 3 раза. Затем спокойно лежать, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

9. Упражнение для мышц лица. Начинать с губ. С напряжением сжать губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Определить для себя, что и это ощущение знакомо, с той лишь разницей, что напряженные губы отражают внутреннюю сосредоточенность. Затем расслабить губы, увлажнить их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался на небо. Повторить 3 раза.

Затем наморщить лоб (нахмуриться) примерно на 30 секунд, а затем расслабить лобные мышцы. Повторить 3 раза.

10. В заключение мысленно «пробежаться» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хотя бы малейшего напряжения. Если осталось, то постараться снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и на мгновение напрячь мышцы всего тела: при выдохе расслабить мышцы. После этого долго, даже очень долго, лежать на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Почувствовать, как по всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления. Теперь воображаемая «внутренняя батарея» заряжена новой энергией. Человек вновь обрел веру в свои силы, способен преодолеть стрессовую ситуацию – возникло ощущение внутреннего спокойствия. Так лежать еще несколько минут. После выполнения этих упражнений человек должен почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Открыть глаза, затем зажмурить несколько раз, снова открыть и сладко потянуться после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сесть. Затем так же медленно, без резких движений, встать, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Расслабление, как физическое, так и психическое, является основной целью релаксационных упражнений. Автор метода настаивает: опытом доказано, что подобного расслабления можно достичь лишь с помощью регулярного выполнения приведенного комплекса упражнений в течение длительного времени. Начинающим надо помнить, что благоприятное действие релаксации во всей его полноте будет достигнуто не сразу. Для этого нужно время – и немалое. Если же человек, стиснув зубы, упорно будет добиваться расслабления, то никогда полной релаксации не достигнет.

С помощью воли – и об этом следует помнить в первую очередь – релаксация невозможна. Усилие и релаксация взаимно исключают друг друга. Опыт свидетельствует, что расслабление приходит само (и это не следует забывать) – в результате систематического повторения релаксационных упражнений. Выполняя их изо дня в день, нужно не терять терпения, поскольку умение расслабиться требует не только регулярных тренировок, но и в первую очередь времени. И вот когда человек будет ощущать уравновешенность и внутреннее спокойствие, он будет на правильном пути.

Со временем он станет выполнять релаксационные упражнения в более быстром темпе, чем вначале, а потом и в ускоренном. Позднее сможет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

На каком-то этапе ему уже не нужно будет выполнять релаксационные упражнения по элементам, как в самом начале занятий. И, наконец, он сможет в случае необходимости «по команде»



стряхивать с себя внутреннее напряжение.

Если человеку удастся достичь одной из главных целей психической релаксации – состояния «мыслительной пустоты», – это уже большой успех! Значит, он полностью познал это новое психическое состояние, которое не только приятно, но и полезно.

В повседневной жизни внимание человека, как правило, сосредоточено на окружающих предметах, на импульсах, поступающих из внешней среды. Внутренний мир остается как бы в стороне, он почти не уделяет ему внимания. Наступает релаксация – и все меняется местами. Внешний мир на какое-то время исчезает, перестает существовать. Человек ощущает свое присутствие, свое тело и свою душу. Именно это дает ему возможность избавиться от психического напряжения, от стрессовой ситуации и освободить место для других ощущений: приятного чувства душевного спокойствия, уравновешенности, уверенности в себе, в своих силах. Если он смог добиться полной психической релаксации, значит, основная цель релаксационных упражнений достигнута.

Исходным комплексом релаксационных упражнений нужно овладеть настолько хорошо, чтобы довести выполнение каждого из них до автоматизма. Это основа «мгновенной» релаксации, которой человек должен уметь пользоваться в течение дня неоднократно – в случае внезапной необходимости. Например, перед серьезной дискуссией, перед ответственным экзаменом, в конфликтной ситуации дома или на работе, то есть когда нужно расслабиться, сбросить напряжение. Автоматизм выполнения упражнений нужен потому, что внезапно возникающие критические ситуации, естественно, не дадут возможности лечь на пол, чтобы расслабиться. А «мгновенная» релаксация проводится в любом положении: сидя, стоя и даже во время ходьбы.

Когда человек по-настоящему овладеет релаксацией и она станет неотъемлемой частью его образа жизни, последствия стресса никогда не найдут в организме «благодатной почвы». А если человек будет более стойким по отношению к стрессу, к чрезмерному напряжению, к негативным ощущениям и эмоциям, то, естественно, его организм быстрее восстановится после трудового дня, а это, в свою очередь, обеспечит нормальные условия для крепкого освежающего сна.

Основанный на релаксации образ жизни предоставляет людям значительно большие возможности для хорошего настроения, уверенности в своих силах, душевного спокойствия и радости, счастья и любви. Установлено, что человек при таком образе жизни сохраняет функциональную молодость, более оптимистичен, психологически совместим с окружающими людьми, да и живет ему, несмотря на все жизненные неурядицы и невзгоды, гораздо легче.

Следовательно, релаксация – действенный способ борьбы со стрессом.

## 5 Йога

*Каждый человек – алмаз, который может очистить и не очистить себя. В той мере, в которой он очищен, через него светит вечный свет... Стало быть, дело человека не стараться светить, но стараться очищать себя.*

Лев Толстой

«Йога» – на санскрите «единение» или «связь». Значение этого слова выводят из корня «йюдж», что означает «запрягать в упряжку, надевать сбрую», а в более широком, переносном смысле – дисциплинировать, «заставить себя сосредоточиться, мобилизоваться».

Многие считают, что слово «единение» предполагает соединение индивидуальной души человека с абсолютной душой, или с Брахмой. Если встать на эту точку зрения, то йогу придется отнести к религиозной системе, обещающей возможность познания Бога или, во всяком случае, приобщение к нему. Однако, – как пишет об этом С. Н. Жидков, – йога была, есть и будет лишь единой, искусно разработанной методикой физической, психической и умственной тренировки, преследующей цель всестороннего духовного развития. Духовное тут понимается не как противостоящее чему-то материальному, а просто как развитие своих высших способностей и их умелое применение в практике повседневной жизни и в созидательном творчестве.

Йогу можно назвать одновременно и наукой, и искусством, и образом жизни для людей,

стремящихся познать себя и окружающий мир с тем, чтобы не быть в нем рабом случайных обстоятельств.

Под йогизмом понимают средство и технику саморазвития, приводящего разум, тело и психику в более совершенное, гармоничное состояние. Именно с этих позиций и следует рассматривать метод йоги.

Главное в йоге – учение о самосознании. Путем самосознания, согласно йоге, человек может достичь «освобождения», то есть может освободить свое индивидуальное сознание (душу) от влияния условий материальной жизни и слить его с абсолютным знанием (Богом).

Исторически йога развилась в среде индуизма и буддизма и до некоторой степени под влиянием философии и практики этих религий. Но сама по себе йога не является религией, поскольку не связана с верой, ритуалами и священными писаниями. Она состоит из методов, которые были выработаны практикой йогов на протяжении тысячелетий. Эти методы можно взять из контекста и независимо описать и оценить с помощью современных научных инструментов.

Йогу можно рассматривать как специфическую разновидность психотерапии, как практическую систему самокультуры, путь к гармонии тела и духа, к единству сомы и психики, метод достижения человеком внутреннего психофизического единства.

Большая заслуга в систематизации йоги принадлежит древнеиндийскому философу и врачу Патанджали. В своей книге «Йога-Сутра» (II в. до н. э.) он излагает основные философско-этические принципы йоги, а также практические приемы медитации. Именно его считают основоположником йоги.

Методика достижения «освобождения» через йогу, по Патанджали, содержит восемь основных ступеней, которые расположены в строго определенном порядке и дополняют друг друга.

Описание содержания этих ступеней мы приводим по замечательной книге С. Н. Жидкова «Российская йога». Две первые ступени составляют дисциплину нравственности. Сюда входят «яма» – воздержание и «нияма» – соблюдение правил, обетов.

Третья, четвертая и пятая ступени представляют собой дисциплину тела. Это «асана» – положение тела, «пранаяма» – тренировка дыхания и «пратьяхара» – удаление чувств. Шестая, седьмая и восьмая ступени составляют дисциплину ума. Это «дхарана» – внимание, «дхьяна» – сосредоточение мысли на предмете и «самадхи» – продление сосредоточения, приводящее к выявлению сути, познанию истины.

## **Первая ступень – яма (воздержание)**

Эта ступень не только первый, но и основной шаг на пути к истинному знанию. Действительно, не научившись воздерживаться от бесполезного, нельзя серьезно заниматься полезным. Всякое ничтожное деяние, раздражение и мысль сокращают возможность полезного восхождения, творчества и общения с прекрасным. Это относится в равной мере и к телу, и к психике.

Тело, перегруженное лишней пищей, тотчас начинает перерабатывать ее в жировые клетки, каждая из которых, в свою очередь, нуждается в питании. Организму приходится тратить большую часть своей энергии на вредное для него самораскармливание. То же самое можно сказать о питье и одежде. Стоики уже давно открыли одну истину: мы едим, пьем и одеваемся, чтобы жить, а не наоборот.

В последнее время в целях оздоровления все более широкое применение находят издавна практикующиеся йогами приемы очищения кишечника и других внутренних органов, дозированное голодание, сыроедение и многое другое.

Не менее опасными бывают разные психические потрясения и расстройства, чаще всего вызываемые нашим собственным несовершенством или неумением понимать истинные причины и истоки бед.

Надо стараться воздерживаться от раздражения и оставаться невозмутимым, даже когда есть достаточные причины для беспокойства. Беспокойство лишь мешает верной оценке ситуации и принятию наилучшего решения.

Необходимо воздержание и в сфере умственной созидательной деятельности. Всякий, кто, не дозрев разумом, спешит запечатлеть себя в деяниях и творениях, поистине жалок. Ибо вместо того,

чтобы терпеливо и скромно набираться умения и мастерства, он начинает яростно заполнять мир своей посредственностью и негодует, если мир не приемлет ее.

Однако случается и наоборот. Чего только не приемлет всеядный мир! Именно отсюда столько брака во всех областях человеческого рукотворчества.

Итак, значение основных моментов первой ступени можно вкратце свести к следующему. Воздержание требует целомудрия, правдивости, честности и непричинения вреда другим. Эти требования нельзя, впрочем, понимать догматически.

Каждым моментом своего существования люди невольно вредят и даже убивают множество иных существ, виноватых лишь в том, «что хочется им кушать». По крайней мере нужно стараться есть столько, чтобы можно было как можно больше и лучше мыслить, а не мыслить только о том, чтобы как можно больше и лучше есть.

## **Вторая ступень – нияма (соблюдение правил, обетов)**

Если на первой ступени человек учится воздерживаться от вредного и бесполезного, то на второй ступени он воспитывает в себе положительные качества. Он приучается довольствоваться необходимым; быть постоянно бодрым, опрятным, невозмутимым, умеющим стойко переносить жару, холод и другие лишения; быть чистоплотным во время приготовления и принятия пищи, содержать свое тело в чистоте; культивировать чувства дружбы, симпатии ко всему живому; уважать любой труд, любить размышления и всеми силами стремиться к знаниям.

Сбор энергии, высвобождаемой при воздержании, в том числе и половом, приводит благодаря постоянству и целенаправленности к явлению, называемому в йоге «возгонка силы», что в свою очередь открывает возможности сублимации, то есть превращения имеющихся сил в иное качество. Такая экономия ради возгонки ни в коем случае не является уходом от жизни, а, наоборот, направлена на накопление сил для возможно более глубокой и осмысленной жизни. С этой точки зрения учение йогов не имеет ничего общего с ортодоксальным аскетизмом – самоистязанием, преследующим цель умерщвления плоти или погашение страстей, что нередко пропагандируют приверженцы многих религий для развития смирения.

Рассматривая значение двух начальных ступеней йоги, нетрудно заметить, что они касаются главным образом нравственной стороны бытия. Первая ступень – воздержание – позволяет собирать и накапливать творческие силы, а вторая – соблюдение правил – дает возможность использовать их в нужном направлении.

## **Третья ступень – асана (положение тела, поза, осанка)**

Эта ступень образует с четвертой и пятой ступенями (пранаямой – тренировкой дыхания и пратяхарой – отвлечением чувств от предметов) нечто единое, получившее название «хатха-йога» (мощная йога).

Хатха-йога представляет собой по существу йогическую физкультуру. Ее часто путают с самой йогой, не понимая, что это лишь часть последней. Хатха-йога – часть, органически входящая в целое и почти бесполезная, а порой и вредная, если практиковать ее без учета и знания остальных частей, особенно первых двух.

Так, курильщики или любители спиртного или больные с той или иной формой патологии, требующей срочного вмешательства врачей, будут только сокращать свои дни, занимаясь такой физкультурой. Успех в овладении асанами в значительной мере зависит от очистки внутренних путей тела, а всякое хроническое заболевание – свидетельство нарушения последних.

Цель асан – подготовка тела к работе в разных режимах, начиная с режима предельного расслабления и заканчивая режимом предельного напряжения. Вот почему асаны делятся на физкультурные – укрепляющие все внутренние органы и улучшающие движение и действие нервных импульсов в заданных направлениях, и на медитационные (то есть связанные с мышлением) – создающие устойчивое положение тела, способствующее сосредоточению и обеспечивающее хорошее кровоснабжение, правильное дыхание и усиленное движение токов по главным нервным узлам, называемым чакрами.

В отличие от европейских физкультурных систем, построенных в основном на динамике, лишь очень немногие асаны допускают ограниченное движение. Большинство из них, в том числе все медитационные, требуют полной неподвижности. Она необходима для поддержания статического напряжения мышц. Именно эта обязательная в каждой асане статика создает бесперебойное, ровное течение нервного импульса, направляемого корой головного мозга в данную мышцу или группу мышц. При этом в физкультурных асанах напряжение должно быть максимальным, а в медитационных – минимальным.

Статическое напряжение мышц в физкультурных асанах обычно бывает связано с частичной или полной задержкой дыхания, что благоприятно сказывается на составе крови и работе всего организма. На этом основан метод лечения и профилактики многих заболеваний с помощью регулируемого воздержания от дыхания.

### **Четвертая ступень – пранаяма (задержка дыхания, управление дыханием)**

Согласно учению йогов мир состоит из материи и силы (энергии), а всякая сила есть проявление праны. Прана – это общая сумма энергий Вселенной, проявляемая в различных формах движения. В человеке она проявляется в нервных токах, в силе мысли, в виде обмена веществ. Пранаяма есть знание и управление праной посредством специальных упражнений.

Йоги считают, что с помощью управления дыханием можно приобрести власть над своим телом и сознанием, то есть можно заставить их работать в нужном направлении по нашему желанию.

В самом деле, через дыхание и легкие можно воздействовать на работу сердца, с которым через сосудистую и нервную системы связаны все остальные органы. Поэтому овладение дыханием – ключ к овладению телом и собой. Постоянные тренировки и упражнения с дыханием дают возможность управлять нервными токами.

Связь между большими полушариями головного мозга и внутренними органами осуществляется по двум основным каналам: через белое вещество спинного мозга и через цепочку пограничного ствола вегетативной нервной системы.

Цепочка пограничного ствола имеет парное строение. Левая ее часть управляет артериальными сосудодвигательными рефлексам, а правая – венозными. Обе части образуют сплетения из нервных узлов, являющихся как бы местными центрами управления.

Йоги называют эти сплетения чакрами. Основных чакр семь. Счет идет снизу вверх. Анатомическое строение чакр дано академиком Б. Л. Смирновым.

1. Муладхара – корневая чakra. Это промежуточное, или крестцовое, сплетение, управляющее сосудистыми сплетениями пещеристых тел и нижним отделом прямой кишки.

2. Свадхистхана – поясничная чakra. Это поясничное сплетение нервной ткани, управляющее вегетативными рефлексам мочеполовой системы и ног.

3. Манипура – чakra солнечного сплетения. Это большое сплетение перед брюшной аортой, заполняющее область «халлерова треугольника», образованного выходящими из брюшной аорты печеночной, селезеночной и желудочной артериями.

4. Анахата – сердечная чakra. Это сердечно-аортальное сплетение, управляющее кровообращением всего тела. Сюда же примыкает сплетение звездчатого узла – один из внутренних аппаратов управления кровообращением головного мозга.

5. Висуддха – горловая чakra. Находится на уровне гортани. В это сплетение входят сонные артерии с их каротидными тельцами – важнейший регулятор мозгового кровообращения.

6. Аджна – волевая чakra. Находится на уровне основания черепа. В этом сплетении участвуют черепно-мозговые нервы, несущие вегетативную иннервацию, – блуждающий и тройничный нервы.

7. Сахасрара – головная чakra. Это головной мозг. Здесь заключены несколько особых, скрытых, чакр.

Головная чakra связана единой биолого-энергетической цепью с остальными шестью чакрами, расположенными вдоль позвоночного столба.

