



А.В. АЛЕКСЕЕВ

Методики
тренировки
психики
и контроля
эмоций



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

Я СПОКОЕН

Анатолий Васильевич Алексеев

Я спокоен. Как защитить себя от стресса

Предисловие редактора

Предлагаемая читателю книга основана на материалах лекций и тренингов видного российского ученого и практического психолога Анатолия Васильевича Алексеева.

Коммерциализация практически всех аспектов нашей жизни, произошедшая за последнее десятилетие, способствовала появлению большого количества изданий, посвященных вопросам психического здоровья и защиты психики от стрессогенных факторов, являющихся порождением современной цивилизации. А тот факт, что подавляющее число изданий вышло из-под пера иностранных авторов и переведено на русский язык, свидетельствует о том значении, которое придается этой проблеме в большинстве Западных стран.

Но в силу все той же вышеупомянутой коммерциализации, некоторые выдающиеся открытия российских ученых и практиков, которые уже не один год используются во многих странах мира, оказались недоступными для россиян в силу тех или иных причин или обстоятельств.

К их числу относится и система, разрабатывавшаяся Анатолием Васильевичем Алексеевым на протяжении многих лет в лучших научных центрах СССР и России. На протяжении нескольких десятков лет, изучая мозг и психику человека, Анатолий Васильевич смог не только подобрать ключи к резервам психики, но и разработал программы, позволяющие любому человеку научиться самостоятельно управлять своим психическим и эмоциональным состоянием с большой эффективностью. По соотношению доступность – результативность эти программы не имеют аналогов в мировой практике и взяты на вооружение психологами во многих странах мира.

Введение

Мы живем в очень непростое время, когда на нас ополчились многие недобрые силы. Основные из них – все убыстряющийся темп жизни; усиливающееся шумовое и электромагнитное воздействие; неблагополучный радиационный фон; ухудшение качества продуктов питания; неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, хронически перегружающей наш мозг; падение морально-нравственных устоев и, как следствие этого, – рост наркомании и преступности. Даже, казалось бы, бесстрастная природа после долгих лет изdevательского отношения к ней стала отвечать своим обидчикам различными экологическими вредностями – такими, как озоновая дыра, парниковый эффект, плохое очищение воды, которую мы пьем, и воздуха, которым мы дышим.

В силу всех этих причин здоровье людей во всем мире нельзя считать благополучным, а в ряде регионов оно, увы, явственно ухудшается. Ухудшается, несмотря на огромные достижения в области разных наук о человеке, которые (из-за множества социальных неурядиц) очень трудно внедрить в повседневную жизнь людей.

Сделаем небольшой экскурс в далекую историю. В Древней Греции среди множества разных богов, которых народная фантазия создала, что называется, на все случаи жизни, был и бог врачевания – Асклепий. Поэтому в те времена врачи именовались асклепиадами. Гениальнейший врач античного мира Гиппократ, живший за несколько столетий до нашей эры, был из знаменитого рода асклепиадов Косских, то есть из рода тех древнегреческих врачей, которые создали свою, известную во всем античном мире медицинскую школу на острове Кос, что в Эгейском море. Позже, когда римляне покорили греков, они переименовали Асклепия на свой, на латинский лад, и назвали его Эскулапом. Вот почему и в наши дни врачей нередко именуют эскулапами.

Но еще задолго до нашествия римлян древние греки хорошо уяснили, что Асклепию, хотя он и бог, одному все же не справиться со всеми задачами тогдашнего здравоохранения. И народная мудрость дала ему в помощницы двух дочерей, двух молодых богинь. Одну звали Панакея. Ее имя означало – «всеселительница». Ей молились больные, испрашивая выздоровления. Римляне и ее переименовали на свой лад в Панацею – так мы до сих пор называем все то, что, на наш взгляд, способно помочь нам, причем не только в лечении, но и в любом деле.

А вторую дочь звали Гигиена. К ней обращали свои молитвы тогда, когда нужно было получить совет, как сохранить и укрепить здоровье. Например, перед свадьбой, военным походом или в преддверии Олимпийских игр. В память об этой славной девушке ту область медицины, которая занимается сохранением и укреплением здоровья у здоровых людей, стали называть гигиеной.

Таким образом, уже в те, очень далекие от нас времена, люди хорошо понимали, что в борьбе за здоровье существуют два основных направления – лечебное, помогающее заболевшим вернуть здоровье, и гигиеническое, задача которого – сохранить здоровье у здоровых людей. Хотя элементарная логика подсказывает, что во всех отношениях лучше жить не болея, чем заболев, лечиться, тем не менее, подавляющее большинство все еще крайне несерьезно, а то и пренебрежительно, относится к рекомендациям врачей-гигиенистов. И результат налицо – человечество поражено множеством самых различных заболеваний, которых могло бы просто не быть, если бы соблюдались правила гигиены. Да и экологические беды, обрушившиеся на нас особенно за последние десятилетия (парниковый эффект, озоновые дыры и т. п.), тоже от пренебрежения этими правилами.

Гигиена, можно сказать, – это медицина будущего. Такого будущего, где не будут болеть. Такого будущего, где на заболевшего, скажем, ангиной или дизентерией, будут смотреть не с сожалением, а с осуждением, как смотрят в наши дни на грязнулю, который сам виноват в том, что ходит грязным, хотя к его услугам и горячая вода, и мыло, и мочалка.

Но чтобы дожить до такого счастливого времени, где не будет места многим современным болезням, надо уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, приступить к неукоснительному, ежедневному соблюдению правил гигиены. В этой науке есть различные отделы, например, такие, как военная, производственная, возрастная, социальная и т. д. Но во всех этих отделах есть две основные ветви – гигиена физическая – гигиена тела, и психическая – гигиена головного мозга, именуемая психогигиеной.

О правилах гигиены тела у нас, в общем, знают и в той или иной степени соблюдают их в повседневной жизни. Например, моют руки перед едой и после посещения туалета. Упавшее на землю яблоко не вытирают о живот, рукав или штанину, а освобождают от грязи под струей чистой воды и т. п. Но что касается правил психогигиены, то здесь, как показывает практика, знания чаще всего просто нулевые. Хотя от состояния нервно-психической сферы зависит в первую очередь наше психическое и физическое здоровье. Почему же и физическое?

На сегодняшний день во всем цивилизованном мире на первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы. И умирают в первую очередь от этих заболеваний. Почему именно от них? Разве мы так уж сильно утомляем наше сердце и сосуды непосильными физическими нагрузками? Как раз наоборот! В этом отношении мы сильно не догружаем нашу сердечно-сосудистую систему, так как стали меньше двигаться, пренебрегаем физической культурой, подолгу сидим за столом и перед телевизором. И сердце, не получая необходимой, тренирующей его мышцу нагрузки, начинает слабеть. И оказывается беззащитным перед весьма грозной опасностью наших дней – перед грузом всевозможных психических переживаний и потрясений. Ведь сердечно-сосудистая система очень тесно связана с нервно-психической сферой, с головным мозгом. Поэтому все, что «бьет по голове», всегда отражается на состоянии сердца и сосудов. Все эти хорошо известные гипертонические кризы, приступы стенокардии, инфаркты, инсульты – все это следствие именно психических переживаний, ранящих в первую очередь сердце.

Но не только сердечно-сосудистая система страдает от психического перенапряжения. Может развиться также язвенное заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, разные поражения кожи, вплоть до экземы и т. п. Все эти недуги объединены под общим названием – психогенные заболевания, то есть порождаемые психическими причинами.

Однако не только личные переживания всему виной. Мы живем в очень непростое время. На нас сейчас обрушились многие недобрые силы. Это и убыстряющийся темп жизни с самыми различными социальными потрясениями, и усиливающиеся шумовые и электромагнитные воздействия, и неблагополучный радиационный фон, и неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, от которой нельзя отмахнуться, а она хронически перегружает наш мозг, вызывая в нем состояние перенапряжения. И когда такое перенапряжение достигает критической точки, оно, подобно удару молнии, разряжается внутрь организма, выводя из строя ту или иную его систему – кому как повезет. Одни ограничиваются легкой одышкой, а другие, например, после инфаркта и вовсе расстаются с жизнью. К большому сожалению, как свидетельствует статистика, число людей, пораженных психогенными заболеваниями, растет из года в год во всех экономически развитых и не очень развитых странах, с их весьма напряженным образом жизни.

Возникает знаменитый вопрос – что же делать? Как уберечь себя от ударов жизни, ведущих к психогенным заболеваниям? Отвечая на этот вопрос со своих позиций, медицинская наука создала немало различных лекарственных препаратов, прием которых снижает степень психического напряжения. В их число входят широко популярные сегодня седуксен, элениум, тазепам и многие другие, объединенные под общим названием «транквилизаторы», то есть, дающие состояние спокойствия и безмятежности. Казалось бы, выход найден – оказался в пленах трудной, ранящей психику ситуации, выпил таблетку, другую, и лекарство помогло, сняло тяжесть душевных переживаний. Так в действительности и происходит – транквилизаторы в большинстве случаев несомненно помогают. Но до поры, до времени. Дело в том, что если против кратковременного приема лекарств возражать не приходится, то о систематическом их использовании не может быть и речи. Ибо организм начинает постепенно привыкать к действию фармакологических средств и перестает реагировать на них желаемым успокоением. А это требует повышения доз, что в свою очередь нередко ведет к отравлению и к возникновению новой, особой – лекарственной болезни.

И вновь встает прежний вопрос – что же делать? Ведь жизнь не перестает сталкивать нас с различными трудностями, неприятностями, страданиями. А постоянно пользоваться успокаивающими препаратами, оказывается, нельзя, даже опасно. Отвечаю – надо овладеть правилами психогигиены и неуклонно следовать им каждый день. Эти правила сберегут, защитят нервно-психическую сферу и весь организм от последствий тех «ударов по голове», на которые так щедра наша жизнь. Но прежде, чем знакомиться с правилами психогигиены, несколько слов о том, что такое стресс.

ЧАСТЬ 1. ЗАЩИТА МОЗГА

Глава 1. Плюсы и минусы стресса

Несколько слов о стрессе. Это слово сегодня стало весьма распространенным, даже по-своему модным. То и дело слышишь: «Не доводи меня до стресса!», «Вот я тебе сейчас устрою такой стресс, что своих не узнаешь!» и т. п. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, способное причинить неприятности. И не ведают так говорящие, что автор теории стресса – канадский ученый Ганс Селье (1907–1982), опубликовавший первые работы на эту тему еще в конце 30-х годов прошлого столетия, на последнем этапе жизни во многих отношениях пересмотрел свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса». Уже в заглавии старое понятие «стресс» противопоставлено новому – «дистресс». В чем же их различие? «Стресс» – английское слово, которое широко используется в обиходной речи, когда говорят о таких процессах, как «напряжение, давление, нажим». А «дистресс» в переводе с английского означает «горе, несчастье, истощение, недомогание». Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс (стрессоры), являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека. Поскольку стресс сопровождает почти любую деятельность, не подвергаться ему может лишь тот, кто ничего не делает. По мнению Г. Селье, и само безделье тоже является стрессом, а точнее – дистрессом. Вот несколько выдержек из названной книги Г. Селье:

«Стресс – это аромат и вкус жизни». «Полная свобода от стресса приводит к смерти». «Даже к смерти?» – могут удивиться многие. Да, именно к смерти. Ведь организм, не получая стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и постепенно начинает погибать.

Таким образом, сделаем принципиально новый вывод: стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы приносят горе, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом как явлением вредным необходимо бороться. А еще лучше – не допускать его возникновения по мере возможности.

В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин – «эвстресс» (греческая приставка «эв» означает «хороший, благоприятный»).

Итак, в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм является стрессом: если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу – эвстрессом.

Естественно возникает вопрос: как защититься от различных дистрессовых воздействий, от всего, что вредит здоровью? Конечно же, очень многое зависит от духовного и материального оздоровления жизни общества, от его отношения к природе; во многих случаях могут оказать помощь различные лекарства и другие средства из арсенала медицины. Но все же самые

большие возможности для самозащиты заложены в самом человеке – только многие не знают об этом. Не знают, что природа одарила наш организм могучими механизмами саморегуляции. Умение использовать возможности этих механизмов – великая сила в борьбе с дистрессовыми факторами, и это умение необходимо взять на вооружение каждому. Другими словами, каждый, кто не хочет стать жертвой различных негативных обстоятельств, порождаемых нашей непростой и напряженной жизнью и несмотря ни на что стремится сохранить и укрепить свое здоровье, просто обязан научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием.

Глава 2. Три золотых правила психогигиены

Еще за несколько тысяч лет до нашей эры люди догадались о том, что в медицине должно быть два основных направления. Служители первого призваны лечить больных людей, а представители второго – сохранять здоровье здоровым. Эту вторую отрасль медицины, которой в далекие времена занималась богиня Гигиена, в ее честь стали называть гигиеной. А ее раздел, задача которого – обеспечивать благополучие нервно-психической сферы, называется психогигиеной. О ней и пойдет речь в дальнейшем.

Надо сказать, что пока у нас мало ценят врачей-гигиенистов. Многие рассуждают так: «Что это за врач?! Только дает советы, как правильно жить. Мы и сами это знаем. Настоящий врач тот, кто вылечит, когда мы заболеем». И почему-то забывают о том, что во всех отношениях гораздо лучше жить, не болея, за счет соблюдения правил гигиены, чем, заболев, лечиться.

Жить, всегда оставаясь здоровым, – это идеал. Без неукоснительного выполнения предписаний врачей-гигиенистов достичь его просто невозможно. Отсюда следует вывод: гигиена должна считаться ведущим направлением в медицине сегодняшнего дня, а, тем более, – в медицине будущего. Того будущего, когда люди начнут ежедневно следовать советам гигиенистов и научатся благодаря этому жить, не болея. Пока же познакомимся с тремя основными правилами, соблюдение которых поможет сохранить в оптимально хорошем состоянии нервно-психическую сферу.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается: «Не страдать!»

– Как же не страдать, – воспротивятся многие, – когда столько всевозможных причин для страданий?

– И все равно, – отвечаю я, – не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях: все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия и обижаются, если не встречают его; ложась спать, перебирают в голове все детали произошедшего, а, проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что, упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

Когда человек страдает, когда он оказывается в пленау отрицательных эмоций (например, таких, как горе, тревога, страх, боль душевная или физическая), все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить; решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто

вызывают у окружающих сожаление или недоумение, даже протест; у них нарушается сон и пропадает аппетит. Сердечно-сосудистая система обретает склонность к возникновению спазматических состояний – отсюда гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным; нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, снижается физическая сила и т. д. Поэтому сделаем вывод: страдать вредно!

Те, кто не хочет бороться со своим страданием, уподобляются человеку, который, прищемив палец дверью, кричит о том, как ему больно, проливает слезы, просит помощи, но при этом не пытается освободить палец. Но ведь сначала надо выйти из травмирующей ситуации, а уж затем думать о том, что делать дальше: сунуть палец под струю холодной воды, бежать в травматологический пункт или переделать дверь, чтобы случившееся не повторялось.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен – освободить прищемленный палец не так уж трудно. Гораздо сложнее освободиться от душевных страданий. Ведь, они, образно говоря, впиваются в мозг и сердце! И вот, увидев знакомого со сгорбленной спиной, опущенной головой, потухшими глазами и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляя сочувствие, говорим ему примерно так: «Не думай об этом! Брось, забудь! Выкинь это из головы!»

Совет добрый, но, увы, невыполнимый. По той причине, что страдание не выкинешь из головы, как ненужную бумажку из кармана. Но есть другой путь, другой механизм самопомощи – страдание можно вытеснить. Чем? Мысленным образом, который способен улучшить настроение лично вам. Таким мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т. д.

Практически это делается так: попав в дистрессовую ситуацию, травмирующую мозг, надо сразу же, не теряя ни секунды, с помощью 1-й формулы ПМТ (методика ПМТ изложена во 2-й части книги) сбросить чрезмерное напряжение, возникшее в головном мозгу. Возможно, что эту формулу придется повторить несколько раз подряд – до тех пор, пока не наступит спокойное, «экранное» состояние. У человека, владеющего саморегуляцией, на такую процедуру уходит не более минуты. А затем, проверив экраном успокаивающего цвета степень спокойствия головного мозга, надо поместить в фокус спокойно сосредоточенного внимания тот мысленный образ, который всегда способен вызвать умиротворение, а еще лучше – хорошее настроение. Сосредоточившись на нужном мысленном образе, вы тем самым вытесните все мысли и чувства, которые были вызваны страданием. Вытесните, опираясь на силу психического механизма: когда внимание предельно сосредоточено на чем-то одном, то уже ничто постороннее не может «войти» в сознание.

Однако следует подчеркнуть, что вытесненные образы, порожденные страданием, как правило, не сдают легко свои позиции – они будут вновь и вновь стараться занять доминирующее положение в уме и в чувствах страдальца. Но в том-то и состоит искусство психической саморегуляции – средства самозащиты и самопомощи, – чтобы упорно удерживать в фокусе своего спокойно сосредоточенного внимания положительные мысленные образы, которые всегда способны успокоить и улучшить настроение.

Из всего сказанного логично вытекает правило второе – «Всегда быть в хорошем настроении!» Если не в приподнятом, то хотя бы в спокойном комфортном состоянии.

Что такое настроение? Конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций – отрицательных и положительных, проходящих через наш мозг. Следовательно, надо приучить себя так реагировать на различные превратности жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее, ровное настроение. Несмотря ни на что!

Почему это важно? Потому, что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благоприятствования». То есть человек лучше мыслит, ровен в общении с окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Сердце у него активно перекачивает кровь, а сосуды беспрепятственно разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха кислород и отдают углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно-кишечного тракта; мышцы становятся сильными и выносливыми и т. д.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение, оптимистическое отношение к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует нормализации различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен. Например, в средние века говорили, что приезд в город комедиантов намного полезнее для здоровья жителей, чем целыйвоз лекарств. Эту закономерность очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей: «У победителей раны заживают скорее». А в наши дни в одном из американских госпиталей, где лежали больные после тяжелых операций на легких и сердце, был проведен очень простой, но весьма впечатляющий эксперимент: в нескольких палатах оперированным стали регулярно показывать веселые мультики. И у этих больных процесс восстановления пошел значительно быстрее. Даже такая реакция, как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), характеризующая степень воспалительных процессов, у них начала уменьшаться намного быстрее.

Приведу выдержку из книги В.Ф. Смирнова «Я – врач»: «Научными исследованиями много раз было доказано: чем чаще человек пребывает в радостном и приподнятом настроении, тем реже он болеет. А в случае заболевания оптимисты, как правило, быстрее справляются с недугами, чем пессимисты. Немецкие ученые нашли недавно убедительное подтверждение этому даже в отношении онкологических заболеваний. Проанализировав огромный объем статистического материала, они выявили четкую закономерность: мрачные, печальные, постоянно сомневающиеся, «отрицательно заряженные» на жизнь люди намного чаще (при прочих равных условиях) заболевают раком и труднее излечиваются, чем уравновешенные, радостные, позитивно мыслящие личности.

Установлено, что хорошее расположение духа мобилизует иммунную систему, активизирует кровоснабжение тканей и, что очень важно, способствует концентрации воли человека на борьбу с болезнью. Хотя этот феномен пока не изучен во всех деталях, бесспорно одно: уровень сопротивляемости и состояние защитных сил организма гораздо выше у людей с положительным восприятием окружающего мира, чем у тех, кто удручен делами своими скорбными... Так что улыбайтесь и смейтесь почаще!»[1].

Итак, сделаем жизненно важный вывод: когда человек в хорошем настроении, органы и системы у него функционируют согласно законам природы и хорошо адаптируются ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма. То есть все, как принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? Не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба правила психогигиены – «Не страдать!» и «Всегда быть в хорошем настроении!» очень удачно объединил в строках своего стихотворения «Глубокий тыл» поэт С.В. Смирнов:

Да здравствует умение быть веселым,

Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! И психическая саморегуляция – лучший способ его реализации на практике.

Правило третье – «Не допускать переутомления!» Или (что одно и то же) – «Своевременно восстанавливать силы». Совет, конечно, очень общего характера и требует конкретизации в каждом отдельном случае. Продолжительность и характер отдыха могут быть весьма различными – от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7–8 часов, до 2-3-минутного особого, самовнушенного сна-отдыха, скорее похожего на кратковременное отключение сознания от всего, что происходит вокруг. Как, сколько и когда отдыхать – это должно определяться спецификой деятельности, которой занимается человек, особенностями его нервно-психической и физической сферы, возрастом, условиями жизни, питания и т. д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать: утомление полезно. Преодолевая его, организм задействует свои резервные силы, что способствует развитию многих полезных качеств – в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Однако утомление может накапливаться. И в один далеко не прекрасный момент лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, отрицательное качество – в переутомление. Так вот, переутомление вредно, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме возникают всевозможные отклонения от нормы.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А, вернее, такой границы и быть не может – она столь же подвижна и изменчива день ото дня, как и сама наша жизнь. Правда, существуют психологические, физиологические и биохимические тесты, с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются лишь в тех случаях, когда есть большая необходимость в таком предсказании – например, при занятиях циклическими видами спорта.

В обычной же жизни критерий один: если после даже самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то накануне он просто основательно устал – и не более. Но если после больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, это уже явные признаки наступившего переутомления. И тогда необходимо принимать самые срочные меры для быстрейшего восстановления организма. В каждом конкретном случае такие меры должны иметь специфическую направленность, но есть и нечто общее, объединяющее все восстановительные мероприятия. Это организация правильного отдыха, рационального питания и использование соответствующих медицинских методов – физиотерапевтического и фармакологического.

Глава 3. Методы воздействия на психику

Для регуляции психических состояний у психотерапевтов есть три основных метода. Все они – из арсенала медицины. О них и пойдет речь в данной главе. Первый метод – фармакологический

О том, что с помощью различных лекарственных препаратов и химических соединений можно изменять психическое самочувствие, известно с незапамятных времен. В частности, издавна используются некоторые вещества, одурманивающие мозг и создающие иллюзию хорошего, приподнятого настроения. В древности применялись средства, вызывающие у воинов перед сражениями неудержимую ярость.

Однако можно без преувеличения сказать, что за всю историю человечества не было создано такого количества воздействующих на психику лекарственных препаратов, какое производится в последние десятилетия.

Сегодня врачи, занимающиеся лечением нервно-психических расстройств, располагают обширным ассортиментом препаратов, с помощью которых можно «прицельно» изменять психическое состояние: снимать страх, тревогу, ликвидировать депрессию, тоску, создавать хорошее настроение и т. д. Казалось бы, чего проще: дай человеку соответствующее лекарство, научи пользоваться им – и задача регуляции психического состояния решена. Но не тут-то было.

Однажды мне пришлось наблюдать, как штангист перед решающим подходом, чтобы немного «подхлестнуть» себя, выпил чашечку крепкого кофе. И, как это ни парадоксально, «обмяк». Что же произошло? В чашке кофе, как известно, содержится 0,2 грамма кофеина – препарата, повышающего тонус нервной и сердечно-сосудистой систем. Но так кофеин действует на людей, находящихся в ослабленном или обычном состоянии. Когда же организм уже сильно возбужден, та же доза может дать обратный, расслабляющий эффект, что и произошло с этим спортсменом.

Когда подобные случаи стали часто повторяться в спорте, вспомнили о законе начального уровня (исходного) Wilder'a, согласно которому действие любого вещества зависит не только от его химического состава и дозы, но и от состояния, в котором находится человек, принимающий это вещество.

Каждый, кто имеет хоть некоторый опыт употребления алкогольных напитков, хорошо знает, что степень опьянения очень часто зависит не только от количества выпитого или от качества напитка или закуски, но и от психофизического самочувствия перед употреблением спиртного. Вот почему в одном случае после 150–200 граммов водки можно остаться практически трезвым, а в другом эта же доза валит с ног.

Несомненно, придет время, когда химики создадут особенно точно действующие фармакологические препараты, с помощью которых можно будет легко изменять психическое состояние. Причем должны быть созданы не только сами препараты, но и вещества, способные мгновенно нейтрализовать их действие – если оно окажется не таким, как ожидалось. А то ведь проглотишь таблетку, она не подействует как надо – а вынуть ее обратно нельзя! Жди по крайней мере несколько часов, а то и сутки, пока закончится ее действие.

Так вот, когда наступит такое время, тогда, пожалуй, и можно будет говорить о фармакологической регуляции психических состояний.

Все сказанное о фармакологии дает основание сделать такой вывод: применять различные лекарственные препараты самостоятельно, без консультации и без контроля врача, недопустимо. Во избежание самых неожиданных и печальных последствий. Второй метод – внушение

Под внушением понимается такое воздействие на психику, при котором слова начинают восприниматься «на веру», почти беспрекословно. Как бы в обход логики. Так, человеку, сидящему на стуле в комнате, можно внушить, что он находится в лесу. Но убедить его в этом с помощью логики невозможно. Этим внушение отличается от убеждения, при котором один

человек для того, чтобы убедить другого, всегда опирается на логические доказательства правоты своей точки зрения.

Внушение и убеждение – два процесса, воздействующие на психику, – очень часто переплетаются. И подчас трудно бывает различить, что в данном случае сильнее подействовало – первое или второе.

Если человеку внушают что-либо, когда он бодрствует, то такое воздействие называется внушением в бодрствующем состоянии или

внушением наяву . Когда же перед сеансом внушения врач погружает человека в своеобразный сон, внушение называется

гипнотическим или

гипнозом . Здесь речь пойдет только о гипнотическом внушении.

Разберемся в том, что такое гипноз. Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения и связанным с ними мысленным образам.

Банальный пример. Если у человека острая зубная боль, а под рукой нет анальгина и до аптеки или стоматолога далеко, врач, владеющий методом гипнотического внушения, может погрузить заболевшего в особый сон и сказать: «Боль в зубе уменьшается... Боль совсем прошла...» И человек, благодаря возникшему в его дремлющем сознании мысленному представлению о том, что боль проходит, действительно, на какое-то время освобождается от нее.

Но, может быть, такое воздействие вредно? Может быть, оно (как думают некоторые) ведет к чрезмерному расходу нервной энергии? Если и ведет, то, во-первых, не к чрезмерному, а во-вторых, только у того, кто проводит гипнотическое внушение. Тот же, на кого оно направлено, лишь обретает возможность с предельной эффективностью использовать все свои силы – психические и физические.

Эффективность эта основана на следующем. После направленного гипнотического воздействия все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. Именно в этом – в достижении оптимального психического состояния – и заключаются смысл и польза гипнотического внушения.

Для всех гипнологов издавна существует истина: с помощью гипнотического внушения невозможно заставить человека делать то, чего он по-настоящему не хочет.

Однако, несмотря на все сказанное выше, не представляется возможным рекомендовать гипнотическое внушение как основной метод регуляции психического состояния. Причин тому несколько.

Во-первых, чисто организационный момент: врачей-гипнологов, способных оказать необходимую помощь, считанные единицы.

Во-вторых (и это главное), гипнотическое внушение ставит человека в определенную зависимость от врача. И, добившись успеха после сеансов гипноза, он нередко начинает уповать только на такую помощь и становится зависимым от гипнолога. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность.

Итак, сделаем вывод. Гипнотическое внушение – полезный и сильный метод. Но

рекомендовать гипноз как основной метод регуляции психического состояния не стоит. Лучше использовать его не как гипнотическое воздействие, оказываемое со стороны, а как самогипноз, то есть как самовнушение. Третий метод – самовнушение

Самовнушение является одним из методов, включаемых в рамки более общего понятия – «психическая саморегуляция». Под психической саморегуляцией (ПСР) понимают различные способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние (и через него – на другие функции организма) путем использования в первую очередь слов и соответствующих словам мысленных образов.

Давайте разберемся в том, что такое «слова и соответствующие словам мысленные образы». Предположим, кто-то произнес слово «стол». И у нас сразу же возникает мысленный образ стола. Мы начинаем как бы мысленно видеть перед собой предмет, именуемый столом. В зависимости от нашего жизненного опыта и круга интересов этот «мысленно видимый» стол может быть большим или маленьким, деревянным или пластиковым, квадратным или круглым, темным или светлым; письменным, обеденным, бильярдным, операционным – то есть каким угодно. Но после слова «стол» мы всегда непроизвольно начинаем «мысленно видеть» именно стол, а не что-либо иное. Так в связи со словами в головном мозгу возникают соответствующие этим словам мысленные образы. В свою очередь, мысленные образы, появившиеся в головном мозгу, как правило, получают соответствующее словесное оформление. Например, мы увидели, что за окном идет сильный дождь. Сразу уже от непосредственного восприятия возникает мысленный образ сильного дождя, и мы (подчас невольно) произносим про себя или шепотом соответствующие слова – «сильный дождь». Или говорим их громко. Если хотим сообщить об изменении погоды кому-то, кто еще не смотрел в окно.