Разработанная древними йогоми система кундалини наглядно изображает схему действия нервных токов, идущих по чакрам. (Активного, горячего тока – пингала и пассивного, прохладного –

ида.)

Символически подъем психической силы описывается примерно так. Спящая в корневой чакре змея Кундалини, представляющая силу земной мудрости, просыпается при медитационном сосредоточении и поднимается вверх к своему супругу Атману, живущему в головной чакре.

Одним из важнейших требований во всех медитационных асанах и при всех упражнениях с длительной задержкой дыхания является требование обязательно держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии. Это связано с тем, что именно по продольной оси туловища проходят основные пути нервных токов, перестраивающих организм для наиболее совершенной и бесперебойной работы мозга.

## **Пятая ступень – пратъяхара (удаление чувств)**

Пратъяхара – это удаление, или, вернее сказать, отвлечение чувств от предметов, от всего внешнего, мешающего.

Известно, что напряженно вслушивающийся или всматривающийся куда-то человек не замечает укусов комаров, то есть слабого раздражения по линии осязания. В этом случае говорят, что сильное возбуждение поглощает слабое. Увлеченный своим делом работник может напевать, и пение не отвлекает его от дела, а, наоборот, помогает ему сосредоточиться. Здесь слабое возбуждение подкрепляет сильное. Наличие двух или нескольких равносильных очагов возбуждения приводит к борьбе между ними и вызывает разлад высшей нервной деятельности, создавая чрезмерное возбуждение. При большом перевозбуждении нервная система может не реагировать на сильные раздражители, отзываясь лишь на слабые.

Эти законы реагирования нервной системы широко используются йогами при сознательной работе по овладению своим телом и психикой.

Пратъяхара – отвлечение чувств от предметов – состоит в обретении навыков сознательного создания безусловной, всепоглощающей доминанты, способной нейтрализовать слабые доминанты и избавить нервную систему от влияния ненужных помех. Без овладения такими навыками практически невозможно серьезно тренироваться в сосредоточении.

По существу пятая ступень является завершающей подготовительной ступенью, органически связанной со всеми предыдущими.

Она как бы логически продолжает задачу второй ступени в плане физиологии.

Поскольку основным органом восприятия внешнего мира является зрение, рекомендуется начинать упражнения по сосредоточению и отвлечению чувств от предметов с фиксации взгляда на каком-нибудь маленьком предмете или на кончике носа, или держать глаза поднятыми вверх в состоянии крайнего отведения с тем, чтобы так или иначе создавать устойчивую доминанту. После овладения техникой фиксации взора начинают упражняться в фиксации внимания на определенном внутреннем органе или точке тела, чаще всего на сердце, или на кончике носа, или на носоглотке.

Такие упражнения, имеющие цель установить прочный контроль над своей нервной системой, как правило, совмещают с асанами и пранаямой. Поэтому пратъяхара практически также входит в хатха-йогу.

## **Шестая ступень – дхарана (внимание или удержание мысли на определенном предмете)**

Умение сосредоточиться на каком-нибудь конкретном или абстрактном явлении, отделив от него все, что к нему не относится, и есть дхарана. Такое умение в известной мере можно назвать способностью первичного анализа и синтеза исследуемой вещи в ее связях. Познающий субъект и познаваемый объект еще строго различаются. С точки зрения работы мозга и психики это состояние вполне совпадает с обычным целенаправленным научным мышлением и с художественно-критическим восприятием человека, достаточно подготовленного к тому, чтобы иметь собственные суждения по исследуемому явлению и дать ему при необходимости свое определение. Например, при внимательном, целиком захватившем человека изучении какого-нибудь вопроса он как бы погружается в его сферу и устанавливает контакт между ним и собой, переставая в



то же время замечать весь остальной мир (что дает пратъяхара). Эта увлеченная занятость определенным поиском, в котором участвует и тело, и психика, и разум приводит человека к состоянию, называемому дхарана.

При напряженном разглядывании живописного полотна, или иного произведения изобразительного искусства, или картины живой природы человек сознательно включает на полную мощность деятельность органов зрения, отключая в себе другие чувства. В результате ему удается подметить не только основные формы, цвета, соразмерности, но и уловить тончайшие нюансы переходных частей, полутона, оттенки и мелкие детали рассматриваемого объекта. Усиленно вслушиваясь в мир звуков, человек, как говорится, «целиком превращается в слух» и перестает воспринимать другими органами чувств, но зато более четко различает качества отдельных созвучий, темп, ритм, гармонику мелодий. Все это позволяет с большей точностью критически оценивать музыкальное произведение и глубже воспринимать любой слышимый объект. Обретение навыков в таком сосредоточении мыслей и чувств есть овладение контролем над сознанием, или дхарана.

### **Седьмая ступень – дхьяна (размышление)**

Эта ступень качественно не отличается от шестой ступени – дхараны. Разница между ними скорее количественная. То есть дхьяна – это дхарана, продолженная во времени, или способность дольше удерживать мысли на определенном предмете, способность проводить более глубокий анализ и синтез последнего. Познающий субъект и познаваемый объект как бы сближаются между собой. Время при этом играет роль некоего увеличительного стекла, позволяя сознанию, направленному на предмет, замечать мельчайшие детали, ускользающие при менее внимательном рассмотрении.

По мере дальнейшего взглядывания отдельные элементы объекта познания, будь то абстрактные понятия или конкретные образы, картины или музыка, начинают постепенно стусевываться и исчезать из поля зрения как несущественные. Вместе с тем познаваемый объект начинает восприниматься как нечто целое, простое, более однородное и связанное с познающим субъектом. Сознание мало-помалу отказывается от дуализма, свойственного обычному мышлению, ведущему поиск истины через тезу и антитезу, отказывается от символических знаков и слов. Иначе говоря, мыслящий субъект перестает делить неделимое на «твое» и «мое» и как бы непосредственно приобщается к реальному бытию единого живого мира.

### **Восьмая ступень – самадхи (просветленность, освобождение)**

Это последняя, завершающая ступень йогического пути. Именно здесь, согласно йоге, достаточно длительное сосредоточение (медитативное размышление) внезапно приводит сознание к новому качеству, к способности видеть и проникать в суть вещей. При этом разом раскрывается смысл всего искомого, исчезают малейшие сомнения и неясности. Познающий субъект и познаваемый объект как бы полностью сливаются воедино, становясь тождеством вне времени и пространства.

Появляется возможность мгновенного охвата всех сторон и граней, всех деталей и частных, возможность проследить все свойства, связи и первопричины познаваемого явления. Субъект, пребывая в объекте, творчески соучаствует в ходе его бытия и уясняет его место и назначение в окружающем, неразрывно связанном с ним мире.

Это состояние является своеобразной разновидностью вдохновения, подобного поэтическому экстазу и озарению, позволяющего гению поэта или художника не только прозреть, но и воссоздать пленившую его живую реальность.

Оно не поддается описанию, поскольку в поле сознания нет ничего, к чему могли бы относиться слова. В данном случае можно говорить о высвобождении реликтовых форм дологического мышления, которое непосредственно связано с «континуальным» (глубинным) потоком сознания. Такой вид сознания присутствует в людях, но остается закрытым логико-структурированным мышлением. Таким образом, просветление наступает тогда, когда

человек освобождается от привязанности к слову и знаку. Надо реализовать то состояние сознания, которое максимально благоприятствует непосредственному переживанию психологического опыта (вне словесной передачи).

Необходимо «опустошить сознание» до полного отсутствия мыслей или образов для управления континуальным потоком сознания – такого сознания, которое открывается после снятия вербализации. Этим методом является медитация (Н. В. Абаев).

В самадхи человек полностью владеет своими физическими и психическими способностями. Достигший самадхи может произвольно изменять жизненные процессы тела, обмен веществ, понижать и повышать температуру тела, артериальное давление.

Йога является источником многих психотерапевтических приемов психической саморегуляции. Аутогенная тренировка И. Шульца в значительной степени основывается на практике йогов. Черты сходства и различия аутогенной тренировки и системы йогических упражнений И. Шульц подробно разбирает в своей работе «Высшая ступень аутогенной тренировки и раджа-йога». Поза «лежа» в аутогенной тренировке соответствует «шавасане», поза «кучера» – «садхасане» (позе «созерцания»). В последней позе подбородок приближается к груди, открывается рот, расслабляется мимическая мускулатура, язык слегка прижимается к небу, взгляд направлен слегка выше переносицы с одновременной конвергенцией глазных яблок. Это внутренне-верхнее положение глазных яблок является составным элементом гипноза.

Деление аутогенной тренировки на первую и вторую ступени соответствует преемственности между хатха-йогой («йогой тела») и раджа-йогой («психологической йогой»).

В Индии физические упражнения хатха-йоги входят в комплексы гигиенической гимнастики и используются миллионами людей. Раджа-йога распространена, главным образом, в специальных учебных заведениях. Сложность и громоздкость системы йоги делают ее практически неприемлемой для массового применения.

Трансцендентальная медитация, предложенная Махариши Махешем, получившая широкое распространение в современном мире, устраняет отмеченный недостаток. Медитация применяется в дзэн-психотерапии, а также в психотерапевтической технике «Морита» и «Наикан». Из других методов психической саморегуляции, основанных на системе йоги, широко используется пранаяма, или контроль дыхания, а также шавасана – поза полного расслабления.

## **6 Шавасана – поза полного расслабления**

*Спокойно на сердце, заботы меня не тревожат. В согласии с истиной  
мудрой пребуду и впредь я.*

Се Линъюнь

Это удивительное упражнение помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить сон коротким отдыхом, справиться со стрессом и побороть апатию. Практикуя Шавасану, человек забывает, что такое усталость, исполняется бодрости и работоспособности.

Считается, что 10 минут Шавасаны заменяют двухчасовой сон, а при совершенном освоении упражнения – четырехчасовой. Выполнять Шавасану может любой, даже тяжело больной человек. Регулярная практика в ней обеспечивает постепенный, но неуклонный прогресс в контроле над сознанием.

Существует множество вариантов этого упражнения. Вашему вниманию предлагаются техники в изложении В. И. Громова и Г. А. Васильева.

### **Техника для начинающих**

#### **Рекомендации**

1. Расслабляться лучше в спокойном месте, теплом, тихом, не очень освещенном, с чистым воздухом и без сквозняков. Если прохладно, лучше одеться потеплее. Начинающим бывает трудно вызвать ощущение тепла в замерзающей ноге.

2. Очень важно не терять контроль над сознанием. Иначе уставший человек просто заснет. Это, в общем, не страшно, и минут через двадцать он проснется хорошо отдохнувшим. Но при сознательном расслаблении эффект получается еще большим.

Пока мысли твердо удерживаются на предмете концентрации, то есть на мышцах, заснуть невозможно. Но как только мысли «поплывут», начнут перескакивать с одного на другое, то, если их не обуздать и не направить в требуемую точку тела, сон почти неизбежен.

3. Для успешного освоения Шавасаны ее стоит делать 2–3, даже 4 раза в день, хотя бы по 3–5 минут («полное» время – 10 минут). Это особенно важно для тех, у кого накопилось много хронической усталости, кто засыпает во время расслабления.

Очень хорошо расслабляться перед сном, только делать это лучше на полу, на коврик, а уже затем перелечь в постель. В постели, тем более под одеялом, делать Шавасану «по всем правилам» не следует. Это может привести к бессоннице. В постели неплохо просто расслабить тело, быстро «пробежаться» по нему, убрать скованность. Особенно важно расслабить лицо. Тогда сон будет более полноценным. Но подолгу расслаблять части тела и «летать» желательно все же на полу.

4. О дыхании на начальном этапе не нужно задумываться, пусть легкие дышат, как хотят.

Техника

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Закрыть глаза.

2. Сцепить руки в замок, переплетая пальцы, вытянуть их за головой и потянуться пятками вперед. Ноги и руки как бы растягивают туловище. Затем расцепить пальцы, сжать кисти в кулаки, перевести руки в положение вдоль туловища и резко расслабиться. Носки и пятки разойдутся, расстояние между пятками составит одну пятку. Руки лягут на ребра ладоней с большим разворотом вверх, не касаясь тела. Голова может отклониться в сторону.

3. Ощутить свою кисть (для женщин – правую, для мужчин – левую). Вот она. Кисть лежит на полу. Почувствовать твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Можно мысленно погладить кисть или опустить в ванну с горячей водой. Задача – почувствовать в пальцах, или в ладонях, или во всей кисти тепло, тяжесть, покалывание, пульсацию, то есть испытать какие-то ощущения. Сосредоточиться на них, закрепить и запомнить.

Если это не получается, можно произносить в уме формулы самовнушения типа «Моя рука становится теплой и тяжелой» и т. п., но на высоких ступенях расслабления словесные формулировки станут помехой. Лучше сосредоточиться на ощущениях, образах. Мысленно представить свою руку, ощутить тяжесть – дальше все пойдет само собой. Если и это не удастся, мысли убегают – надо произносить приказы.

Очень эффективно координировать формулы самовнушения с ритмом дыхания. При этом на вдохе произносить название части тела, а на выдохе – описание желаемого состояния. Например, вдох: «Моя рука становится...» – выдох: «...теплой и тяжелой...»

4. Добившись тяжести и тепла (при гипотонии – прохлады) в одной кисти, вызвать такие же ощущения в другой. Потом распространить их на всю руку, затем на другую. Затем прочувствовать сразу обе руки.

5. По очереди расслабить ноги. Мужчины начинают с левой ноги, женщины – с правой. Однако если кисти расслабляются довольно легко – без труда можно ощутить каждый палец в отдельности и даже незначительные участки пальца или ладони, то стопы расслабить значительно труднее, а выделить пальцы сначала, скорее всего, вообще не удастся. Поэтому можно пошевелить пальцами ноги, напрячь стопу – почувствовать пальцы на ноге, зафиксировать ощущения, а потом уже расслабиться. Затем расслабить всю ногу. Почувствовать под ней пол, ощутить, как пятка давит на пол, как нога становится теплой и тяжелой, мышцы «стекают» вниз...

Наполнив теплом и тяжестью всю ногу, расслабить другую, потом две ноги вместе, затем – руки и ноги вместе.

6. Расслабить ягодицы, затем спину, живот, грудь. Для ягодиц и спины хорошо помогает ощущение твердого пола под ними и тяжелого тела сверху, прижимающего спину и ягодицы к полу. На живот можно мысленно положить наполненный горячей водой футбольный мяч. Этот мяч делает мышцы пассивными и согревает их, живот при этом полностью провисает.

Грудная клетка к этому моменту расслабится сама, достаточно зафиксировать на ней внимание. Возможно, станет даже тяжело дышать. Не надо прилагать никаких усилий, тело самоотрегулирует

воздухообмен.

Чтобы проверить, не «потерялась» ли какая-нибудь часть тела, надо мысленно «пробежаться» по нему. Если, например, левая рука «пропала», стала невесомой, ничего страшного. Можно снова вернуть чувство тепла и тяжести или оставить все как есть.

7. Расслабить шею. Сделать мышцы пассивными, вызвать тяжесть и тепло (при гипотонии – прохладу).

8. Расслабить лицо. Добиться ощущения, что все мимические мышцы скатываются, сползают вниз, как будто их наполнили горячей тяжелой жидкостью. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны. Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете глаза будут иметь какой-то тонус, поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять Шавасану в полутьме.

Лоб и голову, в отличие от остального тела, расслабляют по-другому. Тепло и тяжесть в области лба и в голове вызывать нельзя! Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и «расправить» скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

9. Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. На этом заканчивается первый этап Шавасаны. Если удастся минут за десять полностью расслабить тело, то человек достиг заметных успехов. Когда это получается минуты за три-четыре, можно осваивать Шавасану дальше.

## **Техника для освоивших начальное расслабление**

Перед Шавасаной следует дать себе установку, какое время отводится на упражнение. Десять минут или пятнадцать. Сказать себе и больше можно об этом не думать. В указанный срок подсознание даст нужный сигнал.

1. Лечь на спину, пальцы переплести, потянуться пятками вперед, перевести руки вдоль туловища, резко расслабиться, выдохнуть.

Расслабить ноги, таз, руки, грудь, живот, поясницу, спину, шею, лицо, голову – все тело. Рекомендуется именно такая последовательность. Ноги (сразу обе) следует расслаблять, начиная от пальцев. Руки – тоже от пальцев, затем кисти, запястья и т. д.

2. Для контроля еще раз пройтись мысленным взором по частям тела.

3. Ощутить холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда, можно чувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

4. Следующий шаг – отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Одна из техник: начиная с кончиков пальцев ног, представлять, как от ног к голове движется плоскость, граница раздела: выше нее – ваше тело, горячее, тяжелое, а ниже – бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Однако можно и сразу представлять себя парящим в небе, иногда это легче.

Для освоивших начальную стадию Шавасаны пройти этот этап обычно не составляет большого труда, при длительном расслаблении «воздушность» часто возникает сама собой.