О чем бы ни думал человек, нельзя узнать его мысли до тех пор, пока он не начнет говорить. Конечно, можно о чем-то догадываться по выражению его лица, по отдельным движениям головы, рук и т. д., но все это будет только догадками. Лишь после того, как вслух будут сказаны (или написаны) слова, соответствующие мыслям и потому выражающие их, мы сможем узнать, о чем думал человек. «Язык есть непосредственная действительность мысли» – в этой формулировке, принадлежащей К. Марксу и Ф. Энгельсу, предельно коротко и точно определена суть взаимосвязи между мысленными образами, являющимися элементами мышления, и словами, оформляющими эти мысленные образы, – элементами речи.

Правда, иногда жест может быть настолько выразительным, что слов и не требуется. Скажем, если строгий отец грозит пальцем своему непослушному сыну, то слов «смотри у меня, допрыгайся!» можно не говорить. Сыну и так все будет понятно. Несомненно, «язык жестов» весьма богат. В частности, на его основе построено искусство театра пантомимы, содержание спектаклей в котором понятно всем, хотя в зале могут сидеть люди самых разных возрастов и национальностей. Но все же именно речь, данная природой только человеку, является самым информативным каналом в общении между людьми.

Часто мы сами произносим или слышим от других такие слова – «я думаю». Проанализируем их. Предположим, я думаю о своем учителе. Что это значит? Это значит, что, во-первых, я мысленно «вижу» данного человека, представляя более или менее ясно различные детали его внешнего облика: фигуру, рост, черты лица, цвет волос, покрой костюма и т. д. Все эти детали, как нетрудно заметить, зрительного характера. Но могут быть детали иного характера – скажем, слухового, осязательного, обонятельного. Так, например, думая об учителе, можно мысленно «слышать» его голос, «ощущать» пожатие его руки, «обонять» запах одеколона, которым он пользуется, и т. д.

У каждого из нас – в зависимости от того, какой орган чувств является ведущим, – преобладают соответствующие этому органу чувств мысленные образы. В частности, люди, у

которых ведущий орган – слух, после слова «петух» в первую очередь «слышат» «ку-ка-ре-ку!», а уж потом «видят» петуха. Но у подавляющего большинства людей ведущим органом чувств, несущим около 80–85 процентов всей поступающей в головной мозг информации, является зрение.

Естественно, чем больше деталей разного плана, определяемых функциями различных органов чувств, возникает в нашем мышлении в связи с тем объектом, о котором мы думаем, чем точнее и конкретнее эти детали, тем богаче и разнообразнее мысленные образы этого объекта. Следовательно, мысленные образы играют роль своеобразных кирпичиков, из которых складывается то, чем занято в данный момент наше мышление.

Есть такое понятие – «дисциплинированное мышление». Суть его в умении в конкретный момент оперировать только такими мысленными образами, которые нужны в данной ситуации. Если у борца, выходящего на ковер, в голове хаос различных мыслей типа «Выиграю или проиграю? А что будет, если проиграю? Что скажет тренер? Товарищи? Она?...» и т. д., то ни о каком дисциплинированном мышлении и речи быть не может. Этот спортсмен заранее обречен на неудачу, ибо в его сознании отсутствуют четкие, предельно конкретные мысленные образы, направленные на грамотное ведение борьбы.

При дисциплинированном же мышлении в сознании наличествуют только те образы, которые определяются характером предстоящего состязания. Причем эти мысленные образы должны быть связаны не с целью – «Выиграть!», а ориентированы на средства достижения цели – тогда она и будет достигнута как бы сама по себе. Почему?

Вспомните, когда речь шла о внимании, я говорил о том, что нам не дано удерживать сосредоточенное внимание одновременно на разных объектах. Поэтому, если мы (даже невольно) сосредоточимся на цели – «Выиграть!», то из-под контроля нашего внимания выйдут средства достижения этой цели, мы перестанем целенаправленно управлять ими. И цель – победа! – может быть не достигнута. Таким образом, очень важно уметь держать в голове только те элементы мышления, то есть те мысленные образы, которые нужны в данной конкретной ситуации – ничего постороннего! Только при этом условии можно говорить, что мышление было дисциплинированным.

Итак, между мышлением – процессом, суть которого заключается в оперировании конкретными мысленными образами, и речью, элементами которой являются различные слова, существует определенная взаимосвязь:

слово порождает соответствующий ему мысленный образ, а мысленный образ, как правило, может быть назван, оформлен соответствующим словом. В этот вывод полезно глубоко вдуматься – это поможет в дальнейшем легче овладеть техникой самовнушения.

Возможности слова. Известно выражение «словом можно убить и можно воскресить». Смысл верен, но сущность процесса необходимо уточнить, ибо не сами слова как таковые оказывают воздействие на человека, а те мысленные образы, которые возникают за словами. Ведь одно и то же слово вызывает у разных людей совершенно различные мысленные образы. Скажите слово «лжец» заведомому лгуни – и он, возможно, только криво ухмыльнется. А это же слово, произнесенное в адрес честного человека, может вызвать у него тяжелый сердечный приступ.

Поэтому для того, чтобы быть правильно и лучше понятым, следует употреблять такие слова, которые в данной аудитории способны вызывать необходимые мысленные образы. Например, если, беседуя со спортсменами, сказать: «экспликация интенсионала», то эти слова, ничего кроме недоумения у них не вызовут. А вот психологам (правда, не всем) они понятны.

Характер и качество связи между словом и соответствующим ему мысленным образом

зависят от ряда условий. Вот некоторые из них.

Первое – врожденные особенности нервной системы. Одни из нас в большей, а другие в меньшей степени обладают даром образного мышления. Произнося, скажем, слово «ланыш», одни сразу же могут представить внешний вид этого цветка и даже запах, а у других этот образ воссоздается значительно хуже и получается бледнее. Следует, однако, отметить, что способность к ярким, образным представлениям можно развить, если заниматься специальной тренировкой – в частности, используя возможности самовнушения.

Второе – разные слова с различной силой вызывают соответствующие образы. Так, если представить, что мы едим хлеб, у нас не появится при этом почти никаких осязательных и вкусовых ощущений. А если «заменить» его ломтиком лимона, то у большинства невольно начнет выделяться слюна.

Третье – чем точнее используемые слова, тем сильнее их действие, тем ярче образы, связанные с этими словами. Вот почему просто слово «лимон» вызывает в нашем сознании довольно общее и потому не столь яркое представление. Но если сказать:

«Сочный, кислый ломтик лимона» – это вызовет гораздо больше ассоциаций. Очень важно подчеркнуть, что яркие образы вызывают в нашем организме такие же изменения, как и реальные раздражители. Поэтому мы можем вздрогнуть не только оттого, что за воротник неожиданно попал снег, но и представив, как холодный мокрый комок начал растекаться по шее и между лопатками. Чем ярче мысленный образ, тем больше его действие, похожее на действие реального предмета или явления.

Четвертое – интонация, с которой произносятся слова. Бесстрастная, монотонная речь оказывает главным образом усыпляющее воздействие. А речь интонационно разнообразная, эмоциональная может изменить психическое состояние и поведение бодрствующего человека.

Пятое – все слова и соответствующие им образы, которые связаны с многочисленными функциями человеческого организма, можно разбить на две большие группы. Первую составляют мысленные образы о процессах, контролируемых и управляемых сознанием. Это, главным образом, функции опорно-двигательного аппарата. Во вторую входят те, которые не подчиняются нашему контролю, нашим волевым усилиям и приказам. Это деятельность внутренних органов: сердца, желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции, печени и т. п. Каждый по своему опыту знает, что представления, относящиеся к первой группе, реализовать легче. Например, сказав

«сжимаю кулак», нетрудно представить соответствующее движение, а затем физически выполнить его. А вот такие слова как

«сердцебиения становятся реже» можно правильно произнести и даже хорошо представить желаемый результат, но вряд ли при обычном, бодрствующем состоянии головного мозга удастся замедлить ритм деятельности сердца.

Шестое – давно установлено, что слова и соответствующие им мысленные образы действуют на функции организма гораздо сильнее, когда головной мозг находится в дремотном состоянии. Это обстоятельство используется как при гипнотическом внушении, так и в процессе самовнушения, о чем подробно будет рассказано ниже.

Глава 4. Психическая саморегуляция

Психическая саморегуляция (ПСР). Итак, основным методом психической саморегуляции служат слова и соответствующие словам мысленные образы. Их сила может быть использована в двух направлениях – педагогическом и медицинском. Здесь мы будем говорить главным образом о медицинском направлении – но не с общеизвестных лечебных позиций, а в свете нового, внелечебного применения ПСР, которое по предложению заведующего кафедрой психотерапии ЦОЛИУВа профессора В.Е. Рожнова получило название социально-профилактического аспекта психической саморегуляции. Суть этого аспекта – предупреждение нарушений нервно-психической сферы у здоровых людей в тех специфических областях деятельности, где нередко возникают дистрессовые ситуации, способные травмировать психику, а через нее – и многие другие системы организма.

Что же касается педагогов, то они уже давно предложили такие приемы психической саморегуляции как самоободрение, самоприказ, самоубеждение.

Надо сказать, что эти приемы психической саморегуляции довольно часто оказывают существенную помощь. Но, к сожалению, не всегда. Дело в том, что нередко в связи с нарастанием числа дистрессовых ситуаций стали наблюдаться случаи, когда организм «не слушается» самоободрения или самоприказа. То есть вслед за очень правильными мыслями и словами, сказанными человеком самому себе, в его организме не возникает тех необходимых физиологических изменений, без которых психическое начало (мысли и слова) не реализуется должным образом и остается, так сказать, пустым звуком. Предположим, человек приказал себе: «Успокойся!» – а сердце продолжает лихорадочно биться, дыхание остается учащенным и поверхностным, мышцы – напряженными и скованными, а мысли в голове – беспорядочными.

Различие между медицинским методом (самовнушением) и педагогическим (например, самоубеждением) состоит в следующем. Убеждая себя в чем-либо, человек опирается на те или иные логические доводы. Внушая же себе что-либо, человек может действовать в обход логики, используя главным образом те возможности, которые заложены в таком мощном психическом процессе как беспрекословная вера.

Так, находясь в комнате, мы не в состоянии (даже прибегая к самым изощренным логическим умозаключениям) убедить себя в том, что в данный момент лежим на пляже у моря. А вот с помощью самовнушения такой эффект может быть достигнут. Также нельзя убедить себя, например, в том, что травмированный орган не испытывает боли. Внушить же себе, что боли нет, – задача несложная.

Природа по-разному одарила людей способностью к психической саморегуляции, к самовнушению. Выдающиеся спортсмены владеют саморегуляцией в весьма высокой степени, подчас даже не полностью осознавая ее механизмы. Высокая способность к психической саморегуляции им дана, как говорится, как птицам крылья.

В своей книге пятикратный чемпион мира по классической борьбе Виктор Игуменов рассказал о том, что за 28 дней до первенства страны 1965 года ему был удален аппендицис, и тем не менее через четыре дня после операции он убежал из больницы и, превозмогая боль, начал тренироваться. В первой встрече потерпел поражение, но это настолько разозлило его, что во всех остальных он сумел победить и впервые завоевал золотую медаль чемпиона СССР.

Далее В. Игуменов пишет (хорошенько вдумайтесь в его слова – они написаны, что называется, кровью сердца): «Для себя я сделал важное открытие: внутренние возможности человека неисчерпаемы! Все дело в силе воли, в полной мобилизации организма. Травма, боль могут помешать яркому, эффективному выступлению, но помешать победить они не могут! Спортсмен, если нужно, обязан действовать через «не могу», на зубах. Эмоции, воля

перекрывают болевые ощущения. Раз так, то посредством воли я могу побеждать в самых безнадежных ситуациях...»[2] (выделено мной. – А.А.)

А что такое воля, если, не вдаваясь в научные определения, оценить ее с точки зрения практической психогигиены? Это способность владеть собой, умение преодолевать трудности. Но ведь основу способности владеть собой составляют процессы психической саморегуляции, используемые или обыкновенным логическим путем, или опираясь на беспрекословную веру в свои силы, то есть на механизмы самовнушения.

Многие спросят: а что делать тем, кого природа не одарила столь высокой способностью владеть собой? Отвечаю: не разочаровываться! Каждый из нас наделен этой способностью в большей или меньшей степени. А раз так, то эту способность можно и нужно развивать – за счет ежедневных и систематических упражнений своей психики. Все дело в четком понимании того, что именно с помощью психической саморегуляции можно скорее добиться поставленной цели; что владеть самовнушением – значит всегда иметь в своих руках надежную и полезную силу. Тот, кто по-настоящему осознает это, всегда найдет 10–20 минут в день для целенаправленных тренировок своего головного мозга, своей психики.

Когда речь заходит о самовнушении, обычно начинают спрашивать о йогах. Да, действительно, йоги одними из первых начали применять этот метод. Их система появилась задолго до нашей эры. Цель ее – сделать человека совершенным. Но не для житейских повседневных дел, а для того, чтобы добиться высшего, по мнению йогов, счастья – общения, «слияния» с богами. Это блаженное состояние – отречение от мирской обыденности и «растворение» в божественном начале – йоги называют «самадхи», или «нирваной». Ради достижения такого состояния и была разработана система самовнушения – саморегуляции различных функций организма.

Когда с системой йогов стали знакомиться европейские и американские ученые, для них вскоре стало очевидным, что для решения многих чисто практических задач эта система весьма сложна и требует много времени для овладения. Поэтому, отрицая йогу в ее первозданном, чистом виде, врачи не отказались от самого принципа самовнушения, от возможности с помощью самовнушения регулировать различные функции человеческого организма. Особенно много и успешно занимались этой проблемой в конце XIX – начале XX столетия П. Леви, Э. Куэ, Ш. Бодуэн во Франции; Э. Кречмер в Германии; И.Р. Тарханов, В.М. Бехтерев в России; ряд других специалистов в разных странах.

Но если говорить о современном этапе в развитии метода самовнушения, то его начало можно датировать довольно точно. Это 1932 год, когда вышла книга немецкого психиатра Иоганна Генриха Шульца «Аутогенная тренировка». Аутогенная тренировка (АТ)

И.Г. Шульц, врач-практик, ездил в Индию, где познакомился с учением и системой йогов. Дома, в Германии, занимаясь лечением больных, часто пользовался гипнотическим внушением. После каждого сеанса он требовал от своих пациентов письменного отчета о тех ощущениях и переживаниях, которые они испытывали во время гипноза. Анализируя множество самоотчетов, Шульц обнаружил интересные закономерности. В частности, у многих пациентов возникали ощущения тяжести и тепла в конечностях. Оказалось также, что те больные, которые невольно, сами не зная почему, повторяли про себя слова внушения, произносимые врачом, поправлялись быстрее и лучше, чем те, которые вели себя во время гипнотизации совершенно пассивно.