5. Войдя в состояние легкости, представить вокруг себя – сверху, внизу, по сторонам – всюду – бескрайнее голубое небо. Реальное, отчетливое, ослепительно-голубое небо. У кого-то это получается сразу, а некоторым может понадобиться несколько недель тренировки.

## **Техника для практики**

1. Лечь на спину, потянуться, перевести руки в положение вдоль туловища и сразу расслабить все тело. Мысленно проверить, нет ли напряжений в ногах, руках, туловище, шее, лице.

2. Увидеть вокруг себя бескрайнее голубое небо.

3. Почувствовать тело легким, невесомым, парящим в воздухе.

4. Приподнять таз и ноги и лететь ногами вперед вверх под углом примерно 45°. Скорость может быть большой и даже очень большой – полная реальность полета.

## **Выход из Шавасаны**

Правильный выход очень важен. Лучше всего, дав себе мысленно установку на выход, ощутить свое тело – руки, ноги, затем глубоко вдохнуть и выдохнуть. После этого перевести руки за голову, сцепив их в замок, и потянуться, вытягивая себя руками в одну сторону, пятками – в другую. Можно зевнуть и, улыбнувшись, медленно подняться. Никаких неприятных ощущений – головокружения, потемнения в глазах быть не должно. В противном случае надо вставать еще медленнее. Эффект от Шавасаны усилится, если в конце, уже после потягивания, дать себе положительный эмоциональный настрой: почувствовать себя бодрым, свежим, энергичным.

## **Другой вариант Шавасаны**

Шавасана – йогическая поза расслабления – состоит из 5 стадий. К разучиванию каждой следующей стадии приступают после достижения совершенства в предыдущей. Упражнение должно выполняться, особенно в период разучивания, в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобным временем суток является раннее утро. Для быстрой выработки рефлекса в период изучения желательно выполнять упражнение 2 раза в день – утром и вечером, не более 15 минут. А когда оно будет освоено, заниматься не более 18–19 минут.

### **Первая стадия**

Лечь на пол, предварительно постелив свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло. Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может).

Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы «Т». Глаза закрыты.

Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают маску релаксации. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

Приняв правильную позу расслабления, успокоиться и попытаться ни о чем не думать.

Нормализовать дыхание – сделать его ровным, спокойным, неглубоким, ритмичным.

Выполнение этих рекомендаций и есть подготовительная стадия, которая не требует специальной подготовки и обычно занимает не более 2–3 минут. После этого сразу же приступить ко второй стадии.

### **Вторая стадия**

Цель этой стадии – достижение максимального мышечного расслабления. Объективно оценить степень расслабления трудно. Тем не менее имеются приемы, помогающие реально ощутить достигнутое расслабление. Для этого можно использовать древний прием, который широко применяется и в настоящее время.

Делается это так: залить в ванну воду до половины (температура воды должна быть не менее 37 °С) и полностью в нее погрузиться. Затем вынуть из ванны пробку. Когда вода почти вытечет, в теле появится ощущение сильной тяжести. Запомнить это ощущение. Именно его нужно получить во время отработки второй стадии. Этот прием можно повторить несколько раз.

Итак, вторая стадия упражнения. Находясь в исходном положении, сосредоточиться на определенных точках тела. Сначала на кончиках пальцев ног, затем мысль «скользит» вверх, сосредоточиваясь на голених, бедрах, тазе, пупке, подбородке, губах, кончике носа, точке между бровями, середине лба, и, наконец, мысль погружается внутрь мозга. Затем все повторяется в обратном направлении.

Важно, чтобы сосредоточение на отдельных точках было синхронно дыхательным экскурсиям. На выдохе мысль движется снизу вверх, на вдохе – сверху вниз. Это желательно, но чаще всего



добиться синхронизации дыхания с движением мысли сразу не удастся, так как длительность вдоха обычно бывает короче времени мысленного «пробега» по всем точкам. На первых тренировках не обращать на это внимание, в дальнейшем этому нужно научиться.

Движения мысли следует сопровождать следующими словесными формулами расслабления:

• Мои руки, ноги и все тело расслабляются (повторить 7–9 раз). • Мои ноги, руки и все тело тяжелеют (7–9 раз).

• Мои ноги, руки и все тело становятся совсем-совсем тяжелыми и теплыми (11 раз).

• Я совершенно спокоен (1 раз).

Тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но оставаться холодной. Эффект расслабления ног и рук при многократном повторении формул достигается довольно быстро. Мышцы туловища и живота расслабляются самопроизвольно во время дыхательной паузы и во время удлиненного вдоха. Особое внимание необходимо обратить на расслабление мышц шеи и головы, в том числе глаз, губ и языка. Во время попыток синхронизации движения мысли и дыхания должно быть достигнуто ощущение, что вдоль тела как бы прокатывается волна в направлении, совпадающем с направлением движения мысли.

Несмотря на успехи в расслаблении и попытки полного расслабления, практически полного расслабления мышц сразу достичь не удастся. Тем не менее должно достигаться такое чувство тяжести, при котором тело как будто расплющивает себя своей тяжестью на полу.

Это ощущение является характерным состоянием второй стадии. Полное расслабление происходит самопроизвольно в последующих стадиях. На разучивание этой стадии должно затрачиваться не более 15 минут, а когда ею овладевают в совершенстве, для достижения расслабления бывает достаточно однократного повторения формул, а время выполнения сокращается до 60–90 секунд. Остаток времени, естественно, пойдет на освоение других стадий.

Практика показывает, что на освоение второй стадии обычно уходит 6–8 недель. Но если человек проявляет усердие, то можно сократить этот срок до 4 недель.

Третья стадия

Несмотря на то что человек достиг совершенства в мышечном расслаблении, его нервная система продолжает оставаться в напряжении. Цель третьей стадии – сделать иннервацию мышц невосприимчивой как к афферентным раздражителям (сигналам, поступающим от вегетативной нервной системы в головной мозг), так и к эфферентным (сигналам, идущим от головного мозга в вегетативную нервную систему), и перекрыть эти сигналы, то есть отключить мышцы от головного мозга.

Йоги нашли удивительно простой прием, позволяющий достичь этой цели. Находясь в стадии расслабления, необходимо сильно сконцентрировать взгляд на кончике носа и удерживать глаза в этом скошенном положении весь период вдоха и короткой задержки дыхания. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Это действие нужно повторить 9–13 раз, пока не появится ощущение, что тело как бы падает в пропасть. Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться несильная головная боль, которая тут же проходит. В этом случае время тренировки этого приема следует укоротить. Но нужно стремиться постепенно его увеличивать.

На освоение третьей стадии обычно уходит не более двух недель. Когда человек достигает совершенства, выполнение этой стадии занимает одну минуту или менее.

Четвертая стадия

Это наиболее сложная часть упражнения, хотя методически все очень просто. Завершив третью стадию расслабления, человек находится в состоянии мышечного и психического расслабления, но его мозг продолжает активно функционировать. Целью четвертой стадии является приведение сознания в состояние самогипноза. Это еще не окончательная цель упражнения, но ее достижение является решающим условием успеха.

В этом состоянии самогипноза можно использовать в терапевтических целях заранее разработанные формулы самовнушения. При помощи самовнушения добиваются прекрасных терапевтических результатов, искореняют дурные привычки или приобретают недостающие качества. В. М. Бехтерев говорил: «Самовнушение в отличие от убеждения входит в поле сознания не с парадного входа, а с заднего крыльца, минуя сторожа – критику, поэтому всякое самовнушение, будь оно положительным или отрицательным, всесильно».

При составлении формул необходимо соблюдать ряд правил. Они должны быть утвердительными, не должны содержать отрицания «не». Поскольку сила слов «боюсь» или «раздражаюсь» в формулах «я не боюсь» или «я не раздражаюсь» может превозмочь краткую частицу «не», формулы окажут действие, противоположное желаемому. Поэтому вместо формулы «я не сержусь» нужно использовать формулу «я улыбаюсь», а вместо «я не курю» – «я бросаю курить».

Если слишком жесткое звучание формулы вызывает внутренний протест, пусть они будут несколько более мягкими. Например, «сегодня я начинаю бросать курить». Формулы составляет пациент и согласовывает с лечащим врачом.

Итак, четвертая стадия. Человек находится в состоянии мышечного и нервного расслабления. Он должен мысленно ярко и образно представить голубое небо. Обычно сразу это не удастся. Поэтому можно использовать простой прием. Представить белую березу с зеленой кроной. Взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и видно голубое небо.

Теперь трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать перед глазами как можно дольше. Вначале такое удержание будет составлять 2–3 секунды. Необходимо упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В такие мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств, окончательное мышечное и нервное расслабление.

Характерным является отсутствие ощущения физического тела, состояние невесомости. Тело как бы парит в воздухе. Дыхание почти приостанавливается, сильно урежается пульс. Внешне человек напоминает труп. Шавасана в прямом переводе так и называется – поза трупа.

Отключаются все отделы коры головного мозга, работают только сторожевые пункты. Сознание в этом состоянии подобно сторожевому пункту, который создает гипнотизер в сознании гипнотизируемого и через который управляет его психической деятельностью.

Однако следует отметить, что такое состояние качественно выше состояния полного гипноза, а формулы самовнушения действуют гораздо лучше формул внушения гипнотизера. Сложность заключается лишь в том, что, последовательно пройдя все стадии расслабления, нужно упорно достигать высшей сосредоточенности. Голубой цвет йогами выбран неслучайно. Современные психологи установили, что голубой цвет расслабляет психику, а красный – раздражает.

Освоение этой стадии трудно регламентировать временем, оно занимает примерно 10–16 недель. Четвертая стадия Шавасаны является основной, к ней нужно стремиться, но лишь после достижения совершенства в предыдущих.

#### Пятая стадия

Достигнув четвертой стадии – высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности – и находясь в этом необычном расслабленном состоянии, через какой-то период времени человек самопроизвольно начинает переходить в пятую стадию. Это является следствием сосредоточения на представлении голубого неба, которое должно быть длительным, не менее трех минут. Вдруг в мозгу неожиданно сверкнет, как тысяча солнц, яркое-яркое голубое небо, при этом, как ни странно, мозг точно фиксирует место, где произошло это явление, в каком отделе. Сразу же после этого человек уже искусственно, при незначительном сосредоточении, вызовет это явление вторично, а в дальнейшем сможет вызывать его по собственному усмотрению и желанию.

В эти мгновения человек будет испытывать чувство отрешенности, полного отсутствия физического тела. Для него мир как будто не существует, есть только сознание и бытие. Тем не менее мозг находится под контролем сознания.

Во время выполнения этой стадии все отделы коры головного мозга заторможены, и упражняющийся может заглянуть в подсознание. С точки зрения физиологии не существует другого пути проникновения в подсознание и управления им. В обычном состоянии человек воспринимает работу подсознания как «интуицию» и не может им управлять. Состояние сознания в пятой стадии Шавасаны можно назвать сверхсознанием с вытекающими отсюда возможностями.

Если человек поставит себе целью разучивание последней стадии, то он сможет достигнуть успеха за 12–18 месяцев. Терапевтические возможности пятой ступени трудно переоценить. Особенно успешно поддаются излечению заболевания, связанные с нарушениями в головном мозге. Это трудно, но достижимо.

Независимо от времени выполнения Шавасаны необходимо правильно завершить упражнение – выйти из состояния расслабления, так как неправильным выходом можно свести на нет весь положительный эффект релаксации. Существуют два основных способа выхода из Шавасаны – успокаивающий и мобилизующий. Успокаивающий способ является основным, но иногда, в экстремальных ситуациях, можно применять мобилизующий метод, в результате применения которого человек мгновенно переходит в состояние сверхработоспособности.

#### Успокаивающий метод выхода из Шавасаны

Если выход выполняется на третьей или более высоких стадиях, то мышцы отключены от головного мозга. Первое, что надо сделать, – восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Человек должен ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежит, представить место, в котором находится, вернуть себе чувство времени, то есть вернуть связи со своим телом и с окружающим миром. После этого нужно настроиться на возвращение к активной жизни, в которую он войдет отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник, как отжимаемую тряпку. Отметим, что потягивание – это вообще очень полезное упражнение, его следует выполнять всегда, когда человеку этого хочется. От этой процедуры нужно получать удовольствие. Попытаться несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему.

Опустить руки в исходное положение, а затем поднять вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох. Теперь свободно бросить руки в исходное положение (вдоль туловища). После этого автоматически произойдет выдох, некоторое время после которого не будет хотеться дышать. Когда эта естественная дыхательная пауза закончится, выдохнуть, одновременно согнув ноги в коленях – сначала левую, потом правую. Повернуться на правый бок, правый локоть выдвинуть вперед на уровень плеч, левую ладонь опустить на пол рядом с правым локтем. Затем встать на четвереньки (коленно-локтевая поза), не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, стараться не напрягать мышцы брюшного пресса.

В таком положении сделать несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сесть на пятки, расслабленно выпрямиться, перейдя таким образом в позу Ваджрасана. Открыть глаза и потянуться. Если выдох начался на четвертой или пятой стадии Шавасаны, то положить руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидеть в этом положении 30–60 секунд. После чего встать и приступить к своим делам.

#### Мобилизующий метод выхода из Шавасаны

Таким же образом, как и в начале успокаивающего метода, восстановить связь головного мозга с телом и окружающим миром. Удерживая вновь обретенное ощущение своего тела и окружающего мира, представить две сближающиеся грозовые тучи. Эти большие черные тучи все ближе и ближе, и по мере их сближения растет электрическое напряжение между ними. Человек ощущает это растущее напряжение всеми органами чувств. Вдруг это напряжение достигает предела. Раздается взрыв! Ослепительная молния! Эта молния – человек. Резко сесть и тут же встать на ноги. В момент, когда человек будет садиться, поднимая корпус, сделать резкий выдох. Чем более сильного, яркого представления удара молнии удастся достичь и чем быстрее встать, тем сильнее будет мобилизующее воздействие. Но злоупотреблять этим приемом не следует.

Желательно выполнять упражнение один раз в день – утром, если это возможно – на заре, с восходом солнца. Это время является наилучшим, так как различные магнитные явления не так сильно влияют на мозг, что позволяет лучше концентрировать сознание. Поэтому, прежде чем приступать к упражнению, необходимо скорректировать тело в пространстве. Голова должна «смотреть» на север, ноги – на юг. Если окружающие условия не позволяют занять идеальное положение, в крайнем случае можно лечь так, чтобы голова «смотрела» на восток, а ноги – на запад. Требования правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

Во время занятий Шавасаной необходимо следить за тем, чтобы не уснуть, так как сон качественно ниже состояния релаксации. Йоги утверждают, что нахождение хотя бы в четвертой

стадии Шавасаны только 8–10 минут эквивалентно трем часам сна.

Отсюда следует вывод: способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Но, чтобы достигнуть такого эффекта за 8–10 минут, нужно затратить 1–1,5 года на упорные тренировки.

## 7 Контроль дыхания (пранаяма)

*Нужно сделать свое сердце предельно беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение.*

Дао дэ цзин

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является, возможно, самым древним из известных методов борьбы со стрессом. Хатха-йога (йога специальных поз) основывается на различных способах дыхания. Эти приемы называются «пранаяма», что означает контроль или сдерживание дыхания; они позволяют набирать прану – жизненную энергию. От праны зависит здоровье, настроение, продолжительность жизни человека, а также работа всех его органов.

Умение управлять своим дыханием развивалось не только в древней Индии как индуистская традиция, но использовалось и в Китае. Регулируемое дыхание стало основным компонентом такого «искусства дыхания», как тайдзи и кунгфу. Эти виды боевых искусств в наше время получили второе рождение в странах западной цивилизации. И в том и в другом контроль дыхания остается важной составной частью.

Существует три основных типа дыхания, имеющие значение при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное.

Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным из всех трех. Его можно определить как легкое поднятие ключиц вверх вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

Грудное дыхание представляет собой более глубокое дыхание с более высоким объемом вдыхаемого воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Грудное дыхание представляет собой наиболее часто встречающийся тип дыхания.

Диафрагмальное дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При таком дыхании первыми наполняются воздухом нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при диафрагмальном дыхании.

А. С. Залманов очень образно описал роль диафрагмы при форсированном дыхании по системе йогов, «которая опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, желудок, оживляя все портальное и брюшное кровообращение. Диафрагма «опорожняет» венозную систему живота и «проталкивает» кровь к грудной клетке. Это «второе, венозное сердце».

Хотя в литературе (особенно по йоге) представлены многочисленные и разнообразные дыхательные релаксационные методы, самыми эффективными методами достижения у пациента психофизиологического состояния релаксации являются варианты диафрагмального дыхания, которым к тому же легче всего научиться.