Тогда Шульц решил, что есть смысл свести процедуру гипнотического внушения к нескольким точно сформулированным фразам, научить больных самостоятельно пользоваться этими фразами (которые были названы «формулами самовнушения») и применять их как для ликвидации болезненных явлений, так и для поддержания хорошего самочувствия после выздоровления.

Опыт оправдал себя. Продолжая обучать своих пациентов пользоваться формулами, Шульц постепенно создал оригинальный метод самовнушения, который назвал аутогенной тренировкой. Слово «аутогенная» происходит от двух греческих слов: «аутос» – «сам» и «генос» – «род». Следовательно, «аутогенная» переводится как «самопорождающая» тренировка, в процессе и в результате которой человек сам себе оказывает необходимую помощь.

Таким образом Шульц показал, что следует совету знаменитого древнегреческого врача Гиппократа (460–370 гг. до н. э.), который каждому больному говорил так: «Нас трое – ты, твоя болезнь и я. Если ты будешь бояться своей болезни, не будешь бороться с ней, мне придется долго лечить тебя. Но если ты и я (Гиппократ специально на первое местоставил не себя, а больного – А.А.) объединим наши усилия, то мы вместе вылечим быстро твою болезнь». Так великий античный врачеватель очень точно отметил, насколько важны активность самого больного в борьбе с болезнью, его вера в выздоровление. Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней – низшей и высшей. Низшая предназначена главным образом для снятия нервного напряжения, для успокоения, для нормализации функций организма. Высшая – для введения человека в особое состояние «аутогенной медитации», во время которой у него должны возникать своеобразные переживания, ведущие к «самоочищению» организма от болезни. Для овладения первой ступенью требуется в среднем 3 месяца ежедневных занятий по 10–30 минут. На овладение второй ступенью АТ уходит около 8 месяцев тренировок.

Если первая ступень довольно скоро получила признание почти во всем мире, то второй занимаются лишь немногие специалисты: чтобы овладеть ею, требуется много времени и упорства, которых у большинства из них почему-то не хватает.

Вот основные формулы самовнушения низшей ступени АТ, которые можно назвать «классическими»:

1. Я совершенно спокоен.
2. Правая (левая) рука очень тяжелая.
3. Правая (левая) рука очень теплая.
4. Сердце бьется спокойно и сильно.
5. Дыхание совершенно спокойное, мне дышится легко.
6. Солнечное сплетение излучает тепло.
7. Лоб приятно прохладен.

Заслуга Шульца состоит в том, что он связал обыкновенные слова с простыми, легко достижимыми физическими ощущениями. В том, что это действительно так, может убедиться каждый. Попробуйте сесть или лечь, расслабить по мере возможности все мышцы, закрыть глаза и, сосредоточив внимание на правой кисти (левши – на левой), мысленно, не торопясь, произнести несколько раз формулу:

«Моя правая кисть становится тяжелой... моя правая кисть очень тяжелая...» – и представить себе, что эта часть руки как бы наливается свинцом. Уже после нескольких мысленных повторений этих слов возникает отчетливое физическое ощущение тяжести в кисти.

Однако по прошествии времени выяснилось, что аутогенная тренировка, если применять ее строго по Шульцу, не всегда дает нужный эффект, что ее необходимо изменять в зависимости от характера заболевания и особенностей личности пациента. Поэтому в разных

странах и в различных медицинских учреждениях появились свои модификации аутогенной тренировки, заметно отличающиеся от ее первоначального, «классического», варианта. Психомышечная тренировка (ПМТ)

Методы психической саморегуляции непрестанно совершенствуются. В этой книге мы практически познакомимся с методом, названным мной «психомышечной тренировкой» или сокращенно ПМТ. Созданию психомышечной тренировки способствовало знакомство с методом прогрессивной релаксации по Э. Джекобсону, с активным самовнушением А.С. Ромена, с методикой Л. Персиаваля, с методом регуляции эмоциональных состояний, предложенным В.Л. Марищуком и целым рядом других исследований. Но ее основой стало множество моих собственных наблюдений во время занятий психической саморегуляцией с людьми самого разного возраста и физического состояния – от детей до высококвалифицированных спортсменов.

ПМТ состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей.

Глава 5. Механизмы самовнушения

Главные механизмы действия самовнушения. Еще сравнительно недавно считали, что в основе успокоения нервной системы, и тем более сна, лежит процесс торможения, охватывающий клетки головного мозга. Такое представление родилось в физиологической школе И.П. Павлова. Но за последние десятилетия XX века благодаря развитию электронной техники, давшей возможность исследовать глубинные процессы в клетках нервной системы, представления о характере многих психических процессов изменились. В частности, теперь считается, что сон – это не торможение, не выключение из деятельности нервных клеток, а совершенно особое – причем активное – состояние головного мозга, при котором миллиарды «ночных» клеток, пока человек спит, выполняют весьма важную работу (например, по переработке информации, воспринятой мозгом за день).

В современной науке о деятельности головного мозга существует понятие об уровнях его бодрствования. Когда человек активно занимается каким-либо делом, говорят об уровне активного бодрствования головного мозга. Если же закрыть глаза, расслабить мышцы и постараться не думать ни о чем волнующем, то возникнет состояние, называемое уровнем пассивного бодрствования. Этот уровень – первый шаг к обычному сну. Легкая сонливость, постепенно углубляясь, переходит в дремотное состояние, которое является следующим (отдельно выделяемым) уровнем бодрствования головного мозга. Затем следует сон средней глубины, который сменяется более глубоким. И, наконец, наступает самый низкий уровень бодрствования головного мозга – глубокий сон, имеющий, как и все остальные уровни, свою картину изменений в энцефалограмме и других функциях организма. Спускаясь, как по ступенькам, от одного уровня бодрствования к другому, человек погружается в глубокий ночной сон.

Жизненный опыт уже давно подсказал (а наука впоследствии подтвердила) наличие такого феномена: когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, а тем более в дремотном состоянии, он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, чтобы слова и соответствующие им мысленные образы обрели предельную силу, они должны воздействовать на мозг, находящийся в пассивном, дремотном состоянии. Именно этой особенностью – воздействием слов и мысленных образов на пассивный, дремлющий мозг – самовнушение отличается от самоубеждения. Когда головной мозг находится в пассивном, дремотном состоянии,

логические доводы, говоря образно, начинают отступать, а их место занимает безотчетная, беспрекословная вера.

Неслучайно большинство ритуалов церковной службы – полумрак, завораживающие, умиротворяющие музыка и пение, мерцание свеч – направлено на предварительное снижение активности головного мозга у молящихся. Лишь после этого можно беседовать с ними о Боге и других таинствах, ибо логическим путем доказать существование подобных явлений невозможно.

Схожие механизмы воздействия на людей (схожие не по внешним признакам, а по сути) используются, например, при ускоренном обучении. Было доказано, что информация, полученная мозгом, который находится в пассивном состоянии, запоминается быстрее и лучше. Так называемое «обучение во сне» – гипнотерапия – довольно широко используется, в частности, в практике ускоренного обучения иностранным языкам.

Особенно важен тот факт, что, находясь в дремотном состоянии, человек может влиять с помощью слов и соответствующих им мысленных образов на такие функции своего организма, которые не подчиняются волевым приказам в обычном активном состоянии. Так, если приказать сердцу: «Бейся медленно!» – его ритм не изменится. Но если, погрузившись в дремоту, мысленно сказать:

«Мое сердце бьется все медленнее и медленнее...» и вообразить этот процесс – ЧСС действительно станет реже. Следовательно, возникает возможность через дремотное состояние воздействовать на вегетативную нервную систему, функции которой, как известно, не подвластны сознательному контролю, когда мы находимся в состоянии бодрствования.

В практике овладения ПМТ оба состояния головного мозга – пассивного бодрствования и дремотное – обычно объединяются одним термином: дремотность или дремота. Под дремотностью в практике ПМТ понимается такое состояние, при котором головной мозг уже не активен, как днем, но еще и не спит, как ночью. Другими словами, это переходное состояние между бодрствованием и сном во время засыпания и между сном и бодрствованием в минуты пробуждения. Продолжительность дремотности, возникающей как минимум дважды в сутки (перед засыпанием вечером и при пробуждении утром), у здоровых людей различная – от нескольких секунд до нескольких минут.

Но в процессе овладения самовнушением необходимо добиться, чтобы дремотное состояние длилось столько времени, сколько требуется для решения той или иной задачи. Следовательно, длительностью и глубиной дремотности нужно уметь управлять, не «проваливаясь» из нее в глубокий сон и не переходя сразу же в состояние активного бодрствования.

Итак, первый главный механизм, лежащий в основе самовнушения, заключается в следующем.

Чтобы слова и соответствующие им мысленные образы обрели наибольшую силу, им надо воздействовать на головной мозг, находящийся на сниженном уровне бодрствования, в состоянии дремоты. Таким образом, первый шаг в овладении навыками самовнушения состоит в обретении умения вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом (что крайне важно!) под контролем собственного сознания.

Второй главный механизм действия самовнушения

– умение предельно сосредотачивать свое ненапряженное внимание на том деле, которым занимаешься на данном отрезке времени.

О внимании. Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во-первых, чем она больше,

тем выше результат – это общий закон для многих видов деятельности.

Во-вторых, полная сосредоточенность на чем-то способствует автоматическому отрешению от окружающей обстановки, от всего постороннего. Сосредоточенный человек как бы говорит: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом».

И, в-третьих, надо знать, что люди не способны сосредотачиваться одновременно на двух разных предметах – этой редкой способностью обладают очень немногие.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно – например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, «шум» радио только раздражает мозг. А если вы прислушиваетесь к тому, что передают по радио, то, хотя ваши глаза будут бегать по тексту, в вашей памяти ничего не останется. Так что лучше делать одно дело, но хорошо, чем несколько дел сразу, но плохо.

«А как же Юлий Цезарь? – спрашивают многие. – Ведь он мог одновременно и читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю, он делал это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но если этот выдающийся государственный деятель Римской империи мог действительно заниматься одновременно несколькими делами (как, например, эстрадный артист Юрий Горный, демонстрирующий различные психологические опыты), то подавляющее большинство из нас – все же не юлии цезари. Нам следует специально учиться сосредоточенности на каком-то одном деле. И эту, еще более важную способность, надо развивать и тренировать ежедневно.

Прекрасный пример сосредоточенного внимания приводит К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой», в которой, кстати, очень много полезного могут найти и находят люди разных профессий:

«Магараджа выбирал себе ministra. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали. «Это не ministры», – говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда.

«Стреляйте!» – крикнул повелитель.

Стреляли, но это не помогло.

«Это министр», – сказал магараджа.

«Ты слышал крики?» – спросил он его.

«Нет!»

«Ты видел, как тебя пугали?»

«Нет. Я смотрел на молоко».

«Ты слышал выстрелы?»

«Нет, повелитель. Я смотрел на молоко»[3].

И хотя этот пример взят из индусской сказки, в нем очень убедительно показано, насколько возрастают возможности человека при предельно сосредоточенном внимании.

Способность предельно сосредотачиваться на той деятельности, которой занимаешься в

данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения успеха требуется только одно: регулярно тренировать внимание с помощью специальных упражнений, вырабатывающих сосредоточенность.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг, – внимание «разбегается» во всевозможных направлениях. Но если попадается интересная книга, то внимание «впитывается» в нее так, что можно забыть обо всем на свете – например, о том, что на плите стоит кастрюля с молоком. Отсюда напрашивается простой вывод: внимание само сосредотачивается на том, что интересно.

Но ведь сколько в жизни неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! В таких случаях рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и чувствами, которые всегда интересны, приятны. Например, студенту физкультурного института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если подумать, скажем, о том, что от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как сила и выносливость, то человека, занимающегося спортом, этот предмет заинтересует.

Следует хорошо уяснить: перед каждым, а тем более неинтересным, делом очень важно создать положительную установку на то, чтобы заниматься этим делом с большим вниманием. Чем сосредоточенное внимание, тем выше к.п.д. данного дела, тем меньше времени потребуется для его завершения. Когда же внимание рассеивается, продуктивность снижается, а процент брака возрастает.

Кроме этого совета – относиться к каждому делу только как к интересному – полезно взять на вооружение и некоторые чисто «технические» упражнения, способствующие развитию сосредоточенности. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете или явлении.

1. Возьмите секундомер или часы с секундной стрелкой и проследите за ее движением, не отрывая внимания, столько секунд, сколько удастся.

Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать внимание на движущейся стрелке не более 20–40 секунд. С помощью тренировок можно постепенно добиться увеличения времени удержания внимания на секундной стрелке до 1–3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным; его надо начать сначала.

Определив максимальное время, в течение которого вы смогли удержать внимание на секундной стрелке не отвлекаясь, постарайтесь повторить такое же время сосредоточения 3–4 раза подряд, делая между каждой «попыткой» перерывы на 10–20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день – особенно перед сном, когда мозг утомлен и ему трудно сосредоточиваться. Преодоление усталости будет свидетельствовать о том, что вы достигли высокой степени тренированности сосредоточенного внимания.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок вы должны обрести способность удерживать беспрерывно внимание на движущейся секундной стрелке в течение 4–5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки – в течение такого же отрезка времени. Удержание сосредоточенного внимания в течение 5 минут – очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. Затем снова посмотреть на этот предмет и проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того,

чтобы представление полностью повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнять в сочетании с движением: рассматривая что-либо, делайте медленный вдох, как бы «втягивая» в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание; на выдохе, еще более замедленном, закройте глаза и мысленно воспроизведите образ того предмета или явления, которые только что были в фокусе вашего внимания.

Обычно, когда речь заходит о сосредоточенности, многие связывают этот мыслительный процесс со своеобразным психическим напряжением. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением.

Известно: чем внимательнее мы занимаемся каким-либо делом, тем успешнее оно идет, тем выше, как принято говорить, его к. п. д. При высокой сосредоточенности на чем-то наш мозг автоматически отключается от всего окружающего, и ничто постороннее просто не может «войти» в сознание.