Специфические механизмы, ответственные за снижение стресса, при регуляции дыхания могут различаться в зависимости от конкретной методики, однако их общим терапевтическим действием считается способность диафрагмального дыхания вызывать временное трофотропное состояние – состояние общей релаксации, опосредованное парасимпатической нервной системой.

Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод среди способов вмешательства, направленного на уменьшение чрезмерного стресса. Его можно использовать при самых разнообразных обстоятельствах, вызванных как условиями окружающей среды, так и поведенческими факторами. Это не означает, однако, что метод сознательного контроля дыхания можно применять без каких-либо предосторожностей. Основное предостережение к использованию



произвольной регуляции дыхания связано с довольно редкой возможностью развития гипервентиляции.

Гипервентиляцию можно просто определить как условия, в которых пациент «слишком сильно дышит». Такое избыточное дыхание может быстро вызвать состояние гипокапнии (пониженный уровень углекислоты в крови), приводящее к излишку бикарбонатных ионов и к нехватке ионов водорода. При этом могут возникнуть следующие симптомы: тахикардия, феномен Рейно, сужение поля зрения, головокружение, большие судорожные припадки, одышка, боли в груди, покалывание губ, пальцев рук и ног, боли в эпигастральной области, тетания, тревога, слабость и потеря сознания.

Многие из этих симптомов могут появиться по прошествии нескольких минут непрерывной гипервентиляции. Головокружение и покашливание являются самыми ранними сигналами, предупреждающими о том, что у пациента развивается гипервентиляция.

Ниже приведены три упражнения на диафрагмальное дыхание, которые могут быть эффективно использованы для достижения более глубокого состояния расслабления. Отметим, что при обучении любому из способов диафрагмального дыхания надо постоянно следить за этим процессом, чтобы быть уверенным в правильности выполнения упражнения.

### **Дыхательное упражнение № 1**

Этот способ дыхания описывают в литературе по йоге под названием «полное дыхание». Метод чрезвычайно прост для выполнения. Для того чтобы легче было обучиться этому упражнению, его излагают в соответствии с четырьмя фазами дыхания.

*Вдох.* Вдох по возможности нужно начинать через нос. Предпочтение отдают дыханию через нос, а не через рот из-за способности носовых ходов к фильтрации и обогреву поступающего воздуха. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2–3 секунды.

*Пауза после вдоха.* Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

*Выдох.* Воздух выдыхается (через рот или через нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна составлять 2–3 секунды.

*Пауза после выдоха.* Эта пауза должна продолжаться только 1 секунду. Затем снова начинается плавный вдох.

### **Дыхательное упражнение № 2**

Это дыхательное упражнение является разновидностью метода «подсчета дыхания», различные варианты которого описаны в литературе по йоге. Упражнение излагают в соответствии с четырьмя фазами дыхания.

*Вдох.* Вдох по возможности нужно начинать через нос. Живот начинает выпячиваться вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. Продолжительность вдоха подсчитывается про себя, например: одна тысяча, две тысячи и т. д.

*Пауза после вдоха.* После двухсекундного вдоха следует сделать паузу. Ее продолжительность должна равняться 1 секунде.

*Выдох.* На этой стадии воздух выдыхается, после чего плавно должен последовать вдох. При появлении головокружения тренирующегося просят прекратить упражнение.

### **Дыхательное упражнение № 3**

Этот метод, разработанный Дж. Эверли, предназначен для ускоренного достижения (30–60 секунд) состояния релаксации. Исследования показали, что метод эффективно снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений.

Обычно в течение дня многие люди оказываются в ситуациях, вызывающих чувство тревоги. В таких ситуациях возрастает частота сердечных сокращений, расстраивается работа желудка, мысли начинают бесконтрольно блуждать. Именно при таких непродолжительных состояниях человек



нуждается в быстродействующем способе облегчения стрессовых реакций. Описанное ниже короткое упражнение хорошо зарекомендовало себя в качестве способа снижения уровня стрессовой реакции, которую человек испытывает при воздействии интенсивных стрессоров, в сущности оно представляет собой быстрый способ «успокоиться» в стрессовой ситуации.

Основным механизмом снижения стресса посредством этого упражнения является глубокое дыхание.

*Этап 1.* Занять удобное положение. Положить левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положить правую руку на левую так, чтобы было удобно. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

*Этап 2.* Представить себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри – там, где лежат руки. На вдохе представлять, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом руки будут подниматься. Продолжая вдох, представлять, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 секунды, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5–3 секунд.

*Этап 3.* Задержать дыхание. Сохранять воздух внутри мешка. Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

*Этап 4.* Медленно начать выдыхать – опустошать мешок. По мере того как это происходит, повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущать, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов или, спустя 1–2 недели занятий, на 1 секунду дольше. (Примечание: этап 1 необходим только в течение примерно первой недели, пока человек обучается глубокому дыханию. Когда он овладеет этим навыком, сможет его пропускать.) Повторить это четырехступенчатое упражнение 3–5 раз подряд. Если появится головокружение, следует остановиться. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократить продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Нужно делать это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратить его в утренний, дневной и вечерний ритуал, а кроме того использовать в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10–20 раз в день. Поначалу можно не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1–2 недель регулярных занятий человек будет способен на время расслабляться «моментально». Нужно помнить: чтобы овладеть этим навыком, заниматься следует систематически. Регулярное последовательное выполнение ежедневных упражнений в конечном счете формирует у человека более спокойное и мягкое отношение, своего рода антистрессовую установку, и возникающие стрессовые эпизоды будут гораздо менее интенсивными.

## 8 Медитация

*Постигая все до предела, будь бесконечен; странствуя, не оставляй следов; исчерпывая дарованное природой, ничего не приобретай; будь пустым, и только.*

Чжуан-цзы

Слово «медитация» происходит от латинского «размышлять», «обдумывать». Исторически понятие медитативного процесса связано с пассивно-наблюдательными тенденциями, культивируемыми на Востоке, имеющими корни в индотибетском и индокитайском ареалах – в таких религиозных и этических направлениях, как индуизм, даосизм, различные формы буддизма и йоги. Медитация – это сосредоточение мысли, концентрация внимания на каком-либо объекте.

Так называемые плоды медитации, изложенные индуистским мудрецом Патанджали (см. главу «Йога»), показывают весь спектр медитативных возможностей, граничащих с магией и экстрасенсорикой. Непрерывно следующими друг за другом концентрацией (дхарана), медитацией

(дхьяна) и созерцанием (самадхи) достигается фиксация разума на одной мысли или предмете. Реализация этих трех совершенных способностей называется саньямой, психологическая сущность и плоды которой – знание прошлого и будущего, понимание голосов животных, знание предыдущих воплощений, знание чужой ментальности, невидимость (погруженное состояние), управление чужими чувствами, устранение голода и жажды, способность приобретения дополнительных сил, неподвижность, левитация, видение сверхъестественных существ, всеведение, постижение природы сознания и иные паранормальные достижения. Характер приобретаемых способностей определяется объектом концентрации.

Конечной целью медитации в буддизме является достижение состояния нирваны. В нирване угасают все желания, привязанности, эгоизм, происходит коренная перестройка сознания медитирующего, он освобождается от неправильных побуждений, становится чистым, святым, основа его поведения – доброта, любовь, сострадание.

В психотерапии медитация используется для решения более ограниченных задач, таких как снятие нервно-психического напряжения, облегчение осознания психологических проблем. Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстраненно наблюдать себя и свое поведение в сложной ситуации, в некоторых случаях – понять происхождение этой ситуации, эмоционально отреагировать ее, изменить отношение к ней и найти новые способы ее решения. Как составная часть медитация входит в аутогенную тренировку в различных ее модификациях («аутогенное погружение»), а также используется при самогипнозе и некоторых других методах психической саморегуляции. Форма медитативной практики, широко распространившаяся в странах западной цивилизации в последние десятилетия, представляет собой западный вариант индуистской традиции. Она была завезена в Соединенные Штаты в 60-х гг. XX века и получила название «трансцендентальной медитации».

## **Классификация медитативных методов**

Медитативные методы классифицируют в соответствии с природой объекта для сосредоточения.

*Медитация на мантрах.* В этом случае объектом для сосредоточения является «мантра» – слово или фраза, многократно повторяемая, обычно про себя.

В религиозной медитации в качестве мантр используются короткие молитвы, например так называемая «великая мантра» («маха-мантра») кришнаитов («Харе Кришна, харе Рама») или Иисусова молитва у православных христиан. Повторение стихотворных отрывков и текстов народных песен также можно рассматривать как вид мантры. В методике трансцендентальной медитации мантра выбирается из нескольких санскритских слов, чаще других используется мантра «ом».

Мантры человек может придумывать сам. В. М. Кандыба дает следующую рекомендацию: предположим, вы на берегу моря, под вашими ногами теплый желтый песок, ласково греет утреннее солнце, вы чувствуете себя спокойным, уверенным в своих силах. Расслабьте тело, сконцентрируйте внимание на своих ощущениях и придумайте словосочетание, соответствующее в данный момент вашему душевному состоянию. Это ваша мантра. Концентрируясь на ней в процессе медитаций и повторяя ее многократно, вы можете вызвать у себя то душевное состояние, которое испытали и прочувствовали на берегу моря. Подобным образом вы можете создать мантры, соответствующие различным эмоциональным состояниям.

*Медитация на янтрах* (зрительная концентрация). Объектом для концентрации является зрительный образ. В восточных культурах часто используются янтры – геометрические фигуры, предназначенные для медитации, например «мандала» – квадрат внутри круга, – символизирующая единство человека и вселенной.

*Сосредоточение на физических действиях.* Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. Сюда относятся, прежде всего, уже знакомые нам приемы пранаямы – сосредоточивание на повторяющихся дыхательных движениях. Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Исполнители этих танцев называются «танцующими дервишами».

Медитативные переживания могут возникать при длительном беге трусцой. Причиной этого может быть устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от соприкосновения ног с землей.

*Решение парадоксальной задачи.* Классическим примером являются дзенские «коаны» (см. ниже). В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача, например: «Как звучит хлопок одной ладони?»

## Механизмы действия

Механизмы действия медитации ученые связывают с функциональной асимметрией полушарий головного мозга. Установлено, что функции левого и правого полушарий различны, и это относится прежде всего к мышлению. В несколько упрощенном виде суть этих различий следующая. Одно из полушарий мыслит логикой и словами, другое – образами и чувствами. У большинства людей (у правшей) левое полушарие ответственно за речь, письмо, понимание языка. Оно мыслит логически и аналитически. Правое полушарие мыслит образами, звуками, пространственными отношениями и чувствами, оно почти «молчаливо», однако обладает высокой разумностью и интуицией. Левое полушарие анализирует, расчленяет целое на части, а правое – синтезирует, объединяет в целое. Левое – больше занято внешним миром, а правое – внутренним миром восприятий, эмоций. Главное различие между ними состоит в том, каким образом каждое из них обрабатывает информацию. Левое полушарие обрабатывает информацию последовательно, одно за другим, в то время как правое – симультанно, все одновременно. Образно говоря, правое полушарие обладает способностью видеть все с высоты птичьего полета, схватывать более широкий контекст события или проблемы, их связанность с целым, что позволяет увидеть истоки проблемы и ее решение.

Точный механизм действия медитационных методик неизвестен. Тем не менее достаточно глубокое понимание этой проблемы было достигнуто посредством изучения общего звена, присущего всем формам медитации, – объекта, предназначенного для концентрации внимания.

По мнению многих исследователей, роль объекта для концентрации заключается в том, чтобы дать возможность интуитивному типу мышления (который соотносится с активностью коры правого полушария) занять доминирующее место – место, которое обычно занимает аналитический тип мышления (соотносимый с активностью коры левого полушария). Объект для концентрации обеспечивает возможность такого сдвига путем монополизации нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию стать доминантным. Объект для концентрации может монополизировать активность левого полушария, вовлекая его в какую-либо монотонную деятельность (например, сосредоточение на мантре, дыхании или на определенных позах). Кроме этого, объект для концентрации может приводить к состоянию перегруженности левого полушария. Это происходит в том случае, когда медитирующий размышляет над внешне парадоксальной проблемой (как в дзэн) или когда он занят интенсивной физической деятельностью, как это практикуется «танцующими дервишами» или, возможно, энтузиастами бега трусцой.

Когда рациональный (аналитический) ум затихает, тогда интуитивный путь приводит к «исключительному познанию». Это состояние на Востоке называется нирваной, или сатори. На Западе это состояние называют также сверхсознанием, или космическим сознанием.

## Медитативный континуум

Медитация представляет собой процесс достижения желаемой цели – состояния сверхсознания. Однако необходимо помнить, что это состояние достигается не каждый раз даже человеком с большим опытом медитации. Тем не менее положительный терапевтический эффект может быть получен без достижения конечного состояния сверхсознания.

Дж. Эверли и Р. Розенфельд разместили все типичные переживания пациентов в процессе медитации вдоль оси, названной ими медитативным континуумом (схема 3). Этот континуум (непрерывный ряд) не носит характера постепенного движения от одного дискретного состояния к другому. Медитирующий может перескочить от одного состояния к другому и обратно. С другой стороны, переживания в рамках каждого из состояний могут варьироваться по степени глубины.

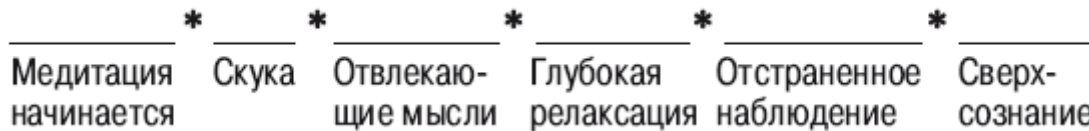


Схема 3. Медиативный континуум

*Отвлекающие мысли.* В процессе медитации неизбежно появляются мысли и образы, которые человек воспринимает как «помехи». Их не следует ни подавлять, ни анализировать. Их надо просто принять. Медитация без возникающих мыслей и образов была бы столь же неестественна, как сон без сновидений. Медитацию можно сравнить с удивительным путешествием в неведомую страну, расположенную между сном и бодрствованием. Сталкиваясь по пути с мыслью или образом, человек просто отмечает их появление и продолжает свое путешествие. Релаксация – важная веха на пути к сверхсознанию. После того как концентрация будет достигнута и процесс войдет в стадию глубокой релаксации, человек уже не столь привязан к ритму дыхания или мантре, а оказывается подхваченным потоком происходящего, который несет его, а ему остается лишь следовать вместе с ним.

*Отстраненное наблюдение.* В литературе по йоге это описывают как состояние, при котором медитирующий просто «сосуществует» с окружением, а не противостоит ему, пытаясь подчинить себе. Это неаналитическое, интуитивное состояние. Измененное состояние сознания наступает далеко не в каждом сеансе. Его трудно выразить словами, оно может ощущаться как «падение в ничто» или как чувство необыкновенной легкости тела, даже избавления от действия силы земного притяжения. На себя, на происходящие в собственном теле процессы медитирующий смотрит как бы со стороны. Последней ступенью медитативного опыта является состояние сверхсознания. Это состояние, по-видимому, включает в себя все предыдущие состояния, отличаясь, однако, большей интенсивностью переживания. Дэвидсон характеризует его природу следующим образом.

1. Хорошее настроение, спокойствие, умиротворенность.
2. Ощущение единства с окружением: то, что древние называли союзом микрокосма (человек) с макрокосмом (вселенная).
3. Непередаваемость ощущений.
4. Изменение пространственно-временных соотношений.
5. Обострившееся восприятие реальности и смысла окружающего.
6. Парадоксальность, то есть принятие вещей, которые кажутся парадоксальными обыденному сознанию.

## Условия успешной медитации

К условиям, способствующим успешной медитации, относятся:

1. Спокойное окружение.
2. Удобная поза.
3. Пассивная установка.
4. Восприимчивое психофизиологическое состояние.

Первое условие – спокойное окружение

Это отсутствие внешних стимулов, могущих помешать медитативному процессу. Можно использовать какую-либо музыку или имитационные записи для «маскировки» отвлекающих моментов. В лабораторных экспериментах было обнаружено, что ровное гудение вентилятора или кондиционера представляет собой эффективный маскирующий шум. Ровный шум низкой или умеренной силы оказывает релаксирующее воздействие.

Важно свести к минимуму внешние помехи, отвлекающие внимание. Поэтому желательно медитировать в относительно изолированном от шума, спокойном месте. Вы должны быть также уверены в том, что на протяжении сеанса вам никто не мешает. Человек, внезапно выведенный из состояния медитации неожиданным резким внешним вмешательством, испытывает неприятные ощущения, своего рода шок. По этой же причине желательно выключить телефон.



Медитацией можно заниматься в любое удобное время, но не раньше чем через 2 часа после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться во время медитации расслабленным и в то же время не впасть в дремоту.

Лучше всего изо дня в день придерживаться одного и того же времени. Медитируйте в соответствии с вашим распорядком дня – утром, после пробуждения, или вечером, перед ужином. Можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно плотным и поздним. Когда работы много, выбрать время для медитации бывает особенно трудно. Но в эти периоды медитация нужна больше, чем когда-либо. В любом случае после работы, физической или умственной, пауза необходима. И если эту паузу заполнить медитацией, человек приобретает новые силы.

Второе условие – удобная поза

Выбор позы для медитации и умение расслабиться в этой позе – второе важное условие хорошей медитации. Ниже приведены основные применяемые для медитации позы, подробное описание которых приводит в своей работе Л. Каганов (1990). Давно известно, что каждой позе соответствует определенное внутреннее состояние.

Неслучайно в армии используется стойка по команде «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, стой и не шевелись. Именно такая поза создает готовность к восприятию команд и последующему беспрекословному их выполнению.

В медитации поза должна быть удобной, но в то же время оказывать определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому держанию туловища. Только в трансцендентальной медитации такого требования нет, считается, что можно заниматься и сидя в мягком кресле. Но каждый, кто медитирует, рано или поздно сам приходит к выводу, что успех медитации во многом зависит от позы. Если человек внешне держится прямо, то и внутренне скорее будет собранным, внимательным, в то время как небрежная поза предрасполагает к внутренней лени, вялости. Мягкие кресла мешают выпрямленному положению туловища и предрасполагают к сонливости. Лучше всего медитировать, сидя на полу, подложив коврик или одеяло, но если по той или иной причине человек все же не хочет оставить привычку сидеть в кресле или на стуле, то для медитации нужен жесткий стул. Подойдет и табурет, ибо спинка во время медитации все равно не понадобится, в ней как в опоре человек во время сеанса нуждаться не будет. В парке или в саду можно медитировать, сидя на скамейке.

В любом случае колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов. Поэтому если стул или скамья слишком низкие, то следует скрестить ноги, тогда колени опустятся. Если высота стула или табурета нормальная (для большинства занимающихся она должна быть 45 см), то ноги следует держать слегка разведенными, а стопы параллельными, опираясь на пол всей подошвой. Садиться лучше ближе к переднему краю сиденья, особенно когда оно, как это иногда бывает, имеет наклон к спинке.

Из-за слабости мышц спины удерживать туловище прямым большинству занимающихся сначала бывает трудно. В первый период занятий рекомендуется несколько утратить позу и сидеть с прогибом в пояснице. Со временем мышцы окрепнут, и прямая осанка уже не будет вызывать трудностей. Дело, впрочем, не только в силе мышц, но и в умении поддерживать равновесие тела, тогда требуются минимальные мышечные усилия. Но сначала необходимо развить чувство равновесия, научиться принимать оптимальное положение. Достигается это практикой. В первый период занятий в начале каждого сеанса, приняв позу, в которой вы собираетесь медитировать, нужно медленно раскачивать туловище вперед, назад и в стороны, а также выполнять круговые движения, стараясь уловить наиболее устойчивое положение. Голову держать прямо. Подбородок слегка взять на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклона туловища. Поза считается оптимальной тогда, когда спина, удерживаемая позвоночником, остается прямой, а все остальные мышцы полностью расслаблены.

Указанное требование полнее всего выполняется в трех классических позах для медитации, принимаемых на полу: со скрещенными ногами (сидя «по-турецки»); сидя на пятках; «лотос». Преимущество классических поз заключается в следующем. У медитирующего, сидящего на стуле или табурете, может возникнуть беспокойство или даже страх перед падением в состоянии отключения от внешней реальности, что мешает процессу медитации.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза сидя на полу со скрещенными



ногами. Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, и в ряде восточных стран эта поза широко распространена в повседневной жизни. Собираясь в этой позе медитировать, следует проследить за тем, чтобы голова, шея и позвоночник составляли прямую линию.

Как держать руки? Возможны два варианта. В первом варианте ладони лежат на коленях. С него и следует начать. Во втором варианте, к которому можно перейти, имея некоторый опыт медитации, ладони надо сложить подобно двум чашам, вложенным друг в друга. В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая – сверху. У левшей – наоборот. Открытость ладоней указывает на то, что в данный момент человек не занят какой-либо деятельностью, а готовится нечто предпринять. Большие пальцы слегка соприкасаются, как бы замыкая электрическую цепь.

Учителя дзэна обращают большое внимание на положение ладоней своих учеников и на основании того, как они держат большие пальцы, определяют внутреннее состояние человека, его готовность или, наоборот, неготовность к началу медитации. Если большие пальцы сильно прижаты друг к другу, направлены вверх, то это признак чрезмерного напряжения, которое будет мешать медитации. Опущенные большие пальцы, отсутствие контакта между ними свидетельствуют о вялости, также не способствующей успеху в предстоящем занятии. Большие пальцы не должны образовывать «гору» или «овраг», им надлежит располагаться строго горизонтально.

Руки опираются на бедра, свободно свешиваться они не должны, так как в этом случае расслабления не получится. Ладони держат близко к животу, но не давят на него. Желательно легкое прикосновение ладоней к животу, по крайней мере, во время вдоха.

Вторая классическая поза для медитации – сидя на пятках. Чтобы принять ее, нужно встать на сведенные вместе колени, держа носки вместе, а пятки слегка разведенными. Затем опуститься на пятки. Голова, шея и туловище составляют прямую линию. Эта поза широко распространена в Японии. Там в этой позе не только медитируют, но и пишут, читают, едят, выполняют различную работу. В отличие от японцев, привыкших к этой позе с детства, многим россиянам, особенно людям с сильно развитыми мышцами бедер, сидение на пятках на первых порах покажется неудобным. Возможно неприятное напряжение в бедрах, боль в коленях. Болевые ощущения можно смягчить, подложив между пятками и ягодицами подушку, под колени небольшую подушку и одеяло под голеностопные суставы, но лучше всего осваивать эту позу очень и очень постепенно, возвращаясь при появлении неприятных ощущений в мышцах и связках на некоторое время к уже освоенной позе со скрещенными ногами.

В позе сидя на пятках блокируются крупные кровеносные сосуды бедер, что может оказать неблагоприятное воздействие на людей, склонных к расширению вен. Им следует отдать предпочтение позе со скрещенными ногами или позе «лотоса».

Поза «лотоса» – одна из основных поз йоги – хорошо подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддержание тела в вертикальном положении требует минимальных усилий. Сидеть в позе «лотоса» легко, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации.

Большинству занимающихся, однако, освоить «лотос» бывает непросто. Но при последовательной и целеустремленной работе это удастся и в возрасте старше 50 лет. Овладение позой «лотоса» не должно, однако, становиться самоцелью. Можно успешно медитировать и в других позах. Человеку, который решил научиться «лотосу», следует запастись терпением и регулярно, ежедневно, а по возможности и два раза в день, проводить следующие подготовительные упражнения.

1. Сесть на пол и как можно шире развести ноги в стороны. Затем согнуть правую ногу в колене и притянуть к себе правую стопу, чтобы она оказалась на левом бедре у паха. Туловище при этом следует держать выпрямленным, а колено должно касаться пола. Зафиксировать положение на несколько секунд, а затем проделать то же самое левой ногой. Чтобы облегчить выполнение упражнения, можно сидеть на небольшой подушке. Освоив это упражнение, переходим к следующему.

2. Сидя на полу на одеяле, сложенном толщиной в ладонь, сначала выполнить упражнение 1. Затем при прямой левой ноге согнуть в колене правую и прижать ее стопой к левому бедру. Вслед за этим согнуть так же левую ногу и расположить стопу на правом бедре так, чтобы пальцы были

обращены вверх. Помнить о том, что туловище должно быть прямым, а оба колена должны касаться пола.

В дополнение к трем основным рассмотрим две дополнительные позы для медитации.

Лежа на спине, можно хорошо расслабиться, но эта поза располагает ко сну. Она хорошо подходит больным, а также пожилым людям, которые могут заниматься медитацией в постели в часы без сна. Лежать следует без подушки, как можно более плоско. В отличие от йогической позы полного расслабления (шавасаны) в позе медитации лежа ноги держат не разведенными в стороны, а почти параллельно. Руки следует положить на живот или сложить, как было описано выше. Глаза закрыты или взгляд направлен в потолок.

Человек, уже освоивший начало медитации, может использовать для занятий время, которое часто приходится проводить стоя – в очередях, в транспорте и т. д. Для этого следует научиться принимать положение для медитации стоя: стопы параллельны, на некотором расстоянии друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят расслабленные. Медитация не только делает стояние неустойчивым, но и освежает, заряжает энергией. Медитация стоя хорошо подходит также людям сидячих профессий. Для тех, кто долго выполняет медитацию сидя, она может оказаться полезным переключением.

Третье условие – пассивная установка

Это, возможно, самое важное условие успешной медитации. Имея такую установку, пациент «позволяет» возникнуть медитативному процессу вместо того, чтобы стремиться контролировать его. Пациент начнет побеждать, лишь прекратив свое сопротивление и позволив процессу развиваться. Если пациент не способен принять такую установку, то он будет задавать вопросы такого рода: «Правильно ли я это делаю?», «Что является показателем хорошего освоения?» и т. п. Чем больше пациент размышляет над такими вопросами, тем менее успешной будет его деятельность. Отвлекающие мысли являются совершенно нормальным компонентом медитативного процесса, и их появления следует ожидать. Однако принятие пассивной установки позволит пациенту распознавать отвлекающие мысли и просто возвращать внимание на объект концентрации.

Четвертое условие – восприимчивое психофизиологическое состояние

Попытки проведения медитации людьми с высоким уровнем психофизиологического возбуждения бывают крайне неэффективными. Поэтому многие авторы считают необходимым обучить начинающих приводить себя перед медитацией в более восприимчивое состояние.

Для достижения этого состояния можно использовать несколько приемов нервно-мышечной релаксации для уменьшения избыточного мышечного напряжения.

Л. Каганов предлагает следующие приемы мышечной релаксации. Начинать расслабление лучше всего с лица. Улыбнуться. Все мышцы лица расслабятся сами по себе. Рот при этом остается закрытым или почти закрытым, но нижняя челюсть расслаблена, зубы разжаты. У некоторых людей озабоченное выражение почти не сходит с лица. Им будет полезно поупражняться в улыбке перед зеркалом. Глаза можно держать закрытыми или полузакрытыми. При закрытых глазах многие концентрируются лучше, но в то же время у некоторых медитирующих чаще возникают внутренние образы, а также возрастает вероятность засыпания. В ряде техник дзэновской медитации глаза неизменно держат открытыми, что облегчает контакт с реальностью. В любом случае глаза не должны быть напряжены. При медитации сидя на стуле этого достигают направлением взгляда перед собой на расстояние 1,5 м. Если человек сидит на полу, расстояние соответственно уменьшается. Взгляд не фиксируется жестко, а как бы покоится в выбранном месте. Тогда глаза действительно отдыхают. Вначале иногда они могут слезиться, что свидетельствует о еще слишком напряженном взгляде. В таком случае глаза следует на мгновение закрыть, а затем вновь открыть.

У многих очень часто, а у некоторых почти всегда напряжены мышцы плечевого пояса. Любой стресс неизбежно ведет к напряжению, «зажатости» плеч. Плечи непроизвольно поднимаются, голова втягивается в них, как бы защищаясь от предстоящего удара.

В конце концов, в этой области возникает хроническое напряжение, образуются болезненные уплотнения, причиняющие много неприятностей. Избавиться от скованности плеч, приступая к медитации, можно следующим образом. Поднять плечи, ощущая при этом неприятное напряжение, а затем «бросить» их, почувствовав расслабление и стараясь сохранить это чувство.

Полезным может быть и такой образ. При расслаблении плеч вспомнить о длинных ветвях

дерева, сгибающихся под тяжестью обрушившегося на них снега. Ветви медленно все больше и больше сгибаются, и, наконец, снег соскальзывает с них, освобождая дерево от своего гнета. «Бросая» плечи, давая им «упасть», человек сбрасывает с себя все, что его тяготит, освобождается от бремени забот.

Для расслабления груди, диафрагмы и живота сделать несколько глубоких дыхательных движений, медленно вдыхая и выдыхая и с каждым выдохом все более расслабляясь. Проследить, нет ли остаточного напряжения в этой области. Затем приходит черед нижней части туловища. Обратить внимание, не скована ли поясница, и если заметны следы напряжения, избавиться от него. Проследить, нет ли напряжения в тазовой области, ягодицах. Затем проконтролировать состояние бедер, мышц голеней и стоп. Несколько раз согнуть и выпрямить пальцы стоп, сделать вращательные движения стопами, а затем расслабить их.

В заключение мысленным взором еще раз пройтись по всему телу от головы до стоп, контролируя его расслабление.

Рекомендуется также принять горячую ванну перед медитацией. В некоторых случаях обучающиеся сообщали о достижении хорошего успеха в медитации, сидя в горячей ванне.

## Методы медитации

Выбор метода медитации определяется специалистом в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. Опыт показывает, что одним больше подходит концентрация на предмете или символе, другим на звуке, третьим на дыхании и т. д. Заранее установить, какой метод лучше работает именно для этого человека, трудно, поэтому мы приводим несколько методов медитации. Последовательно выполняя каждый из них по 4–6 недель, можно через определенный период времени составить представление о том, какой метод подходит больше всего.

Метод Г. Бенсона

1. Сесть спокойно в удобной позе.
2. Закрывать глаза.
3. Расслабить все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохранять состояние расслабленности.
4. Дышать через нос. Осознать свое дыхание. После выдоха произносить про себя слово «один»: вдох... выдох – «один», вдох... выдох – «один», и т. д. Дышать легко и естественно.
5. Сохранять принятую позу от 10 до 20 минут. Можно открыть глаза, спокойно посмотреть на часы. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.
6. Не беспокоиться о том, насколько успешно и глубоко достигается релаксация, не мучаться и не напрягаться – позволить релаксации возникать в своем темпе. Если пришлось отвлекаться, спокойно относиться к этому и возвращаться к повторению слова «один». Постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применять эту технику 1–2 раза в сутки в любое время – но не ранее чем через 2 часа после еды.

Ощущения во время релаксации по Бенсону у разных людей различны. Большинство испытывают чувство покоя и расслабления. У немногих отмечаются экстатические чувства, возникает ощущение удовольствия, отдыха, хорошего самочувствия. У некоторых не возникает никаких ощущений. Независимо от этого у всех обнаруживаются признаки релаксации, в частности снижение потребления кислорода. Вместо слова «один» можно повторять любое другое. Можно также изменять отдельные компоненты описанной техники релаксации. Так, одни люди нуждаются в полной тишине, другие практикуют релаксацию в транспорте. Некоторые стремятся практиковать релаксацию в одно и то же время в определенном месте. Это не обязательно. Поначалу, пока практика «вхождения» в релаксацию не станет систематической, можно рекомендовать завести специальный календарь и отмечать в нем каждое занятие. Со временем такая надобность отпадет, и релаксация станет привычкой, потребностью.

Некоторые применяют описанную технику перед сном, лежа в постели, чтобы заснуть. Известны случаи, когда таким способом удавалось прекращать прием снотворных. Однако Бенсон

подчеркивает, что засыпание и сон – это не то же самое, что релаксация. Он рассматривает регулярную релаксацию как необходимый момент «компенсации» непрерывных оборонительных реакций, возникающих в ответ на стрессоры. У людей, применяющих ежедневную релаксацию по методу Бенсона, отмечается снижение тревожности, повышение бодрости и энергии, улучшение внимания и сосредоточенности, более успешное решение жизненных проблем, творческие успехи и другие положительные сдвиги.

Релаксация – это отключение мозга от внешнего мира и забот, от мыслей о прошлом и настоящем. Она дает возможность «услышать разлаженные внутренние системы, отрегулировать их и восстановить равновесие». «Было бы полезно, – отмечает Бенсон, – введение в современную культуру ежедневной утренней релаксации (с помощью любой техники) вместо утреннего кофе». Постоянное применение релаксации (1–2 раза в день в течение нескольких месяцев) приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях. Нередко очевидны и более глубокие изменения: появляется адекватное отношение к окружающей реальности и к самому себе, уверенность в своих силах, повышается ответственность за собственную жизнь.

#### Метод Дж. Эверли и Р. Розенфельда

Сесть в удобное кресло с прямой спинкой, стопы на полу, ноги не перекрещены, руки покоятся на бедрах, ладони полуоткрыты, пальцы рук не сцеплены. Нужно сидеть спокойно и помнить, что медитация – это не транс. Если в процессе сеанса человек испытывает неудобство, можно подвигаться. Если ему хочется узнать, который час, можно взглянуть на часы.

Чувство дискомфорта или тревоги мешает тренирующемуся достичь состояния полного расслабления. Не следует принимать жесткую неподвижную позу. Расслабиться. Чтобы не заснуть, не следует давать опору голове. Держать голову, шею и спину на одной вертикальной линии. Для поддержания такой позы необходимо незначительное мышечное напряжение, достаточное в то же время для того, чтобы не заснуть, и создающее оптимальную позу для обучения медитации.