Будучи предельно сосредоточенным, внимание в практике самовнушения должно оставаться тем не менее совершенно ненапряженным. Ибо только спокойное и ненапряженное внимание позволяет сохранять дремотное состояние мозга. Любое же психическое напряжение (в том числе и процесса внимания) разрушает дремотность и выводит из нее человека в состояние той или иной активности, то есть выключает из полезной деятельности первый главный механизм самовнушения.

Эти два главных механизма (дремотное состояние и сосредоточенное ненапряженное внимание) лежат в основе подавляющего большинства методов самовнушения. Различие лишь в путях достижения как дремотности, так и сосредоточенности, в способах овладения этими механизмами. Чтобы понять, как достигается дремотное состояние при занятиях ПМТ, необходимо познакомиться с теми связями, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами, которые осуществляют все многообразие движений человека.

Мозг и мышцы. Почему мы можем, не глядя, скажем, на пальцы своих рук, сказать, в каком положении они находятся: выпрямлены, полусогнуты или сжаты в кулак? Потому, что от мышц и суставов в головной мозг постоянно поступают так называемые проприоцептивные импульсы, «рассказывающие» о том, что происходит на «периферии тела». Таким путем головной мозг получает информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата и, в свою очередь, определяет его деятельность, посылая импульсы мышцам и суставам, которые, получив их, начинают выполнять «указания» мозга.

Природа сотворила нас так, что когда наш мозг возбужден, скелетные мышцы непроизвольно напрягаются и становятся тем закрепощеннее, чем сильнее психическое возбуждение. Все спортсмены, склонные к предстартовой лихорадке, прекрасно знают об этом на собственном печальном опыте, когда из-за чрезмерного волнения мышцы становятся «зажатыми», теряющими быстроту и точность движений. Это происходит потому, что в состоянии возбуждения головной мозг посылает на «периферию тела» (в частности, к мышцам) гораздо больше импульсов, чем в покое. И, наоборот, чем спокойнее человек, тем расслабленнее становятся его скелетные мышцы. А расслабляются они тоже непроизвольно – ведь теперь к ним из спокойного мозга поступает совсем немного возбуждающих импульсов. Вспомните, как по-разному выглядят раздраженный и безмятежно спящий человек. У первого все мышцы напряжены, у второго – предельно расслаблены.

Связь между головным мозгом и скелетными мышцами, как уже было сказано, двусторонняя: не только нервная система определяет тонус мышц, но и мышцы влияют на состояние нервной системы. Биологические импульсы, поступающие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии

тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем, естественно, больше проприоцептивных импульсов поступает от них в мозг, тем в большей степени он активизируется. Так, в частности, во время утренней зарядки в результате физических упражнений становится активным и головной мозг, успокоившийся и отдохнувший за ночь. Такой же эффект дает активная разминка: нагружая, напрягая, расслабляя, согревая мышцы и суставы, то есть готовя их к работе, спортсмены одновременно повышают и свой психический тонус перед тренировками и соревнованиями.

Противоположная картина наблюдается при сознательном расслаблении скелетных мышц: чем они расслабленнее, тем меньше проприоцептивных импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов с «периферии тела», он начинает успокаиваться, погружаясь сначала в состояние пассивного бодрствования, затем в дремотность и, наконец, в глубокий сон.

Эта несложная физиологическая закономерность используется в ПМТ для сознательного достижения дремотного состояния и контроля за ним. Следовательно,

чтобы входить в контролируемое сознанием состояние дремотности, необходимо научиться расслаблять скелетные мышцы до такой степени, которая вызывает это состояние. Таков путь к овладению первым главным механизмом самовнушения. Но для того, чтобы хорошо расслаблять свои мышцы, нужно уметь еще «видеть» этот процесс, мысленно представлять его.

Представление и воображение. Эти два вида психических процессов играют весьма важную роль при овладении самовнушением. Важную потому, что слова, используемые при самовнушении, должны всегда сопровождаться соответствующими мысленными образами. А мысленные образы реализуются в основном в виде представлений или воображений.

Различие между ними состоит в следующем. Если мы посмотрим, к примеру, на карандаш, а затем, отвернувшись, вызовем в своем сознании его мысленный образ, то это будет представление. Итак,

представлением называется мысленный образ, возникший на основе информации, поступившей в мозг от реально существующих предметов или явлений.

Если же мысленно «увидеть» тот же карандаш, но согнутым в кольцо (а наш мозг и не на такое способен!), то этот образ будет уже плодом воображения. Следовательно,

воображением называется психический процесс, при котором мысленные образы воссоздаются в таком виде, в каком они не могут быть восприняты в реальной жизни с помощью наших органов чувств: зрения, слуха, обоняния и т. д.

Предположим, вы решили, используя возможности самовнушения, согреться. Погрузившись сначала в дремотное состояние и сказав себе:

«Мне становится тепло», вы, спокойно сосредоточившись, должны представить себя там, где вам уже было когда-то тепло (например, в парной бане), или вообразить себя там, где вы никогда не были, но где всегда, как известно, очень тепло (например, в Экваториальной Африке). Тепло, вызванное с помощью самовнушения, будет ощущаться вами тем отчетливее, чем точнее и ярче окажется ваш мысленный образ тепла – представляемый или воображаемый.

Мысленные образы могут реализоваться в сфере любого органа чувств. Они могут быть зрительными и осязательными (как в приведенном примере с самовнушаемым теплом), могут быть также слуховыми, вкусовыми, обонятельными и, конечно, проприоцептивными, то есть

связанными с мышечно-суставным чувством, играющим столь важную роль в любой деятельности, где требуется точность движений (в частности, в спорте).

Итак, механизмы действия ПМТ основаны на использовании четырех основных компонентов, которые входят в систему психофизических процессов, постоянно происходящих в организме человека.

Первый компонент – умение максимально ярко, но не напрягаясь психически, мысленно представлять или воображать содержание формулы самовнушения. Если, предположим, используется формула «

«Мои руки расслабляются и теплеют...», то одновременно с каждым промысливаемым словом формулы должен возникать соответствующий слову мысленный образ. Произнеся про себя:

«Мои руки...», занимающийся самовнушением должен сразу же мысленно представить именно свои (а не чьи-то) обнаженные руки со всеми их особенностями. Одновременно со словом

«расслабляются» должен возникнуть предельно отчетливый (а не тускло-неопределенный) образ расслабленных мышц. Одновременно со словом

«теплеют» должен возникнуть предельно яркий мысленный образ того фактора, который вызывает тепло (парная, солнце на пляже, теплая вода, льющаяся на руки, и т. п.), и такой же яркий мысленный образ теплых мышц своих рук.

Второй компонент – умение удерживать свое сосредоточенное, но ненапряженное внимание на избранном объекте (сначала на своем организме и его отдельных частях). Так, если мысленно произносится формула

«Мое лицо расслабляется», то в этот момент в фокусе спокойного сосредоточенного внимания занимающегося не должно находиться ничего, кроме образа собственного лица. На первых этапах внимание нередко «убегает» от этого образа, на котором оно должно удерживаться. К этому следует относиться спокойно, как к временной трудности в процессе обучения самовнушению, и, не раздражаясь, вновь сфокусировать ненапряженное внимание на нужном объекте.

Третий компонент – умение предельно расслаблять мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица, то есть «выключать» свои скелетные мышцы из напряжения, снижать их тонус и таким путем уменьшать поток проприоцептивных импульсов, идущих от мышц к головному мозгу. Как уже говорилось, такое произвольное выключение скелетных мышц (а они, как известно, подчиняются нашим приказам, нашим волевым усилиям) способствует успокоению нервной системы и погружению в дремотное состояние. Спортсмены легче овладевают ПМТ, чем люди, далекие от спорта, поскольку умеют хорошо расслаблять свои мышцы. Как известно, физические упражнения строятся не только на напряжении, но и на обязательном умении расслабляться после каждого усилия. Чем выше квалификация спортсмена, тем лучше он умеет расслабляться. Так что если психической саморегуляцией захочет овладеть человек, далекий от спорта, и ради достижения этой цели начнет систематически заниматься физическими упражнениями, это принесет ему двойную пользу – здоровье не только физическое, но и психическое.

Четвертый компонент – умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами и соответствующими им мысленными образами в момент снижения уровня бодрствования и наступления состояния дремотности. При этом, как уже было сказано, слово и сопровождающий его мысленный образ (представляемый или воображаемый) обретают предельную силу и могут регулировать даже вегетативные функции (например, деятельность сердечно-сосудистой системы или желудочно-кишечного тракта), которые, как известно, в

состоянии активного бодрствования не подчиняются нашим волевым приказам. Причем, не имеет принципиального значения, на чем останавливается пассивное внимание в первую очередь: вначале может быть слово, а затем к нему подключается мысленный образ или же сначала в сознании возникает мысленный образ, а затем он фиксируется соответствующим словом. В процессе психического воздействия и самовоздействия слово и образ всегда действуют одновременно и взаимно подкрепляют друг друга.

Возможность воздействия на самого себя словесными формулами и соответствующими им мысленными образами в период сниженного уровня бодрствования позволяет считать ПМТ одним из вариантов самогипноза.

ЧАСТЬ 2. Я СПОКОЕН. ПОШАГОВЫЙ ТРЕНИНГ

Глава 1. Первое практическое занятие по методу ПМТ

Первое практическое занятие ПМТ. Для удобства обучения все мышцы тела разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Представьте, что вы находитесь в помещении, где висят пять больших ламп, а в углу слабо светится небольшой ночник. Лампы – это группы мышц, а ночник – спокойное, ненапряженное внимание. Вот вы расслабили, «выключили» из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну лампу) – стало несколько темнее. Затем «выключили» мышцы ног (погасла вторая лампа) – стало еще темнее. Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи и лица, вы как бы выключаете одну лампу за другой и погружаетесь в приятную темноту – дремотность. Контроль за ней осуществляется спокойное сознание-внимание – маленький негаснущий ночничок.

Самое сложное в этой процедуре – так расслабить свои мышцы, чтобы не потерять контроль за развивающейся дремотой, не «провалиться» в сон. Тут есть два пути: или расслаблять все мышцы не до предела, или же полностью «выключать» одну-две группы мышц, оставляя остальные в состоянии обычного, а не полного расслабления. Однако сложность может возникнуть лишь в первое время. Затем каждый занимающийся сам находит оптимальный способ достижения дремотности, контролируемой спокойным вниманием.

Самовнушением обычно занимаются в одном из трех основных положений. Самое удобное из них – лежа на спине; руки, слегка согнутые в локтях, лежат вдоль туловища (ладонями вниз), ступни разведены на ширину 20–30 сантиметров. Людям худым и длинноруким подчас удобнее класть руки ладонями вверх.

Второе положение – сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки.

Третье – самое неудобное, на первый взгляд, но зато наиболее доступное в большинстве ситуаций положение, которое создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц назвал «позой кучера»: в ожидании пассажиров, подчас весьма долгом, кучеры вынуждены дремать, сидя на козлах. Именно в этом положении надежнее всего овладевать навыками самовнушения.

Суть «позы кучера» такова: надо сесть на середину стула, не опираясь на спинку; ноги, стоящие на полной ступне, слегка выдвинуты вперед так, чтобы между задней поверхностью

бедер и икроножными мышцами образовался угол в 120–140°. Кисти рук надо положить так, чтобы они не свисали между бедер (а то отекут пальцы). Голову следует слегка наклонить вперед, не отводя ее ни влево, ни вправо. Но самое главное – это положение туловища. Спина сгибается так, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Если плечи уйдут вперед, то при погружении в дремоту тело начнет валиться на колени. А если плечи окажутся сзади воображаемой вертикали, тело начнет падать назад. При правильном же расположении спины по мере расслабления мышц будет лишь все больше и больше выгибаться, а туловище сохранит вертикальное положение.

Здесь необходимо небольшое отступление. Дело в том, что разные люди в различной степени умеют расслаблять свои мышцы. Спортсмены, тем более высококвалифицированные, делают это легко и, так сказать, полноценно. Другим же добиться хорошего расслабления на первых порах нелегко. Поэтому им предлагаются некоторые вспомогательные приемы, облегчающие достижение выраженного расслабления мышц. Дальнейшее изложение практики овладения ПМТ будет содержать описание этих приемов. Те, кто умеет хорошо расслабляться, могут ими не пользоваться.

Итак, начнем первое практическое занятие по психомышечной тренировке. Сначала примите одно из основных положений. Затем закройте глаза – это поможет лучше сосредоточиться на своих мышцах. Теперь расслабьте по мере возможности все мышцы, несколько раз «встряхните» их. И начните выключать первую «лампу» – мышцы рук. Они самые «послушные»: именно начиная с них, легче овладевать азбукой психомышечной тренировки.

На первых порах процедуру расслабления целесообразнее осуществлять в такой последовательности: сохраняя принятое положение и не открывая глаза, медленно, вполсильы сожмите пальцы в кулаки и также медленно, вполсильы напрягите остальные мышцы рук – вплоть до тех, что окружают плечевые суставы. Сохраняя такое напряжение 2–4 секунды, быстро сбросьте его и прислушайтесь к ощущениям растекающегося сверху вниз (от плеч к пальцам) расслабления: оно наступает в силу контраста с предшествовавшим напряжением. В этом заключается суть первого вспомогательного приема. Прислушиваясь к ощущениям наступающего расслабления, попытайтесь как-то назвать его и придать ему соответствующий мысленный образ. Например:

расслабляющиеся мышцы похожи на «мягкое тесто» или «на желеобразный кисель».

Чтобы лучше запомнить ощущение мышечного расслабления, повторите это упражнение, не торопясь, несколько раз подряд. Не надо только сбрасывать напряжение, активно выпрямляя пальцы: при этом возникает новое напряжение – так сказать, противоположного направления. Не следует также проверять степень расслабленности «встряхиванием» мышц: при потряхивании они снова несколько напрягаются. Лучше просто прекратить напряжение мышц – и они сами расслабятся в той мере, на какую способны в данный момент.

Рекомендуемое предварительное напряжение мышц вполсильы обычно подходит для большинства занимающихся. Однако некоторым для лучшего ощущения последующего расслабления требуется напрягать их почти в полную силу; другим же наибольшую информацию о расслаблении дает совсем незначительное предварительное напряжение. Так что каждый должен в первые минуты занятия найти оптимальную для себя степень напряжения, вслед за которой наступает наиболее отчетливое ощущение расслабленности. И еще одно небольшое уточнение: напрягая мышцы, нельзя менять первоначально принятое положение рук (например, не надо в момент напряжения приподнимать их над бедрами или поверхностью постели).

Второй вспомогательный прием – привлечение в помощь мышцам контролируемого дыхания. Делается это так. Одновременно с напряжением мышц произведите вдох средней глубины, после чего задержите дыхание на 2–4 секунды. Сразу же вместе со сбросом мышечного

напряжения начните спокойный, замедленный выдох, на фоне которого расслабление, как правило, ощущается более отчетливо. К расслаблению мышц следует прислушиваться не только на протяжении одного спокойного, замедленного выдоха, но и во время последующего легкого, поверхностного дыхания, чтобы как можно полнее и отчетливее ощутить и запомнить чувство расслабленности в мышцах. Тем, кому на первых порах спокойный, замедленный, удлиненный выдох почему-либо кажется трудным, следует дышать так, как удобно. А внимание, спокойное и ненапряженное, надо направить на прислушивание к ощущениям расслабления – дыхание само справится со своими обязанностями. Сочетание вдоха с напряжением мышц и выдоха с последующим их расслаблением необходимо повторить (не открывая глаз) от 3–4 до 5–6 раз подряд – этого, как правило, бывает достаточно, чтобы вполне отчетливо ощутить начальное расслабление.

Такие чисто физические упражнения, с использованием двух вспомогательных приемов, занимают не более 3–5 минут. Их назначение – дать возможность людям, плохо знакомым с чувством мышечного расслабления, ощутить его хотя бы в самой незначительной степени. Затем это приятное ощущение будет становиться все отчетливее и отчетливее от занятия к занятию. Важно добиться умения хорошо сочетать напряжение мышц с вдохом, а их расслабление – со спокойным выдохом, а, самое главное, – необходимо за счет этих чисто физических упражнений вызывать отчетливое ощущение расслабленности в мышцах и при этом мысленно «видеть», что мышцы расслабляются.

Умение хорошо расслаблять скелетные мышцы – очень важное умение. Во-первых, расслабленные мышцы, подготовленные вспомогательными физическими приемами, становятся как бы рельсами, по которым затем будут направлены психические процессы – слова и их мысленные образы, усиливающие степень расслабления. Во-вторых, расслабленные мышцы способны выполнять весьма полезную функцию: по ним, как по своеобразному громоотводу, уходит из головного мозга излишнее напряжение, часто возникающее в различных дистрессовых ситуациях.

Теперь, после проведения физической «разминки» мышц рук, можно подключать психические процессы – мышление и внимание.

Формула самовнушения, с которой начинается овладение психомышечной тренировкой, имеет следующее содержание:

«Мои руки расслабляются и теплеют» . Вспомним, что не сами слова, а их мысленные образы оказывают на наш организм направленное воздействие.

Итак, первые слова формулы –

«Мои руки...» Произносите их мысленно в момент напряжения мышц рук и последующей задержки этого напряжения на фоне вдоха средней глубины. Чтобы мысленный образ, возникающий за словами, был предельно четок, внимательно рассмотрите свои руки и хорошо запомните все их особенности-тогда мысленный образ примет конкретно предметную четкость и эффект последующего самовнушения будет выше. Если же, произнеся первые слова формулы, вы будете «видеть» руки как нечто абстрактное, результаты резко ухудшатся.

Следующее слово –

«расслабляются» . Мысленно произнесите его сразу после сброса мышечного напряжения, на фоне спокойного замедленного выдоха. Это слово полагается промысливать очень медленно, лучше по слогам – «рас-слаб-ля-ют-ся». Нередко промысливание становится более длительным, чем спокойный выдох. В таких случаях следует перейти на спокойное поверхностное дыхание.

Какой же мысленный образ должен сопровождать слово «расслабляются»? У каждого занимающегося он может быть сугубо индивидуальным. Один «видит» свои мышцы мягкими, «как желе», другой – «как жидкое тесто»; у третьих возникает образ и ощущение «легкости, невесомости»; четвертые иногда «видят», что мышцы как бы отслаиваются от костей. Но каким бы ни стал мысленный образ, желательно, чтобы он был отобран в единственном числе уже на первом занятии, чтобы потом, в процессе дальнейших тренировок, мог стать предельно четким и ярким. Не должно быть так, что сегодня мышцы видятся «как желе», а завтра – «как вата».

Как известно, на холода мы съеживаемся, как бы сжимаемся, а в тепле, наоборот, как бы раскрываемся, расслабляемся. Вот почему в помощь расслаблению в процедуре самовнушения прибавляется слово

«теплеют» с соответствующими ему мысленными образами – как представляемыми, так и воображаемыми. Самое простое – представить, что от плеч вниз, к пальцам, стекает теплая вода. Те, кому трудно представить это, должны встать под теплый душ – пусть струи воды текут по рукам. Это ощущение запомнится настолько хорошо, что его можно будет потом воссоздать чисто психическим способом – за счет соответствующего представления. Если повторять такую процедуру несколько раз подряд – то выходя из-под душа, то снова становясь под него, – последующее представление теплой воды, текущей по рукам, вызовет достаточно четкое ощущение того, что руки согреваются.

Можно поступить еще проще. Несколько раз вымойте руки под струей теплой воды и запомните ощущение тепла хотя бы только в пальцах и кистях. Это ощущение постепенно удастся распространить выше – до плечевых суставов. Конечно, можно использовать и другие мысленные образы, связанные с ощущением тепла, – например, лежание на горячем песке на берегу моря.

Знающие анатомию и физиологию могут вообразить себе такую картину: мышцы пронизаны множеством кровеносных сосудов – в частности, артериальными, по которым от сердца к периферии течет теплая артериальная кровь. Когда мышцы напряжены, сосуды в них сжимаются, а после расслабления мышц расширяются, и теплая кровь свободно течет по ним сверху вниз, согревая руки от плеч до пальцев.

А теперь промыслите формулу

«Мои руки расслабляются и теплеют» в виде единого процесса. Для этого на фоне вдоха средней глубины, впол силы медленно напрягите мышцы рук и мысленно произнесите слова

«мои руки» с привлечением соответствующего мысленного образа. Все это делается одновременно. Затем, после 2-4-секундной задержки вдоха и напряжения мышц, в самом начале спокойного замедленного выдоха быстробросьте мышечное напряжение и мысленно произнесите очень медленно, лучше по слогам, слово

«рас-слаб-ля-ют-ся» , которое также сопровождается уже отобранным мысленным образом. «Увидев» этот образ, надо сразу же ощутить мысленное расслабление – «перевести» мысленный образ в реальное физическое ощущение. Только после того, как возникнет отчетливое ощущение расслабленности, на легком вдохе произнесите про себя союз

«и» , а на замедленном, спокойном выдохе – слово

«теп-ле-ют» , сопровождая его представлением или воображением разливающегося по рукам сверху вниз тепла. Подождите, пока это ощущение не станет достаточно отчетливым.

Такое «пропускание» формулы через свой мозг и мышцы повторите в течение первого занятия 4–6 раз подряд – этого, как правило, бывает достаточно, чтобы возникли начальные

ощущения и расслабления, и тепла.

В процессе занятий самовнушением внимание, оставаясь спокойным и ненапряженным, удерживается одновременно на обеих руках и медленно «осматривает» их по частям, «проверяя» степень расслабления и потепления, а затем останавливается на расслабленных и теплых кистях и пальцах. В процедуре самовнушения процесс внимания можно сравнить с движущимся или останавливающимся лучом карманного фонарика и светлым пятном, возникающим на поверхности, куда этот луч направлен. Роль фонарика в этом сравнении (а точнее, фонариков) играют глаза, «мысленный» взгляд. Если внимание в какой-то момент почему-либо «убегает» от рук и появляются посторонние мысли, нужно спокойно, не раздражаясь, вернуть «светлое пятно» внимания на прежнее место и не торопясь продолжать процедуру самовнушения.

У большинства занимающихся психомышечной тренировкой уже на первом занятии руки достаточно отчетливо расслабляются и теплеют. Но, чтобы закрепить и улучшить достигнутый результат, необходимо тренироваться ежедневно – играть своими мышцами и соответствующими психическими процессами (словами, мысленными образами, вниманием) хотя бы по 3–5 минут 3–4 раза в день (причем, в последний раз – в постели, перед сном). Слово «играть» я употребляю специально, так как занятия психомышечной тренировкой должны всегда проходить именно как игра, а не как скучная, надоедливая работа. И, конечно, чем чаще заниматься этой игрой, чем осознаннее к ней подходить, тем скорее она принесет не только желаемый результат, но и чувство своеобразного удовольствия.

Надо сказать, что появление удовольствия от занятий самовнушением свидетельствует о том, что психическая саморегуляция уже начала оказывать на организм положительное воздействие.

Тем людям, которые умеют хорошо расслабляться, нет смысла использовать первый вспомогательный прием – напряжение мышц перед последующим их расслаблением. Можно ограничиться лишь подключением дыхания: делать вдох средней глубины в момент мысленного названия соответствующей группы мышц, а затем на фоне спокойного выдоха промысливать слово «расслабляются». После того, как чувство расслабления станет отчетливым, выполняется (одновременно с произнесением союза «и») легкий вдох, а затем, одновременно с началом спокойного выдоха, промысливается слово «теплеют», которое сопровождается заранее выбранным мысленным образом тепла.

В дальнейшем можно обходиться и без специально организуемых вдохов и выдохов: свободное дыхание станет спокойным, легким и хорошо справится со своими обязанностями без контроля со стороны занимающегося.

Столь подробное изложение первого занятия ПМТ, направленного на овладение формулой «Мои руки расслабляются и теплеют», объясняется тем, что все остальные мышцы (ног, туловища, шеи и лица) расслабляются и согреваются точно по такому же принципу – меняется лишь название мышечной группы.

Глава 2. Последующие практические занятия по методу ПМТ

Овладев формулой самовнушения для мышц рук, можно переходить к «выключению» мышц ног. Напрягать их надо так: на вдохе носки медленно «берите на себя» и одновременно

напрягайте вполсильы («натягивайте») мышцы икр, бедер и ягодиц. При этом мысленно произнесите:

«Мои ноги...» – и держите их образ в поле своего спокойного внимания. На замедленном выдохе быстро сбросьте напряжение и начните мысленно проговаривать по слогам слово «рас-слаб-ля-ют-ся». Убедившись, что расслабление хотя бы немного ощущается, сделайте легкий вдох, мысленно произнесите союз

«и» , а затем, на фоне спокойного выдоха, подключите слово

«теп-ле-ют» с соответствующим мысленным образом (представляемым или воображаемым). Для создания мысленного образа тепла проще всего сесть в теплую ванну. Тогда представление обнаженных ног, находящихся в теплой воде, поможет согревать их с помощью самовнушения в любой другой обстановке.

Для «выключения» следующей группы мышц – мышц туловища – на вдохе медленно напрягите мышцы спины, живота, груди – как по команде «Смирно!»; на замедленном, спокойном выдохе быстро расслабьте мышцы – как по команде «Вольно!» Представление о тепле может быть самым различным и зависит от вашего личного опыта. Можно вообразить, как по мышцам туловища движется теплая артериальная кровь. Внимание, как всегда спокойное и ненапряженное, должно медленно «осматривать» мышцы спины, боковых поверхностей туловища, живота и груди, способствуя их расслаблению и потеплению.

Вслед за мышцами туловища «выключаются» мышцы шеи. В практике ПМТ границы их следующие: сзади – от линии роста волос до начала лопаток, спереди – от подбородка до ключиц. Напрягать мышцы шеи для последующего расслабления надо так: втянуть голову в плечи, а их немного приподнять. После сброса такого напряжения ощущение растекающегося расслабления проявляется весьма отчетливо. Представление о тепле подбирайте из индивидуального опыта. В частности, можно вспомнить ощущение от теплых струй воды, льющихся на затылок, плечи и шею, или тепло от пушистого шарфа, окутывающего шею сзади и спереди. Можно вообразить и расширение артериальных сосудов в этой области.

Внимание, как всегда ненапряженное, «осматривает» всю шею. Формула самовнушения составляется по прежней схеме:

«Моя шея расслабляется и теплеет» . Шейные мышцы выделены в отдельную группу потому, что при умственном утомлении (как показали исследования, проведенные в МГУ[4]) они оказываются весьма напряженными. Следовательно, снимая в них напряжение, мы даем возможность отдохнуть уставшему мозгу.

И, наконец, последняя мышечная группа – мышцы лица. Хотя они по величине меньше всех остальных мышечных групп, но от них в головной мозг идет очень большой поток импульсов. Ведь на лице расположено большинство органов чувств, которые мы «ориентируем», сокращая одни и расслабляя другие мышечные пучки (например, прищуривая или широко раскрывая глаза). Мышцы нижней части лица принимают самое большое участие в процессах еды и речи. А поскольку мы в состоянии бодрствования почти постоянно мыслим, а мысли наши, как правило, облекаются в слова, то мышцы, участвующие в произнесении слов (пусть даже «про себя»), почти непрерывно находятся в деятельности, посыпая обильные потоки импульсов в головной мозг. Вот почему для достижения успокоения очень важно уметь «выключать» из напряжения эту группу мышц.

В процессе обучения ПМТ мышцы лица напрягайте незначительно: на вдохе слегка нахмурьте брови, зажмурьте глаза, немного сожмите зубы и губы. Во время последующего расслабления, на фоне замедленного выдоха, губы и зубы преднамеренно слегка разожмите: при этом щеки как бы несколько обвиснут; кольцевые мышцы, расположенные вокруг глазных

яблок, расслабляясь, начнут расходиться, подобно кругам на воде; мышцы, расположенные на лбу, сами по себе разгладятся. Так возникнет «маска покоя», которую с помощью соответствующих слов и мысленных образов надо сделать теплой и неподвижной. «Формула покоя» сохраняет прежнюю структуру:

«Мое лицо расслабляется и теплеет». В обычной ситуации согревать следует только ту часть лица, которая расположена ниже глаз. Вовсе не нужно (а то и вредно) усиливать приток крови к глазным яблокам и к головному мозгу, расположенному за лобной частью черепа.

Мысленные представления о теплеющем лице могут быть разнообразными. Так, один представляет тепло от распаренного веника в бане, другой – от согревающего компресса после бритья, третий – от пламени костра, четвертый – от пара, который поднимается над кипящей кастрюлей, и т. п. Лицо может потеплеть и даже покраснеть, если вспомнить пережитый стыд, но использование отрицательных эмоций в практике ПМТ запрещено. Лицо можно также согреть за счет воображаемого расширения артериальных сосудов в этой области.