Основа медитации включает пассивную концентрацию на некоторых стимулах, которыми могут быть слово, образ, собственное дыхание. Такой раздражитель действует как средство, очищающее голову от мыслей. Однако чем сильнее человек сосредоточен на стимуле, тем труднее медитировать. Хотя такое утверждение кажется парадоксальным, оно тем не менее верно вследствие того, что медитация представляет собой «пассивную активность». Нужно позволить себе пассивно взаимодействовать с раздражителем, каким бы он ни был, научиться пассивно сосредоточиваться на стимуле. Искусство пассивной концентрации требует времени для развития, поэтому в течение первых нескольких недель бывает трудно. Просто нужно продолжать заниматься. Универсальной мантрой является слово «ом». Каждый раз, когда вы выдыхаете, нужно произносить слово «ом». Дышать спокойно, как дышите обычно. Повторять мантру в уме – просто произносить ее мысленно. Не надо двигать губами. Просто подумать о ней. Дать мантре самой повторяться в уме. Не прилагать к этому усилий. Просто пусть она как бы «переливается». Постепенно мантра начнет стираться в уме. Рассудок станет спокойным. Время от времени это спокойствие может нарушаться отрывочными мыслями. Дать им пройти. Ощутить их, потом снова возвратиться к мантре, дав им уйти.

#### Переход к бодрствованию

Сейчас я хочу вернуть вам внимание к себе и к окружающему миру. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом вы будете чувствовать, что ваш разум все более и более пробуждается, а ваше тело становится все более освеженным. Когда я досчитаю до 10, вы откроете глаза и ощутите себя лучше, чем когда бы то ни было, вы почувствуете себя бодрым, освежившимся, полным энергии и готовым к возобновлению вашей деятельности. Итак, начнем: 1–2 – вы начинаете чувствовать себя бодрее; 3–4–5 – вы все более и более пробуждаетесь; 6–7 – теперь пошевелите ступнями и кистями; 8 – пошевелите руками и ногами; 9–10 – сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, пробудившимся, ваш ум ясен и тело освежилось.

#### Техника медитации по В. М. Кандыбе

##### **Инструкция**

Упражняясь в медитации, следует соблюдать следующие правила.

1. Помещение для медитации должно быть тихим, теплым и уютным. В последующем



медитировать можно в любой обстановке.

2. Медитация должна выполняться натошак или через 1–2 часа после еды, лучше утром (до завтрака) и вечером (перед ужином).

3. Не следует проводить тренировку, если человек чувствует себя нездоровым или эмоционально перевозбужденным.

4. Во время медитации не сопротивляться мыслям, спонтанно возникающим в сознании; пусть они исчезнут сами.

5. Не превращать медитацию в «идею фикс».

6. Медитацией следует заниматься 40–45 минут 3–4 раза в неделю.

7. Для тех, кто занимается хатха-йогой, рекомендуется использовать позу «лотос». Остальные могут медитировать в положении сидя на стуле с удобной спинкой, позволяющей выпрямить позвоночник, или лежа на спине.

Расслабить руки, лицо, ноги, все тело. Подождать 2–3 минуты до полного расслабления. Закрыть глаза.

### **Концентрация на собственном теле**

Займите медитативную позу. Сконцентрировать внимание на своем теле: «Я лежу спокойно... мое тело расслаблено... мои руки и ноги расслаблены... я чувствую пальцы ног... они расслаблены полностью... чувствую свои голени... мои голени расслаблены полностью... чувствую свои бедра... мои бедра расслаблены... все мое тело расслаблено... моя грудная клетка расслаблена... мое тело расслаблено... чувствую свой живот... он расслаблен... чувствую свою шею... она расслаблена... чувствую свое лицо... каждая мышца лица расслаблена... я все больше и больше расслабляюсь...»

Произнесение фраз происходит медленно, с одновременной активной концентрацией на частях тела. Со временем, в ходе тренировок, глубина мышечного расслабления увеличивается. На определенном этапе медитирующий как бы превращается в постороннего наблюдателя собственной мыслительной деятельности. В сознании появляются самые различные реальные или фантастические картины. Необходимо отстраниться от эмоциональных переживаний этих картин и следить за ними как бы со стороны, наподобие зрителя, смотрящего фильм. При углублении медитации картины начинают все быстрее сменять друг друга. Происходит распад мыслительного процесса. При настойчивой тренировке можно добиться глубокого транса.

### **Концентрация на позе**

Все внимание направить на правую руку. Сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в руке. Переместить руку и снова сконцентрироваться на изменившихся ощущениях. Теперь концентрировать внимание на позе. Ощутить пространственную конфигурацию тела. Представить совершение различных действий – плавание, ныряние, танец, выполнение гимнастических упражнений, нанесение ударов, защиту от них. Эта медитативная техника являлась основой подготовки в древних восточных боевых искусствах и используется сейчас в дзюдо, каратэ, кунгфу, айкидо и др.

### **Концентрация на дыхании**

Принять медитативную позу. Расслабить тело. Сконцентрироваться на дыхании. Не менять естественный ритм дыхания, а только следить за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...» и т. д. Простота упражнения только кажущаяся. При тренировках человек столкнется с ограничением возможностей удерживать внимание на дыхании. Возникают периоды рассеянности со сменой картин и мыслей. В процессе регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации становятся все более продолжительными и устойчивыми. Медитирующий начинает ощущать внутреннюю стабильность и гармонию эмоциональных реакций. Упражнение представляет собой модификацию буддийской медитативной техники. Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие медитативные фразы:

- Я вдыхаю... • Я выдыхаю...
- Грудная клетка расслаблена... (один дыхательный цикл).
- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Мое тело расслаблено... (один дыхательный цикл).



- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Я чувствую покой и расслабление... (один дыхательный цикл).
- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Приятное ощущение... (вдох).
- Приятное ощущение... (выдох).
- Приятно дышать... (вдох).
- Приятно дышать... (выдох).
- Я чувствую тепло... (вдох).
- Я чувствую тепло... (выдох).
- Все расслаблено... (вдох).
- Все расслаблено... (выдох).
- Спокойствие и тишина... (вдох).
- Спокойствие и тишина... (выдох).

#### Медитация на мантрах

Принимается определенная поза, в которой можно находиться длительное время, не испытывая физических неудобств. Тело полностью расслабляется. Медитирующий успокаивается и ритмизирует дыхание, концентрирует взгляд на определенной точке или закрывает глаза. В этом состоянии полного расслабления начинается непрерывное мысленное повторение мантры (процесс джапа). Непрерывная концентрация на мантре является исключительно трудным процессом. Через некоторое время после начала медитации внимание непроизвольно рассеивается, место мантры занимают посторонние мысли или картины. Потом концентрация снова фокусируется на мантре, и процесс джапа продолжается.

Для медитации целесообразно использовать звукосочетания, не имеющие понятийного смысла, но способные создавать определенный психический фон. В древней практике лайя-йоги используются звуки санскритского языка, смягченного группами звуков «нг», «анг», «инг», например:

- 1) анг, банг, ванг, данг, джанг, дзанг, танг, занг, канг, ланг, манг, нанг;
- 2) энг, бенг, венг, генг, дженг, дзенг, тенг, зенг, кенг, ленг, менг, ненг, пенг, ренг, сенг, тенг, фенг, хенг, ценг, ченг, шенг;
- 3) инг, бинг, винг, гинг, динг, джинг, дзинг, тинг, зинг, кинг, линг, минг, нинг, тинг, ринг, синг, тинг, финг, хинг, цинг.

Каждую мантру нужно тренировать отдельно в течение продолжительного времени. Достаточно выбрать 2–3 мантры, создающие у медитирующего соответствующее психологическое состояние. Мантра способствует заполнению сознания нейтральным содержанием, освобождающим его от следов предшествующей психической деятельности, и вхождению в транс.

**Концентрация на чакрах** В книге «Лайя-йога» («кундалини-йога») описывается техника, предназначенная для стимулирования вегетативной нервной системы. Она состоит из следующих этапов (описание чакр см. в главе 5 «Йога»).

1. Концентрация на чакре муладхара. Нужно сконцентрировать воображение на спирали кундалини (символ потенциальной нервной энергии), которая излучает красный цвет.

2. Концентрация на чакре совершается одновременно с мысленным произнесением мантры «ханг». Воображение фокусируется на спирали кундалини, которая начинает постепенно нагреваться и излучать тепло. Одновременно она медленно раскручивается и поднимается вверх по позвоночнику. Последовательно она проходит через все чакры и достигает теменной области – чакры сахасрара.

3. Воображение направляется на сегмент спирали, находящейся между чакрами муладхара и анахата. Медитирующий представляет, что эта часть спирали излучает огненно-красный свет.

4. Далее воображение концентрируется на сегменте спирали между чакрами аджна и висуддха – спираль излучает бело-красный свет.

5. Наконец, воображение концентрируется на окончании спирали в чакре сахасрара. Спираль раскалена добела, здесь сосредоточена огромная энергия, которую медитирующий может

контролировать.

**Медитация со свечой (по В. Востокову)** Сесть в позу «дза дзэн» (описание позы дается ниже в главе 9 «Дзэн-буддизм»). Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотреть нужно чуть прищурив глаза (через прищуренные веки) 3–5 минут. Затем закрыть глаза, пламя свечи проецируется на сетчатку глаза. Периодически открывать и закрывать глаза. Мыслей в голове нет. Человек успокаивается, успокаивается, все тело расслаблено.

- Мир, добро, покой во всем теле.
- Мир, добро, покой вокруг вас.
- Мир, добро, покой во всем мире.

Время медитации – 15 минут.

**Медитация при ходьбе (по Л. Каганову)** Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создавая настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным, упражнение с успехом может применяться спортсменами перед ударными (требующими большой концентрации энергии) тренировками и соревнованиями. Его выполнение рекомендуется также перед такими стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача и т. д.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно интенсивно, дает эффект как медитации, так и аэробной тренировки.

1. В течение недели-двух осваивать быструю, но свободную ходьбу: туловище держится прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений таза, напоминающих технику спортивной ходьбы. Стопа ставится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой. Упражняться по 15–20 минут в день.

2. В течение последующей недели разучивать дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняться в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе сначала выпячивается живот, затем слегка расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследить, чтобы плечи при этом не напрягались. По завершении вдоха нужно почувствовать себя наполненным воздухом. Задержать его в легких на непродолжительное (2–3 секунды) время, а затем выдохнуть. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем сокращаются мышцы живота, так что его стенка чуть ли не касается позвоночника. После выдоха следует непродолжительная пауза, и дыхательный цикл начинается снова. Выполнять упражнение 5–7 раз в неделю по 15–20 минут. Столько же времени уделять быстрой, свободной ходьбе, освоенной ранее.

3. Теперь следует освоить сочетание быстрой, свободной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Дышать ритмично, в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов – вдох, на два – пауза, на шесть шагов – выдох, на два – пауза. Удобнее считать не шаги, а пары шагов: на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно – пауза, на три – выдох, на одно – пауза. Неизбежно будут появляться мысли, но нужно сразу же возвращать внимание к подсчету шагов и дыханию. Упражняться 5–7 раз в неделю по 15–20 минут.

4. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлинить продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов – вдох, на 4 – пауза, на 8 – выдох и на 4 – пауза. Затем попробовать еще более удлинить дыхательный цикл. Экспериментировать, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение числа шагов и дыхательных движений, которые оказывали бы наибольший благоприятный эффект.

5. Постепенно увеличивать продолжительность ходьбы до 30 минут, а если позволяет время, то и более. Трассу занятий на первых порах прокладывать по дорожкам, лишенным сбивающих с ритма препятствий, например корней деревьев. Очень желательно также, чтобы она не пересекала дорог с движущимся транспортом, поскольку, концентрируясь на дыхании, можно оказаться недостаточно внимательным в отношении транспортных средств. Помнить также о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов.

## 9 Дзэн-буддизм

*Будь сам себе светом.*

Будда

Дзэн – не религия и не философия, это образ жизни, обеспечивающий человеку гармонию с самим собой и с окружающим миром, избавляющий от страха и других тягостных переживаний, ведущий к свободе и полной духовной самореализации. В связи с этим трудно переоценить психотерапевтическое значение дзэн. На Западе широкое распространение знаний о дзэн-буддизме начинается после Второй мировой войны. Парадоксальные задачи дзэн («коаны»), предназначенные для обучения, сбивали с толку и интриговали западных исследователей. Цель этих задач – приведение концептуального мышления в тупик, вызывание такого состояния сознания, при котором обучающийся непосредственно воспринимает свою собственную сущностную природу. В то время как такая цель чужда западным философским системам, она полностью согласуется с принципами раннего буддизма.

Буддизм происходит из учения индийского мудреца Гаутама Сиддхарты. В результате глубокой и длительной медитации Гаутама стал Буддой («Просветленным»): он пережил глубокую внутреннюю трансформацию, все его мироощущение изменилось. Изменился его подход к вопросам болезни, старости и страдания, поскольку изменился он сам.

Будда никогда не претендовал на бытие большее, чем человек. Он развил себя до полного зрелого человеческого существа, что представляется столь редким и выглядит сверхчеловеческим или боговдохновенным. Но центральное представление буддизма состоит в том, что каждый человек обладает природой Будды: потенцией превращаться в Будду, способностью развиваться в совершенное человеческое существо.

## **Жизнь Гаутамы**

Гаутама был рожден принцем небольшого королевства Северной Индии в VI веке до н. э. В 16 лет он женился на прекрасной принцессе и жил в своем дворце, окруженный комфортом и роскошью. Четыре прогулки за стенами дворца неожиданно поставили его перед реальностью жизни и страданий человечества. Во время первой прогулки Гаутама встретил старого человека, изнуренного тяжелым трудом и лишениями. Во время второй он увидел человека, больного тяжелой болезнью. На третьей прогулке он столкнулся с похоронной процессией. Наконец, он встретил аскета, подвергавшего себя традиционной духовной дисциплине индуизма. Он понял, что болезнь, старость и смерть – неизбежный конец самой счастливой и благополучной жизни. Неизбежность человеческих страданий стала фундаментальной проблемой духовных исканий Гаутамы. Он видел, что жизнь, которой он живет, не может разрешить проблему страданий, и решил оставить семью и дворец и искать решение в религиозных учениях. В возрасте 29 лет, вскоре после рождения единственного сына, Гаутама покинул свое королевство и шесть лет учился у двух учителей, подвергая себя суровой самодисциплине. Однажды он сидел под деревом Боддхи и решил, что не будет есть и не встанет с места, пока не достигнет просветления, даже если эта попытка будет стоить ему жизни. Однако, будучи истощен длительным постом, Гаутама понял, что умерщвление тела не принесет просветления, и принял немного пищи, чтобы получить силу для духовных усилий. Это было первым примером буддийского представления о Срединном Пути: стремление к здоровой и полезной дисциплине, избегание как чувственной распушенности, так и самоумерщвления. После глубокой и длительной медитации Гаутама стал Буддой: он пережил глубокую внутреннюю трансформацию, все его мироощущение изменилось. Изменился его подход к вопросам болезни, старости и страдания, поскольку изменился он сам. Будда решил передавать свое понимание другим и учил людей в течение 44 лет. Он умер в 483 г. до н. э. в возрасте 80 лет.

## **Учение Будды**

Гаутама искал пути преодоления страданий и ограничений, которые казались ему неизбежной частью человеческой жизни. Он обрисовал основные характеристики человеческого существования как Четыре Благородные Истины.

Первая истина: неудовлетворенность или страдание неизбежно.

Вторая истина: неудовлетворенность – результат стремления или желания. Большинство людей неспособны принять мир таким,

каков он есть, потому что они привязаны к своим желаниям позитивного и приятного и отвращаются от негативного и болезненного. Если желание не удовлетворено, индивидуум влеком желанием изменить настоящее; если удовлетворено – возникает страх изменения, которое принесет разочарование и неудовлетворение. «Как паук, завернутый в собственную паутину, человек опутан собственными желаниями».

Третья истина: устранение желаний приводит к исчезновению страдания. Можно научиться принимать мир таким, каков он есть, не чувствуя неудовлетворенности от его ограничений. Устранение желаний не означает их искоренения. Это означает лишь прекращение привязанности или управляемости желаниями или веры в то, что счастье зависит от исполнения определенных желаний. Желания нормальны и необходимы, потому что людям необходимо есть и спать, чтобы жить. Желания также поддерживают в них деятельное состояние. Если бы все желания немедленно удовлетворялись, люди могли бы погрузиться в пассивное, лишённое смысла состояние удовлетворенности.

Четвертая истина: существует путь устранения желаний и неудовлетворенности. Это Благородный Восьмеричный Путь, или Срединный Путь. Большинство людей ищут максимума чувственных удовольствий. Другие отдаются крайности – самоумерщвлению. Буддийский идеал – умеренность.