В тех случаях, когда память не сохранила полезные образы, вызывающие потепление лица, или их мысленное воспроизведение не дает нужного эффекта, проделайте следующее: закрыв глаза, приблизьте лицо к настольной лампе (или лампу к лицу) на такое расстояние, чтобы возникло ощущение приятного тепла в нижней части лица, а затем, отодвинувшись, вспомните (представьте) это тепло. После нескольких тренировок необходимое ощущение будет возникать сразу после мысленного представления о тепле, излучаемом лампой. Ее образ и станет в дальнейшем источником, дающим необходимое чувство приятного потепления лица. Можно поступить и по-другому: смочите горячей водой середину небольшого полотенца, отожмите и приложите к нижней половине лица – так мысленный образ теплого влажного полотенца начнет оказывать желаемый эффект.

При «игре» с мышцами лица есть один весьма важный момент: надо научиться согревать лицо по частям-отдельно лоб и отдельно нижнюю половину, расположенную под глазами, ибо иногда возникают ситуации (например, при повышенном давлении крови), когда в области лба полезно вызвать противоположное ощущение – прохлады. Формула самовнушения в этом случае будет такой:

«Мое лицо расслабленное... нижняя часть теплая... лоб приятно прохладен». В других ситуациях (например, при определенных формах мигрени, связанных со спазмом кровеносных сосудов) чувство тепла, причем довольно отчетливое, необходимо вызывать и во лбу, и в тех частях головы, где сконцентрировалась боль. «Светлое пятно» спокойного внимания при этом должно располагаться над местом боли, а формула самовнушения ориентировано может быть такой:

«Мое лицо полностью расслабленное... теплее... Мое внимание над участком боли... Чувство тепла здесь усиливается... усиливается. Кровеносные сосуды расширяются... расширяются... Боль уменьшается... уменьшается... проходит... Боль прекратилась...»

Не забывайте, что в каждом случае вслед за используемыми словами у вас должны возникать соответствующие им мысленные образы. Так, промысливая фразу

«лоб приятно прохладен», представьте или охлаждающий компресс на лбу, или дуновение прохладного ветерка, или еще что-либо подобное. Только при точном сочетании слов с соответствующими им мысленными образами (об этом полезно напомнить не раз!) можно добиться желаемого эффекта. И, конечно, прежде чем пользоваться подобными формулами лечебного характера, необходимо хорошо овладеть теми, которые составляют основу, азбуку ПМТ.

После «выключения» всех пяти групп мышц занимающиеся, как правило, начинают

испытывать состояние приятной успокоенности, которое фиксируется специальной формулой:

«Состояние приятного (полного, глубокого) покоя» . В зависимости от качества успокоенности можно использовать понятия «приятный», «полный» или «глубокий» покой.

Какие же образы можно использовать для этой «формулы покоя»? Здесь лучше всего «видеть» (представлять или воображать) гладкую однотонную поверхность сероватого, светло-голубого или мягко-зеленого цвета. Эти цвета, как известно, действуют успокаивающе. Примером однотонной поверхности, подходящей для данного случая, может служить экран невключенного телевизора. Посмотрев на него и запомнив его внешний вид и цвет, можно затем использовать это представление, произнося формулу:

«Состояние приятного покоя» . Мысленный образ неподвижного экрана, имеющего успокаивающий цвет, играет роль своеобразного индикатора, показывающего, что мозг действительно успокоился.

Если же в момент использования «формулы покоя» на представляемом экране начнут возникать различные точки, пятна, линии (особенно подвижные), если экран станет так или иначе искажаться, это будет свидетельствовать о том, что головной мозг еще не достиг состояния полного покоя, что в нем еще сохраняются очаги возбуждения.

Очень важно по-настоящему хорошо овладеть «формулой покоя» – так, чтобы, мысленно произнося ее, уверенно вводить мозг в необходимую степень пассивности, обеспечивая ему восстанавливающий силы отдых. Это состояние пассивности и является основой первого главного механизма действия самовнушения. Субъективно оно испытывается как приятное дремотное состояние, остающееся под контролем спокойного внимания.

И вот теперь, когда все мышцы стали «послушными», когда дремотное («экранное») состояние прочно удерживается под контролем спокойного внимания, наступил черед для изучения еще одной формулы ПМТ, которая звучит так:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь». Хотя она и осваивается последней, но затем становится и навсегда остается первой.

Можно, конечно, начинать обучение и с нее, но тогда довольно часто процесс овладения ПМТ воспринимается как сложный. А когда знакомство с этой формулой происходит в конце занятий, ее осваивают легко и просто.

Используется формула так: при мысленном произнесении местоимения «я» сделайте вдох средней глубины и одновременно впол силы напрягайте, как бы потягиваясь, все мышцы тела. После 2-4-секундной задержки напряжения и вдоха все сокращенные мышцы мгновенно расслабьте и на фоне спокойного, замедленного выдоха промыслите слово

«рас-слаб-ля-юсь» . Затем на легком вдохе медленно произнесите союз

«и» , а на замедленном, спокойном выдохе – слово

«ус-по-ка-и-ва-юсь» .

Внимание распределяется так: при слове

«я» оно сосредоточено на лице. Затем вместе со словом

«расслабляюсь» оно как бы «осматривает» все мышцы, проверяя степень их расслабления. При слове

«и» внимание снова сосредоточено на лице, а со словом

«успокаиваюсь» оно направляется к тому месту в организме, которое наиболее беспокоит в данный момент, и останавливается над ним, подобно светлому пятну от фонаря. Если, предположим, ноет большой зуб, то, остановив над ним свое внимание и промысливая одновременно слово

«ус-по-ка-и-ва-юсь», можно добиться уменьшения боли. В тех случаях, когда ничего конкретно не беспокоит, внимание следует останавливать над областью сердца или на «мысленном экране» успокаивающего цвета.

Первую формулу промысливают обычно дважды, причем во второй раз – без предварительного напряжения мышц. Позже у хорошо тренированных людей формула

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь» как бы вбирает в себя все остальные формулы, и человек только с ее помощью может за несколько секунд ввести себя в состояние дремоты, контролируемой сознанием.

Надо сказать, что степень использования обоих вспомогательных приемов с каждым занятием становится все слабее, и в конце концов необходимость в них вовсе отпадает. Вспомогательные приемы на первых ступенях освоения психомышечной тренировки играют роль своеобразных «строительных лесов», необходимых лишь до тех пор, пока возводятся «здания» формул. Но как только «здания» сооружены и мысленные образы формул начинают легко переходить в физические ощущения расслабленности и тепла, «строительные леса» убираются. Практика показывает, что спортсмены освобождаются от необходимости использовать вспомогательные приемы (особенно напряжения мышц) уже на первом занятии. Что же касается людей, далеких от спорта, а тем более страдающих теми или иными нервно-психическими дисгармониями, то им приходится использовать вспомогательные приемы в течение нескольких дней, а то и недель.

Но вот наступает время, когда все пять групп мышц могут хорошо расслабляться и теплеть без применения вспомогательных приемов, то есть без напряжения и контролируемого дыхания, – только за счет точных мысленных образов, спокойно и аккуратно переводимых из мозга в мышцы. Теперь можно идти дальше. Дело в том, что формулы типа

«Мои руки расслабляются и теплеют» в практике ПМТ являются, так сказать, предварительными – на них учатся переводить мысленные образы, создаваемые в головном мозгу, в физические ощущения расслабленности и тепла, возникающие в скелетных мышцах. Когда же эта цель достигнута, предварительные формулы заменяются окончательными. Пример окончательной формулы:

«Мои руки полностью расслабленные... теплые-неподвижные». Нетрудно заметить, что если в предварительной формуле процессы расслабления и согревания только начинают осуществляться и ощущаются каждым занимающимся в меру его способностей и тренированности, то в окончательной формуле эти процессы фиксируются как полностью осуществленные. При этом прибавляется новое слово –

«неподвижные», мысленный образ которого лучше всего связывать с представлением чувства приятного оцепенения в называемых мышцах.

В процессе овладения ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую два ощущения – расслабленности и тепла, можно промысливать 2, 4, 6 раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе, и, конечно, с соответствующими интонациями. Если же, например, слово

«успокаиваюсь» произнести быстро, бодрым тоном, то никакого полезного эффекта не будет.

Если почему-либо желаемое не получается, надо спокойно, не меняя положения тела, подумать над тем, что могло помешать достижению нужных ощущений, и снова промыслить формулу 2–4 раза.

Чаще всего причиной неудачи являются недостаточно четкий мысленный образ, а также слабая сосредоточенность спокойного внимания на нем, из-за чего нарушается связь между словами формулы и нужными мысленными образами. Напоминаю еще раз: чем конкретнее, точнее и ярче, чем удобнее и приятнее лично для вас используемые мысленные образы, тем они легче переходят в нужные физические (а затем и в психические) качества.

А теперь соединим все формулы ПМТ:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет...
11. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В день рекомендуется заниматься 4–6 раз по 5–10 минут. К формулам окончательным, вызывающим все три ощущения – расслабленности, тепла и неподвижности, как уже говорилось, разрешается переходить лишь после того, как предварительные формулы дадут выраженный положительный результат. Например, нет никакого смысла говорить:

«Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные», если они пока еще плохо «расслабляются и теплеют». Практика показывает, что имеет смысл первые 3–4 дня заниматься только предварительными формулами, присовокупив к ним первую и двенадцатую. И лишь почувствовав, что они освоены хорошо, переходить к окончательным формулам.

Как только предварительные формулы начнут отчетливо вызывать необходимые ощущения (без напряжения мышц и задержки вдоха), каждую из них достаточно использовать по одному разу. А те, у кого овладение психической саморегуляцией пойдет легко, могут уже через неделю исключить все предварительные формулы и пользоваться только окончательными.

На все 12 формул полного варианта ПМТ, при их неторопливом мысленном проговаривании, требуется 7–10 минут и всего 4–5 минут – на сокращенный вариант, состоящий из 7 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

3. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мое тело полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
5. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...
6. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
7. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Можно это количество формул сократить до трех:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
3. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

На заключительном этапе надо уметь ограничиваться только двумя формулами. Вслед за первой –

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь» , нужно сразу переходить к последней –

«Состояние приятного (полного, глубокого) покоя» . На этот вариант требуется не более 1 минуты, а при очень высокой тренированности – 10–15 секунд.

Если нет необходимости решать какие-либо специальные задачи, речь о которых пойдет дальше, то после формулы

«Состояние приятного покоя» занятие ПМТ полагается заканчивать так: сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы:

«Я отдохнул (а) и успокоился (лась)...», «Самочувствие хорошее...»

Несколько слов о формуле

«Самочувствие хорошее» . Чтобы она действительно помогла улучшить самочувствие, необходимо заранее продумать все элементы (физические и психические), из которых складывается лично ваше хорошее самочувствие. И мысленно представить себя в таком (с очень конкретными качествами) хорошем самочувствии – тогда и наступит желаемый эффект. Если же просто говорить «самочувствие хорошее», а думать при этом о чем-то постороннем, а тем более о своих неприятностях или болезнях, пользы не будет. Возникнет разрыв между словами и мысленными образами, которые должны им соответствовать. Практика показывает: если, используя формулу

«Самочувствие хорошее» , уже немолодой и не очень здоровый человек очень точно представит себя таким, каким он был в молодые годы, когда все было в порядке, то эти мысленные образы помогут ему почувствовать себя в значительной степени лучше.

В тех же случаях, когда после занятий ПМТ необходимо сразу же приступить к какому-нибудь делу, следует использовать другие формулы:

1. Состояние глубокого (приятного) покоя.
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил...

4. Самочувствие отличное.

5. С удовольствием приступлю к очередным делам!

Как после обычного завершения успокаивающего занятия, заканчивающегося формулами:

«Я отдохнул (ла) и успокоился (лась)...», «Самочувствие хорошее...» , так и после формул, подготавливающих организм к работе, следует неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов, затем подняться, выполнить несколько легких разминочных движений (любых) и приступить к делам.

Вот и вся азбука ПМТ. В процессе овладения ею занимающиеся осваивают оба главных механизма, лежащих в основе психической саморегуляции: 1) учатся вводить себя в контролируемое сознанием дремотное состояние; 2) обретают способность сосредоточивать ненапряженное внимание на используемых словах и их мысленных образах.

Образно говоря, «состояние приятного (полного, глубокого) покоя», состояние дремотности, остающейся под контролем сознания и спокойного внимания, является как бы старто вой площадкой. С нее, используя правила самовнушения, можно начинать путь к решению самых разных задач. Такая возможность основана на феномене повышенной чувствительности дремлющего головного мозга к словам и их мысленным образам. После достижения дремотного («экранного») состояния на первый план выходит второй главный механизм действия ПМТ – оперирование нужными мысленными образами, помещенными в фокус спокойно сосредоточенного внимания. В дремотном состоянии эта задача решается значительно легче и быстрее, чем в состоянии обычного бодрствования.

Глава 3. Восстановление и восполнение энергии

Восстановление сил. В начале XX века отец русской физиологии И.М. Сеченов доказал, что при физическом утомлении устают в первую очередь не работавшие мышцы, не сердце, перекачивавшее кровь по сосудам, не глубоко дышавшие легкие, а клетки головного мозга, посыпавшие активизирующие импульсы к действованным мышцам. Без этих импульсов ни одна мышца, что называется, не шелохнулась бы. Следовательно, чтобы восстановить силы, надо дать отдых головному мозгу, «выключить» его из активности. Как? Погрузив его в сон. Так вот в решении этой проблемы психическая саморегуляция обладает немалыми возможностями. Уже «состояние глубокого покоя», если в нем пребывать 5-10 минут, позволяет человеку почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы самовнущенный сон. Поэтому каждому человеку очень важно научиться погружаться на заранее определенное время в такой сон и самому выходить из него.

Чтобы погрузиться в самовнущенный сон, следует предварительно наметить его длительность и время пробуждения. Предположим, вам необходимо заснуть днем на полчаса – с трех часов до половины четвертого. В этом случае, перед тем, как заснуть с помощью формул ПМТ, мысленно представьте циферблат часов, на котором стрелки показывают половину четвертого, скажите себе:

«Сон до трех тридцати...» – и повторите про себя эту мысль в момент прохождения через стадию дремоты, перед погружением в самовнущенный сон. После этого биологические часы, заложенные природой в нашем организме, сами разбудят вас в намеченное вами время. Хотя, конечно, возможны и отклонения – ±2–3 минуты. Точность здесь, как и всюду, зависит

от уровня тренированности, от степени овладения психической саморегуляцией.