Мудрость заключается в отказе от привязанностей в результате ясного восприятия, что приводит к прекращению страдания.

Восьмеричный путь состоит из:

- 1) «правильных взглядов (воззрений)»;
- 2) «правильных намерений»;
- 3) «правильных слов» («истинная речь»);
- 4) «правильных дел»;
- 5) «правильной жизни»;
- 6) «правильных усилий»;
- 7) «правильной памяти»;
- 8) «правильного созерцания» («правильной медитации»).

Дзэн сосредоточивает внимание на последнем пункте «пути» – правильной медитации.

В буддизме существует две основные традиции: хинаяна и махаяна. Дзэн – одна из больших сект махаяны, основанная в Китае в VI веке н. э. Бодхидхармой – индийским буддистским монахом. В XI–XII веках японские буддисты отправлялись в Китай изучать дзэн. Возвращаясь в Японию, они основывали монастыри, обучали учеников и распространяли дзэн (кит. – «чань») в Японии.

Хинаяна и махаяна различаются в представлении о природе идеального человека. Идеал хинаяны – архат – человек, полностью освободившийся от привязанностей к семье, собственности, удобствам, чтобы стать совершенно свободным от мира. Архат аскетичен и равнодушен ко всему мирскому; благодаря интенсивной духовной дисциплине он победил врага – свои страсти. Идеал махаяны – бодхисаттва – глубоко страдающее существо, решившее оставаться в мире, пока все остальные не будут избавлены от страданий. Бодхисаттва постигает, что он – часть всех остальных чувствующих существ и, что пока все существа не освобождены от страданий, сам он не может обрести полного удовлетворения. Бодхисаттва дает обет не входить в нирвану, пока все чувствующие существа, вплоть до последнего стебелька, не будут просветлены.

Сострадание – великая добродетель бодхисаттвы, результат ощущения страданий всех других как своих собственных. С точки зрения махаяны это и есть просветление. В опыте просветления преодолевается не мир, а эгоистическое Я. Путь бодхисаттвы подразумевает отказ от мира, но не от существ в мире. Эти два идеала скорее дополняют друг друга, чем противоречат друг другу. Понятие «архата» центрируется на самодисциплине и на работе над собой; идеал бодхисаттвы подчеркивает служение другим – и то и другое необходимо для духовного развития.

Дзэн-буддизм возник как синтез индийского буддизма и распространенного в Китае даосизма. Основным принципом даосизма и дзэн-буддизма является принцип невозможности выразить высшую истину в словах и постичь ее в рамках логического мышления. Истинная реальность не

может быть адекватно выражена и описана какими-либо лингвистическими средствами. Просветление, то есть постижение истинной сущности вещей и явлений, наступает тогда, когда человек освобождается от привязанности к слову. Это состояние можно реализовать методом буддийской практики психической саморегуляции-медитации.

Традиционная практика дзен связана с «медитацией сидя» (дза-дзэн). Существует две разновидности практики дза-дзэн: размышление над коаном (школа Риндзай) и простое сидение с концентрированным сознанием без вспомогательных средств (школа Сото).

Коан – диалог между учителем и мастером дзэн. Парадоксальные и нелогичные ответы заставляют вопрошающего выйти за рамки дискурсивно-логического мышления, погасить эгоцентрическое индивидуальное Я. Один из знаменитых коанов называется «Му». Ученик спрашивает учителя: «Обладает ли собака природой Будды?» Учитель парирует: «Му!» Ответ учителя может быть переведен как «Ничто!» или его можно понимать как простое восклицание. Ученик всерьез обдумывает буддийское учение о том, что все чувствующие существа обладают природой Будды. В Китае того времени собака считалась низшим из животных, нечистым зверем, и ученик спрашивает, неужели такое низкое создание тоже обладает природой Будды. Учитель не попадает в ловушку – принятие предположения вопрошающего, что существует такая определенная вещь, как «природа Будды», которой можно обладать. «Му» – это решительный отказ от логического мышления, основанного на расчленении целого на части, противопоставлении их друг другу, в результате чего разрушается гармоничное единство и целостность бытия. Размышляя над этим коаном, ученик не должен пускаться в интеллектуальные спекуляции о вопросе, ответе и их связях. Цель коана – привести ученика к видению собственного невежества, побудить его пойти дальше абстрактных рассуждений, искать истину в самом себе.

В дзэнской школе ученикам объясняют, что наиболее важный аспект обучения связан с их повседневной жизнью; ученики должны научиться разрешать свой личный коан. Личный коан не имеет окончательного разрешения. Проблема может быть разрешена только изменением себя. Меняется не проблема, а отношение к ней человека. Гаутама начал свой путь в надежде разрешить коан болезни, старости и смерти. Однако даже после того, как он стал Буддой, проблемы остались неизменными. Будда не стал бессмертным или лишенным возраста, но его понимание возвысилось над его прежней озабоченностью этими проблемами.

Подход к медитации в школе Сото называется «просто сидением», без размышления над коаном или другого упражнения для ума. Медитирующий стремится поддерживать состояние концентрированного сознания без напряжения или расслабления, но сохраняя бдительность. Это похоже на сидение у дороги и слежение за дорожным движением. Медитирующий наблюдает проходящие мысли, не вовлекаясь в них.

## **Техника медитации дза-дзэн**

Техника медитации дза-дзэн как один из методов психической саморегуляции широко практикуется в настоящее время на Западе. Она состоит в следующем. Прежде всего необходимо соблюдать правильную позу. Нужно сидеть удобно, с выпрямленной спиной, не напрягаясь. Под выпрямленной спиной дзэнские учителя имеют в виду, что позвоночник естественно изгибается немного ниже середины спины. Попытка сидеть «прямо» в буквальном смысле слова только исказит естественную кривизну позвоночника и создаст неудобство и напряжение. Можно сидеть с выпрямленной спиной на стуле. Нижняя часть ног должна быть под прямым углом к полу и к верхней части ног.

При сидении на полу используют небольшую жесткую подушку, чтобы поднять ягодицы. При этом садятся на край подушки, так что на нее опирается конец позвоночника и ничто не давит на бедра и не препятствует кровообращению. Можно принять позу «лотос» (стопа каждой ноги располагается на противоположном бедре) или «полулотос» (только левая стопа на правом бедре). Для длинноногих рекомендуется сидеть в бирманском стиле: левая стопа заложена под соединение между правым бедром и тазом, а правая нога лежит выпрямленной параллельно левой; обе ноги плоско лежат на полу.

Голова должна держаться прямо, не наклоняясь ни назад, ни вперед, и быть почти невесомой.



Руки кладут на колени, левую на правую, так чтобы большие пальцы слегка соприкасались. Рекомендуется сидеть лицом к стене, на расстоянии приблизительно 2–3 метра, чтобы было удобно фокусироваться на ней, при этом глаза не закрывают полностью.

Другим важным моментом практики дза-дзэн является правильное дыхание. Спокойное дыхание вызывает спокойное состояние ума. Во время дза-дзэн дыхание осуществляется за счет брюшных мышц и диафрагмы. Медленный, задержанный выдох производится за счет сокращения диафрагмы, так что она противодействует движению брюшных мышц, которые стараются вытолкнуть воздух из легких. Это противодействие порождает в брюшной мускулатуре состояние напряженности, и поддержание этого состояния представляется крайне важным в практике дза-дзэн. Все другие части тела неподвижны, в действии находятся только брюшные мышцы. Их действие становится важной частью механизма, поддерживающего сосредоточенность и бдительность ума. Нижняя часть живота на Востоке называется танденом. Здесь концентрируется духовная сила человека. Правильная поза обеспечивает сосредоточение на этой части веса всего тела, что создает в ней сильное напряжение. Специальное дыхание тоже усиливает это напряжение. Стимулы из тандена способствуют поддержанию бодрого состояния ума. Именно правильная манипуляция нижней частью живота дает возможность контролировать деятельность ума. Поза и дыхание представляют собой ключ к сосредоточению, успокоению, деятельности ума, вступлению в самадхи – состояние тотального спокойствия, когда «отпадает ум и тело», когда нет движения ни одной мысли, ум опустошен, но человек находится в состоянии высшей бдительности. Это особое состояние сознания невозможно описать словесно.

## 10 Самогипноз

*Упражнение делает мастера.*

Народная поговорка

Приступая к выполнению программы самооздоровления, человек надеется осуществить стоящие перед ним задачи как можно скорее. Неоценимую помощь в этом может оказать самогипноз – идеальное средство общения с внутренним разумом и вместе с тем инструмент эффективного воздействия на него. Потенциал гипнотерапии огромен, но чтобы реализовать его в полной мере, необходимо понять саму природу гипноза и отказаться от некоторых привычных, но совершенно ошибочных о нем представлений.

К сожалению, в обществе по-прежнему бытует скептическое отношение к гипнозу, причем профессиональные медики оказываются в этом смысле, увы, не намного грамотнее своих пациентов.

Почему-то принято считать, будто, погружаясь в транс, человек теряет сознание. Столь мрачная перспектива, разумеется, не может не озадачить любого нормального человека. Между тем на любой глубине погружения субъект сохраняет ясность мыслей и отдает себе полный отчет в собственных словах и поступках. Вообще гипнотический сон по своим характеристикам столь незначительно отличается от обычного состояния, что очень часто, погружаясь на малую глубину, мы вообще не замечаем никаких изменений. Неслучайно гипнотизер регулярно пользуется контрольными внушениями-тестами: лишь убедившись в том, что веки действительно «слиплись и не могут разомкнуться» или «рука стала такой тяжелой, что не может подняться», человек начинает осознавать, что действительно находится под гипнозом.

Другое распространенное заблуждение состоит в том, что гипнотизер якобы полностью подчиняет пациента своей воле и вынуждает того выполнять любые приказы. В действительности человек просто не способен совершить под гипнозом ничего, что бы противоречило его природе, убеждениям и моральным принципам: любое неприемлемое внушение просто будет отвергнуто подсознанием. Об этом важно знать каждому, потому что именно боязнь полностью утратить контроль над собой, как правило, и служит основным психологическим препятствием при погружении на большие глубины.

Вопреки другому широко распространенному и ошибочному мнению, человек не может под гипнозом ни проговориться, ни сказать что-нибудь такое, о чем ему пришлось бы впоследствии

пожалеть. Ясность мысли сохраняется на любой глубине, поэтому можно не опасаться за свои тайны – никакой гипнотизер даже при большом желании их не выведает.

Иногда пациенты спрашивают: «А что если я, погрузившись в транс, потом не смогу проснуться?» Обычно для немедленного пробуждения достаточно одной команды гипнотизера, а то и просто желания самого субъекта гипноза. Задержки наблюдаются крайне редко, причем они всегда мотивированы: скорее всего, человек впервые за долгое время обретает ощущение внутреннего комфорта, и подсознание просто не желает с ним расставаться.

## **Основные характеристики гипнотического состояния**

Различают три стадии гипнотического погружения: легкую, среднюю и глубокую. В состоянии легкого транса наблюдаются: глубокая мышечная релаксация, апатия, тяжесть во всех членах, заметное подрагивание зрачков под опущенными веками. Возможен эффект каталепсии – «застывания» в искусственной позе вследствие сильного мышечного напряжения или, наоборот, полной расслабленности. Выполняются основные гипнотические тесты – «глаза не открываются», «невозможно расцепить пальцы». Возможна частичная возрастная регрессия.

Для среднего уровня погружения характерны: расслабленность, апатия, каталепсия. Соответствующими внушениями могут быть вызваны местная анестезия (нечувствительность кожи) и (по пробуждении) частичная амнезия (выпадение из памяти содержания гипнотического сеанса). Гипнотическим внушением приостанавливается кровотечение. В глубокой стадии гипноза возможны: сложные галлюцинации с участием всех пяти чувств, полная возрастная регрессия, местная анестезия и полная постгипнотическая амнезия. Восприятие субъектом хода времени на этом уровне резко искажено. Под гипнозом на любых стадиях погружения сохраняются раппорт (способность к общению с гипнотизером) и восприимчивость к постгипнотическим (то есть задаваемым на будущее) внушениям. Эффективность последних с увеличением глубины погружения возрастает.

Важнейшую роль в самотерапии играет явление частичной возрастной регрессии. Суть его состоит в способности подсознания воскресить в памяти событие далекого прошлого, но не просто «вспомнить» его, а всеми пятью чувствами как бы прожить заново. Полная возрастная регрессия – она возможна только в глубоком трансе и почти никогда не достигается в самогипнозе – переносит человека в прошлое полностью. Субъект перестает узнавать оператора, поскольку весь «последующий» отрезок жизни (от переживаемого момента до настоящего времени) в его памяти как бы стирается, временно перестает существовать. Частичная возрастная регрессия (а она легко достигается практически на любом уровне гипнотического погружения) позволяет нам не просто «оживить» в мельчайших деталях какие-то свои очень давние переживания, но и, проанализировав ситуацию, понять, почему все же они наложили болезненный отпечаток на всю последующую жизнь. При полном перевоплощении аналитический «отсек» нашего разума на некоторое время отключается. Оба типа регрессии играют неоценимую роль в психотерапии: они дают возможность проникнуть в самые отдаленные закоулки памяти, в обычных условиях наглухо заблокированные.

Самогипноз – явление обыденное. Все люди, сами о том не подозревая, погружаются время от времени в спонтанный гипнотический транс. Самопогружение – явление настолько обыденное, что никому даже в голову не приходит связать его как-то с гипнозом. Например, всем знакомое состояние «сна наяву» – не что иное, как легкий гипнотический транс. Самопроизвольное погружение – естественный результат усиленной концентрации внимания на книге, экране, любом другом объекте напряженной деятельности. Элемент гипнотичности присутствует и в религиозных церемониях ритуального характера, особенно с использованием музыкального сопровождения: значительная часть аудитории в процессе таких богослужений незаметно для себя погружается в транс. А каждому, кто водит машину, хорошо знакома следующая ситуация: вы мчитесь по пустынному шоссе, расслабившись за рулем, рассеянно скользите взглядом по убегающей вдаль белой полосе и вдруг ловите себя на мысли о том, что проехали по улицам какого-то города и ничего не можете о нем вспомнить. А объясняется все очень просто: вы самопроизвольно вошли в гипнотический транс, а по пробуждении испытали частичную амнезию.

Итак, гипноз – нормальное явление, неотъемлемая часть повседневной жизни. Достаточно

лишь в полной мере осознать этот очевидный факт, чтобы обо всех беспочвенных страхах забыть раз и навсегда. Большинство людей овладевают методом гипноза без особого труда; не исключено, конечно, что некоторым для этого требуется немало времени, а возможно, и несколько попыток.

## **Техника самопогружения по Л. Лекрону**

Для начала найти такой объект, на котором было бы приятно остановить взгляд: пусть это будет картина на стене или какая-нибудь точка на потолке – что угодно, лишь бы это не раздражало. Ярко выраженным гипнотическим эффектом обладает пламя свечи; хорошо притягивают взгляд огонь в камине, люцитовый шарик-маятник (со временем человек может легко обходиться и без этого). Если имеется проигрыватель, поставить диск, кассету с тихой, успокаивающей музыкой.

Расположиться поудобнее – неважно, сидя или лежа. Не отрывая взгляда от пламени свечи (или другого выбранного «гипнотизирующего» объекта), сделать три-четыре очень глубоких вдоха и выдоха – это резко сбросит мышечное напряжение – и начинать задавать себе внушения (мысленно, ничего вслух проговаривать не нужно).

Первое из них можно сформулировать примерно так: «Чем дольше я гляжу на пламя свечи, тем тяжелее становятся веки. Очень скоро мои глаза закроются, и я войду в гипнотический транс». Эту фразу (составленную, возможно, иначе) повторить несколько раз. Как только возникнет чувство, что веки действительно отяжелели, дать им свободно опуститься; долго смотреть на пламя необязательно – вполне достаточно одной-двух минут. К тому моменту, как веки сомкнутся, должно быть готово ключевое слово (или фраза) – сигнал к погружению. Неплохо действует команда: «Сейчас расслабься!» Первая ее часть весьма существенна: подсознание должно знать, что погружение начнется именно «сейчас», а не когда-то в будущем. Сигнальную фразу проговорить трижды и очень медленно.

Теперь пришло время расслабиться. Начать с правой ноги: напрячь ее всю резким усилием – затем сбросить напряжение – от кончиков пальцев до самого бедра. Таким же образом расслабить левую ногу. Расслабить мышцы живота и груди.

К этому времени дыхание должно «опуститься» вниз, к диафрагме; пульс станет реже. В первый момент погружения иногда сердцебиение может участиться, но это будет продолжаться очень недолго.

Расслабить мышцы спины, плеч и шеи (здесь особенно часто скапливается напряжение), затем поочередно, от кончиков пальцев до плеч, расслабить обе руки. По мере погружения сами собой начнут расправляться лицевые мышцы: черты лица при этом как бы «деревенеют» – в чем, кстати, и состоит одна из внешних гипнотических характеристик.

Теперь человек готов к тому, чтобы продолжить погружение. Сказать мысленно: «Я продолжаю погружаться – глубже и глубже, глубже и глубже», – после чего представить себе, что стоите у самой вершины эскалатора: вот его поручни, вот длинный ряд ступенек плавно уплывает куда-то вглубь... Постараться, одним словом, «нарисовать» мыслью как можно более реальную, ясную картину. Приготовиться начать обратный счет от десяти до нуля: на счет «десять» шагнуть вперед и, по мере того как движущаяся лента будет идти вниз, медленно, монотонно продолжать произносить про себя: «три... два... один...» Наконец, на счет «ноль» сойти с эскалатора на воображаемую площадку. Для начала можно удлинить спуск, «переходя» с одного движущегося пролета на другой; со временем необходимость в этом сама собой отпадет. Теперь человек находится в легком гипнотическом трансе (некоторым, возможно, удалось продвинуться за это время и в средние «слои»). Повторить «погружающее» внушение еще несколько раз, а затем отвлечься от всего, расслабиться мысленно, вообразить себя отдыхающим на фоне каких-нибудь идиллических пейзажей. Замечено, что такие переключения помогают значительно увеличить скорость погружения.

Начинающие очень любят уже с первых минут анализировать свое состояние, угадывать глубину – не нужно этого делать. Сейчас самое главное – позитивный настрой: нужно просто верить в то, что успех придет, пусть, может быть, и не сразу. Главное – не форсировать погружение и вообще прилагать ко всему как можно меньше усилий: пассивность и безразличие приблизят человека к цели, излишняя старательность – наоборот от нее отдалит.

### Измерение глубины погружения

Оставаться в гипнотическом трансе на постоянном уровне практически невозможно. Всегда ощущается своего рода «качка»: человек то плавно проваливается в «яму», то медленно всплывает «на гребне волны». Подобные явления свидетельствуют о том, что он находится на достаточной глубине. На первых порах процесс самопогружения будет отнимать 20–30 минут. Измерениями тут лучше не заниматься, поскольку даже малейшее разочарование может очень затруднить дальнейшую работу. Максимальная глубина погружения достигается к 8–10 сеансу, хотя исключения из правил нередки. Примерно после пятого погружения можно уже предложить себе какой-нибудь гипнотический тест.

Тест «всплывающая рука». Итак, человек в трансе; его руки расслабленно вытянуты вдоль туловища или покоятся на подлокотниках. Сконцентрировать внимание на правой руке (левой – для левшей), хорошо прочувствовать ее тяжесть и полную неподвижность. А затем внушить себе, что вес руки начнет сейчас резко падать и тяжесть, как воздух, из нее улетучится.

«Рука становится легче и легче, – повторяет человек про себя, – легче и легче. Сейчас она станет легкой как перышко, до того легкой, что сама собой поднимется в воздух. Она согнется в локте, пальцы оторвутся от поверхности и всплывут вверх, а за ними медленно двинется вся рука: выше и выше, выше и выше... Пройдет совсем немного времени, и пальцы коснутся моего лица». И действительно, человек тут же почувствует, как его рука начинает быстро терять в весе. Кончики пальцев задрожат, поднимутся в воздух и медленно поплывут вверх, увлекая за собой всю руку. Продолжать повторять внушения, но только не «помогать» движению сознательно. Управляемая исключительно волей подсознания («внутреннего разума»), рука очень легко всплывет сама по себе. Через несколько минут (а скорее всего, гораздо быстрее) пальцами он прикоснется к лицу.

Подъем начнется медленно, и движение будет поначалу складываться из мелких толчков; затем, с увеличением высоты, постепенно возрастут скорость и плавность. Почувствовав лицом прикосновение, просто дать кисти упасть – свободно и удобно. Успешно выполненный тест свидетельствует о том, что человек находится по меньшей мере в легкой стадии гипноза. Если его постигла неудача, повторить попытку в следующем сеансе.

Тест «сомкнутые веки». Глаза закрыты, веки плотно сомкнуты. Сказать себе: «Сейчас я сосчитаю до трех и после этого уже глаза открыть не смогу. Чем сильнее я буду пытаться разомкнуть веки, тем прочней они будут слипаться. Раз – веки склеиваются: прочно, накрепко; два – веки уже слились воедино, их теперь не разлепишь; три – веки сомкнулись окончательно, и глаза теперь закрыты плотно, как на замке».

Постараться открыть их, но мысленно повторять: «На замке, на замке!» Если какие-то сознательные усилия не заставят человека нарушить внушение, значит, тест выполнен успешно. Механизм подобных явлений достаточно прост: «внутренний разум» блокирует какие-то каналы связи, и импульсы, посылаемые сознанием, попросту не достигают цели. Не забывать, что внушения следует проговаривать медленно, и паузы между ними должны быть достаточными для того, чтобы подсознание могло принять сигнал и выполнить заложенную в нем команду.

Тест «сцепленные пальцы». Этот тест по сути мало чем отличается от первого. Скрестив пальцы, человек либо вытягивает кисти перед собой, либо закидывает их за голову, а потом задает себе те же внушения, несколько измененные.

### Выход из гипнотического транса

Для того чтобы выйти из гипнотического транса, достаточно лишь сказать себе мысленно: «Сейчас я проснусь» – и сосчитать до трех, можно – до пяти. Почти наверняка человек почувствует себя взбодрившимся, посвежевшим, ощутит прилив новых сил, но лучше заранее подстраховаться и все это обеспечить специальным внушением. Иногда в момент пробуждения появляется легкая головная боль – внушением можно без труда оградить себя и от этой неприятности.

Время под гипнозом проходит незаметно, и полчаса пролетают для человека, как несколько мгновений. Уходя в транс очень уставшим, он рискует «соскользнуть» в самый обычный сон: такую возможность лучше предупредить заранее. Продолжительность гипносеанса легко регулируется: если человек «закажет» себе внушением время пробуждения, подсознание обязательно разбудит его точно в срок.



## Как составлять внушения

Все, что касается формул внушения, относится как к их применению в гипнотическом трансе, так и к использованию наяву (в состоянии ясного сознания). Внушения бывают прямыми и косвенными, позитивными и негативными, разрешающими и командными. Самовнушение всегда должно быть прямым, а не косвенным.

Позитивное внушение всегда во много раз эффективнее негативного, а это значит, что при составлении фраз нужно избегать частицы «не» – то есть выражений типа «не буду», «не смогу», «не станет» и т. д. «Завтра у меня не будет болеть голова» – типичный пример негативного самовнушения. Правильнее сказать: «Голова моя будет ясной и свежей; завтра я буду чувствовать себя прекрасно».

Разрешающие внушения выполняются подсознанием охотнее, чем командные. И это неудивительно: в глубине души все мы не очень-то любим, когда с нами говорят в приказном тоне. Но часто случается обратное: реакция на внушения совершенно индивидуальна, а подсознательная жажда подчиниться тому, кто сильнее, живет во многих людях. Разрешающими называются внушения, составленные по типу «вы можете...»; командные содержат в себе приказ: «вы должны...».

Повторяемость – важный фактор улучшения подсознательного восприятия, поэтому каждую фразу следует проговаривать минимум по 3–4 раза.

Для того чтобы «внутренний разум» успел усвоить мысль и реализовать ее, требуется время, поэтому лучше не ждать от него немедленных результатов. Внушение всегда должно быть нацелено на ближайшее будущее. Сказать себе: «головная боль прошла» – значит вступить в элементарное противоречие с истиной: ни прийти, ни появиться ничего мгновенно не может. «Сейчас в голове у меня прояснится, боль станет ослабевать, и через несколько минут я почувствую себя прекрасно» – вот внушение, которое дает подсознанию достаточно времени для работы, а значит, очень скоро будет выполнено.

Эффект внушения будет многократно усилен, если на словесное «послание» наложить еще и зрительную «картинку». Предположим, к концу дня человек почувствовал себя усталым и решил помочь себе внушением. Выразив основную мысль словами («Сейчас я почувствую себя бодрым, свежим, отдохнувшим...»), нужно вообразить себя на спортивной площадке или просто шагающим по тротуару – шагающим широко, размашисто, распрямив плечи и выкатив грудь колесом. Постараться выдержать перед глазами этот зрительный образ минуты три-четыре – и результат превзойдет все ожидания.

Наконец, составляя внушения, необходимо принимать во внимание «закон обратного эффекта» Куэ, о котором уже шла речь в главе о самовнушении. Напомним, что если человек, мечтая о достижении какой-нибудь цели, думает про себя, что, наверное, у него это не получится, то цель не будет достигнута. Слово «постараюсь» должно быть исключено из формул самовнушения, поскольку в нем заложено сомнение, ожидание неудачи.

Закон обратного эффекта наглядно демонстрируется привычным примером – поведением человека, страдающего бессонницей. Вот он ложится в постель, заранее зная, что заснуть ему не удастся, закрывает глаза и изо всех сил начинает «стараться», разумеется, лишь отгоняя желанный сон все дальше и дальше; наконец, в полном изнеможении забывается на минуту и... немедленно засыпает. Поэтому, наметив цель, ни в коем случае нельзя «стараться» к ней приблизиться; нужно верить, и она непременно будет достигнута!

## Некоторые сферы применения самогипноза

1. *Восстановление сил*. Овладев самогипнозом, человек может снимать напряжение и усталость, чувствует себя спокойнее и раскрепощеннее; его повседневная жизнь становится во многих отношениях гораздо приятнее. Например, человек приходит вечером с работы, с ног валится от изнеможения, а тут еще нужно собираться в гости; несколько внушений в самогипнозе – и он становится бодрым, радостным, переполненным новой энергией.

2. *Бессонница*. Самовнушение в самогипнозе является действенным средством в борьбе с



бессонницей. Перед сном, в постели, погрузившись в гипнотический транс, следует сказать себе мысленно: «Через несколько минут ко мне придет здоровый, крепкий, освежающий сон. Очень глубоко, очень крепко я просплю до самого утра...» – и тут же отвлечься, начать думать о чем-нибудь приятном. Это важно, ибо замечено: чем упорней пытаешься заснуть, тем хуже это удается.

Оговорки типа «очень скоро», «через несколько минут» и так далее играют здесь существенную роль: таким образом человек дает подсознанию понять, что не ставит перед ним жестких временных рамок, давая возможность в полной мере усвоить идею и – через две-три минуты или через двадцать-тридцать, неважно, – привести ее в исполнение. На мыслях о сне не стоит задерживаться слишком долго – этим можно вызвать лишь обратную реакцию. Чем увереннее чувствует себя человек в самогипнозе, тем больше у него шансов на успех.

Предчувствие бессонницы, ужас перед предстоящим ночным бдением – все это только способствует разрушению нормальной структуры сна. Крайне важно поэтому убедить себя в том, что, как бы ни было неприятно это состояние, для здоровья оно никакой опасности не представляет. Нужно сказать себе: «Да, я не сплю, и что тут такого? Я лежу себе и отдыхаю, восстанавливаю силы. Какая разница, сколько я пролежу так – час, два? – рано или поздно засну обязательно». Такие самовнушения весьма благотворны: они рассеивают сомнения, нейтрализуют предчувствия – не дают сработать закону обратного эффекта. Не считать минуты, прекратить стараться заснуть изо всех сил – и сон придет очень скоро. «В конце концов, я все-таки сплю, пусть и не так много, как хотелось бы, и чувствую себя в общем неплохо» – осознание этого факта должно помочь человеку отогнать от себя страх перед бессонницей раз и навсегда.

3. *Гипнотическая анестезия*. Анестезия в самогипнозе достигается несколькими способами, здесь мы рассмотрим два из них, описанные Л. Лекроном. Сразу отметим, что глубина погружения в данном случае весьма существенна – ее увеличение значительно облегчает поставленную задачу.

Если процесс обезболивания ассоциируется у человека с «замораживанием», последнее легко обеспечить соответствующим внушением. Несколько раз повторить про себя: «Сейчас моя правая кисть онемевает, в ней появится ощущение приятной прохлады. Вот начинает уже постепенно терять чувствительность...» Немного погодя добавить: «Сейчас я трижды ущипну себя – сначала слабо, затем сильнее – и с каждым разом онемение будет нарастать. Четвертый щипок вообще не почувствуется: кисть будет анестезирована полностью».

К этому времени человек наверняка уже заметит какие-то изменения. Подождать, пока ощущение не усилится, и начинать пощипывать себя в разных точках. Наконец, защемить ногтями кожу изо всех сил: почувствуется надавливание без боли, как если бы на руке была тонкая перчатка.

Может быть, с первого раза глубокой анестезии добиться не удастся, но в том, что частичное обезболивание достигнуто, можно удостовериться, ущипнув себя для сравнения за другую руку. Конечный результат во многом зависит от внутреннего настроя: сомнения, неуверенность помешают внутреннему разуму в полной мере выполнить внушение и совершенно «отключить» нервные окончания. В идеальном случае эффект тот же, что и при действии любого анестетика.

Очень важно преодолеть скептицизм; к счастью, уже сегодня в этой области накоплен значительный опыт, знакомство с которым поможет в этом. В мировой практике десятки тысяч женщин успешно испытали на себе эффект обезболивания под гипнозом во время родов; один только этот пример свидетельствует о том, насколько глубокой и полной может быть гипнотическая анестезия. Опыт анестезиологов, использующих в своей практике гипноз, доказывает, что сложные операции могут быть осуществлены без использования каких бы то ни было лекарственных препаратов.

Если поверить в огромные возможности гипнотической анестезии, это поможет легко научиться «отключать» боль в самогипнозе. Если достаточно свободно чувствовать себя в гипнотическом транс, процедуру можно упростить, сократив ее до простого внушения: «Сейчас я полностью анестезирую правую кисть; трижды поглажу кожу пальцами левой руки, затем ущипну ее – и не почувствую боли, лишь легкое надавливание». Оценить степень достигнутого состояния лучше всего сравнением – ущипнув себя за другую руку.

Поработав таким образом с кистью, человек легко сможет анестезировать любой участок тела. Не стоит и говорить о том, как это умение пригодится в кабинете стоматолога: достаточно попросить

у доктора несколько минут на быстрое самопогружение – и человек избавлен от мучений! Можно отказаться и от новокаина – хотя, конечно, такой решительный шаг предполагает полную уверенность в своих силах.

Не следует забывать, однако, о том, что боль чаще всего выполняет сигнальную функцию, предупреждая организм о грозящей опасности, так что в высшей степени неблагоприятно заниматься, например, анестезией аппендикса. Вместе с тем анестезия в самогипнозе облегчила последние часы многих из тех, кто был обречен умереть от рака. Другими словами, пользоваться этим сильным средством следует, помня о том, что обезболивание хорошо тогда и только тогда, когда есть показания, то есть оно действительно необходимо.

4. *Помощь в учебе*. Самогипноз помогает людям в учебе. Достаточно научиться открывать в трансе глаза (а это нетрудно), и можно во много раз повысить эффективность всех умственных процессов. С помощью гипноза можно улучшить память и обострить восприятие, предельно концентрироваться на предмете и блестяще сдавать экзамены.

Прежде чем впервые открыть глаза под гипнозом, следует заранее внушить себе, что каждый раз при размыкании век погружение в транс будет еще глубже. Такая предосторожность не помешает, поскольку само по себе размыкание век, ассоциирующееся у человека с пробуждением ото сна, обычно уменьшает глубину погружения.

Лекрон описывает случай, который произошел с учительницей, которая поступила на специальные летние курсы по Евклидовой геометрии в надежде получить ученую степень и после полутора месяцев занятий пришла в полное отчаяние: обучение ей совершенно не давалось, и ничего, кроме лютой ненависти к предмету, она не испытывала. Учитывая превосходную гипнабельность пациентки, Лекрон посоветовал ей не только работать над новым материалом, но и сдавать экзамены, находясь в гипнотическом трансе. Результат превзошел все ожидания: она закончила курс на «отлично»!

## **Список рекомендуемой литературы**

1. *Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, 1989. 272 с.
2. *Александров А. А.* Психотерапия: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 480 с.
3. *Жидков С. Н.* Российская йога. Рига: Адверс, 1991. 181 с.
4. Психотерапия: Учебник. 4-е изд. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2012. 672 с.
5. *Лекрон Л.* Добрая сила. Самогипноз. М.: Писатель, 1993. 208 с.
6. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986. 280 с.
7. *Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А.* Теория и практика аутогенной тренировки. Л.: Медицина, 1980. 271 с.
8. Психотерапевтическая энциклопедия. 3-е изд. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2006. 944 с.
9. *Ханна Т.* Искусство не стареть. СПб.: Питер, 2013. 224 с.
10. *Эверли Дж., Розенфельд Р.* Стресс: природа и лечение. М.: Медицина, 1985. 224 с.