Практика показывает, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнущенный сон на любое время. Некоторые авторы сообщают, в частности, о том, что у боксеров для самовнущенного сна-отдыха может быть использована даже часть минутного перерыва между раундами. Конечно, эти 20–40 секунд спортсмен не спит в общепринятоом смысле этого слова, но с помощью ПМТ успокаивает свой мозг настолько, что дает отдых и нервной системе, и всему организму. Кроме того, в эти секунды самовнущенной дремотности, когда мозг становится повышенно чувствительным к словам, спортсмен может лучше и прочнее воспринять указания тренера.

Ночной сон. Хороший ночной сон – тоже очень важный фактор в восстановлении сил. Известно, что многие страдают от нарушений сна. Для погружения в спокойный ночной сон предлагаются формулы самогипноза, которые полагается подключать после достижения «экранного» состояния головного мозга. Но можно обойтись и без проверки своего состояния «экраном» успокаивающего цвета, если по ходу неторопливого «выключения» мышц как бы само по себе возникнет чувство дремотности. Тогда сразу же, не доходя до формулы «Состояние приятного (глубокого) покоя», нужно переходить к формулам сна:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже и глубже...
4. Приятно темнеет в глазах...
5. Все больше и больше...
6. Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон... беспрерывный сон...

В последнюю формулу в случае необходимости можно добавить слова, определяющие время пробуждения: например,

«сон до 7 утра...» При этом нужно представить на циферблате соответствующее положение стрелок. Слова

«сон до 7 утра» и мысленный образ стрелок, показывающих это время, необходимо «пропустить» через засыпающий мозг несколько раз. И затем спокойно «провалиться» в сон.

Очень важная деталь: никогда не старайтесь заснуть. Старание – это всегда определенное напряжение нервно-психической сферы, которое лишь разгоняет сон. А его надо «заманить в сети» клеток головного мозга. Поэтому «формулы» сна полагается использовать очень медленно, по несколько раз каждую. И ни в коем случае не проверять: наступает эффект или нет? Если же, промысливая, например, формулу

«Сонливость усиливается... усиливается...», вы начинаете анализировать, усиливается она или нет, вы нарушаете процесс засыпания. Формулы сна следует использовать без какого-либо контроля – только с чувством абсолютной веры в успех. Тогда вы даже не заметите момента наступления сна.

Мысленные образы должны определяться «экраном» успокаивающего цвета, который с каждой очередной формулой должен становиться все темнее, переходя, например, от голубого в темно-голубой, затем в насыщенно синий и т. д. Так, чтобы к моменту произнесения формулы

«Приятно темнеет в глазах...» плоскость «экрана» стала почти черной. При этом, как

правило, возникает весьма приятное ощущение своеобразного погружения в «темный туман», в чувство «внутренней тишины».

И еще одна деталь. Перед погружением в ночной сон рекомендуется вспомнить обо всем хорошем, удачном и приятном, что произошло за день. Тогда будут преобладать сновидения, окрашенные положительными эмоциями, что тоже весьма полезно. А при высокой степени тренированности можно даже заказывать самим себе содержание будущих сновидений.

Глава 4. Ролевое поведение, или какие роли мы выбираем

Суть ролевого поведения состоит в следующем: человек мысленно представляет себя главным героем кинофильма, обладающим теми качествами, которые ему желательно иметь в реальной жизни: например, уверенностью, смелостью, хладнокровием, умением общаться с окружающими и т. д. Иными словами, он мысленно играет эту роль.

Прежде, чем приступить к методике ролевого поведения, следует продумать его содержание во всех деталях. Предположим, спортсмену нужно научиться входить в оптимальное боевое состояние, достижение которого автоматически ликвидирует все нежелательные отклонения в его нервно-психическом состоянии – в частности, предстартовую лихорадку, апатию, мандраж. Делается это в такой последовательности.

Сначала (приблизительно за неделю до соревнования) спортсмену необходимо мысленно представить главные детали той обстановки, в которой будет проходить состязание: место его проведения, возможные погодные условия, основных соперников и т. п. Затем надо лечь или сесть, расслабить мышцы, погрузиться в контролируемую сознанием дремоту (в «экранное» состояние), пусть даже очень поверхностную, и выполнить несложную, чисто психическую работу: мысленно увидеть себя выходящим на старт в своем наилучшем (оптимальном) боевом состоянии. При этом через дремлющий мозг следует аккуратно пропускать формулы ОБС. Возможно, сердце тотчас же учащенно забьется, а самовнушенную дремоту как ветром сдует. Придется еще и еще раз погружаться в нее и снова пропускать через дремлющее сознание формулы ОБС, соревновательную обстановку и себя в ней, оставаясь при этом абсолютно спокойным по отношению к предстоящему состязанию.

Возникающая при этом «кинолента» мысленных образов позволит спортсмену увидеть себя сохраняющим трезвое спокойствие и уверенность в своих силах, несмотря на волнующую обстановку соревнования и применение формул ОБС. После нескольких подобных психических тренировок чрезмерное волнение начнет уменьшаться. Правда, сначала лишь в том помещении, где проводилась психическая самоподготовка. Для нее надо в среднем 5-10 сеансов продолжительностью 3–5 минут.

Затем (за день-другой до начала соревнования) нужно прийти на место его проведения и там снова провести несколько сеансов психической саморегуляции: лечь или сесть, погрузиться в контролируемую сознанием дремоту и мысленно увидеть себя выходящим на старт в своем оптимальном боевом состоянии – прекрасно собранным, уверенным, бесстрашным.

Такая методика, если ею пользоваться перед каждым соревнованием, уже за один сезон дает заметный результат. У спортсменов прекращается мандраж, вырабатывается трезвое отношение к предстоящей борьбе, которое постепенно закрепляется и становится привычным.

Люди, которые начинают испытывать гнетущее волнение перед испытанием, встречаются не только среди спортсменов. Например, вам предстоит визит к зубному врачу, и уже за несколько дней у вас пропадают покой и сон. В подобных случаях следует провести несложную подготовку: погрузившись в самовнушенную дремоту, мысленно представьте себя в зубоврачебном кресле и, оставаясь совершенно спокойным, произнесите про себя несколько раз подряд следующие десенсибилизирующие формулы:

«Это необходимо... Мне помогут... Никаких волнений... Все будет хорошо... Я уже спокоен... Страха нет...» Бесстрастное отношение к предстоящей процедуре лечения не у всех возникнет сразу. Но уже через несколько дней тренировок вы станете значительно легче переносить ожидаемые неприятности, ваше отношение к ним станет заметно спокойнее.

Необходимо очень точно связывать слова формул с соответствующими им мысленными образами. Если же, проговаривая, например, формулу

«Никаких волнений...» , вы будете «видеть» себя скавшимся в комок от страха или начнете думать о чем-нибудь постороннем, то никакого положительного эффекта не наступит[5].

Чувство боли. С помощью самовнушения можно также резко уменьшить, а то и вовсе снять внезапно возникшее чувство боли. Если, предположим, у вас неожиданно заболела голова, примите одно из исходных положений, в котором производится самовнушение, погрузитесь в неглубокую дремоту и несколько раз, не торопясь, мысленно произнесите:

«Головная боль уменьшается... уменьшается... Головная боль проходит... проходит... Головная боль прошла...» И постарайтесь представить, что она действительно прошла. Через несколько минут после такой процедуры боль на самом деле станет значительно меньше, а то и вовсе прекратится.

Конечно, подобный способ самопомощи не исключает необходимости как можно скорее обратиться к врачу, чтобы установить истинную причину головной боли. Ведь боль – это первый признак какого-то заболевания, и если полностью снять ее с помощью самовнушения, не предпринимая радикального лечения, то болезнь будет запущена, что может привести к тяжелым последствиям. Борьбу с болью путем самовнушения можно и нужно использовать для того, чтобы до прихода врача снизить остроту неприятных ощущений.

Прекрасный пример того, как с помощью самовнушения можно избавиться от чувства боли, продемонстрировал артист «Союзгосцирка» Михаил Плиска. После перелома руки, когда из-за неправильно сросшихся костей потребовалась повторная операция, он отказался от наркоза и, несмотря на весьма болезненный характер хирургического вмешательства, был абсолютно спокоен, даже смеялся.

«В школе я занимался спортом, – рассказывал М. Плиска, – изучал с юных лет медицинскую литературу, занимался аутотренингом, самовнушением, чтобы полностью контролировать себя и владеть своим телом. Увлечение и определило выбор профессии. Я настроил себя перед этой операцией таким образом, чтобы не испытывать боли» («Неделя», 1985, № 23, с. 11). Как засвидетельствовали хирурги, проводившие операцию, Михаил действительно не чувствовал боли.

Лишний вес и вредные привычки. Чтобы не испытывать тягостного чувства голода и жажды, надо, погрузив себя в дремотное состояние, сконцентрировать ненапряженное внимание на мысленных картинах тех продуктов и напитков, которые хотелось бы съесть и выпить, используя, к примеру, такие формулы самовнушения:

«К еде и воде равнодушен... Совершенно равнодушен... Еда и вода абсолютно безразличны... Полное спокойствие... Самочувствие хорошее...» Этот же принцип можно использовать для борьбы с вредными привычками. Предположим, вы решили бросить курить.

Известно, что процесс отвыкания от табака многие переносят довольно трудно. Облегчить это состояние помогут такие формулы:

«Запах дыма неприятен... Вкус во рту противный... Табак становится ненужным... Он мне полностью безразличен... С каждым днем нарастает мое отвращение к курению...»
Подобные формулы нетрудно составить самому, чтобы отучиться, например, грызть ногти, подергивать головой и т. д. Мысленные образы, возникающие в связи с формулами психической десенсибилизации, порождают нужное – сначала безразличное, а затем и отрицательное – отношение к тому или иному раздражителю, явлению, предмету, желанию (например, к стремлению много есть или закурить). А вслед за этим исчезает потребность в удовлетворении ненужных, вредных, мешающих жить привычек.

«Разделяй и властвуй!» Этот девиз древних римских завоевателей, как это ни странно, применим и в практике современной жизни. В каком же смысле?

В июне 1989 года после финального матча на Кубок СССР по футболу – матча, вызвавшего много споров и нареканий в адрес судей, – оба старших тренера соперничающих команд, московского «Торпедо» и днепропетровского «Днепра», оказались в больнице. Из-за нервного перенапряжения. А за несколько лет до этого бывший старший тренер «Днепра» В.А. Емец, уже работавший с другой командой, узнав, что его подопечные не добрали нескольких очков до очень нужного результата, умер прямо в раздевалке от инфаркта миокарда.

Какова же причина столь печальных и, увы, не столь уж редких событий? Корни ее кроются в той психофизической организации, которой наделила людей природа. Она сделала нас такими, что у подавляющего большинства мысли и чувства связаны, что называется, намертво. Подумаем о чем-нибудь волнующем, неприятном – и сердце начинает биться чаще, дыхание невольно углубляется; происходит целый ряд изменений в организме, связанных с повышением тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Прочность этой связи между миром мыслей и миром чувств становится подчас весьма опасной. Более того – смертельно опасной! Ибо, образно говоря, энергия неприятной мысли, ярко вспыхнувшей в головном мозгу, может оттуда, подобно молнии, ударить и по внутренним органам. В первую очередь – по сердцу и сосудам. В результате – приступ стенокардии, гипертонический криз, инсульт и инфаркт миокарда, поражающие людей после сильных и глубоких переживаний. Но страдает не только сердечно-сосудистая система. В группу психогенных заболеваний (тех, которые порождаются чаще всего психическими причинами) входят также язвенное поражение желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, экзема и целый ряд других, столь же малоприятных. Как же не допустить их развития?

Ответ однозначен: необходимо научиться разрывать связь между миром мыслей и миром чувств. Другими словами, надо уметь, оказавшись в трудной, волнующей ситуации, сохранять эмоциональную бесстрастность и одновременно – способность мыслить спокойно, трезво, четко, правильно. Только после сознательного и целенаправленного разделения интеллектуального и эмоционального начала можно будет властвовать над своими чувствами и мыслями и таким образом выводить себя из опасной зоны, в которой нас поджидают возможные психогенные заболевания.

Вследствие чего это происходит? Мысль о неблагополучии, о возможной беде автоматически включает разные эмоциональные реакции, которые подчас становятся настолько сильными, что так или иначе изменяют поведение человека, вредят его здоровью. Предвижу возражение: а разве не говорят врачи, что лучше как-то отреагировать на вспыхнувшие эмоции, чем сдерживать их в себе? Действительно, для сохранения здоровья лучше выплеснуть нахлынувшие чувства. Но ведь не всегда и не всюду можно бурно выражать свои эмоции. Есть немало ситуаций, в которых просто необходимо сдерживать себя – несмотря ни на что! И вот тут-то нет лучшего способа для самоспасения, чем сознательное разделение

мира мыслей и чувств. Разделение ради целесообразного управления как первыми, так и вторыми. Как же овладеть таким умением?

И здесь на помощь приходит метод ролевого поведения. Желающие научиться властствовать собой должны поступить следующим образом. После овладения возможностями психической саморегуляции (например, по методу психомышечной тренировки, которая позволяет погружаться за считанные секунды в очень спокойное, даже дремотное («экранное») состояние), надо, оставаясь в таком погружении, мысленно представить какую-либо очень волнующую ситуацию и мысленно увидеть себя в ней сохраняющим абсолютное спокойствие. То есть необходимо научиться играть роль спокойного человека, умеющего сохранять спасительную бесстрастность даже в травмирующей дистрессовой ситуации.

Поначалу, как правило, ничего не получается: мысленное представление чего-либо очень волнующего сразу же вызывает соответствующую активизацию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Но не нужно отчаиваться, ибо в решении данной задачи следует руководствоваться принципом «капля камень долбит». Поэтому, сохраняя веру в конечный успех, необходимо ежедневно заниматься ролевым поведением – чем чаще, тем лучше, но не более 5-10 минут подряд. И тогда (у кого через месяц, у кого – через два-три) желанная цель будет достигнута – все зависит от сложности поставленной задачи, особенностей личности человека и, конечно, от его упорства в достижении намеченной цели. Цели, можно сказать, жизненно необходимой, поэтому не надо жалеть времени на ее достижение.

Формула цели. Среди различных задач, решаемых с помощью самовнушения, особое место занимают те, которые еще И.Г. Шульц называл «главной целью» или «основным намерением». Сущность их сводится к следующему. Человек определяет какую-либо очень важную для него цель – например, успешно закончить институт. Затем ежедневно, с помощью соответствующих формул (к примеру,

«Смысл жизни – закончить институт», «Все силы подчинить учебе»), он внушает себе эти мысли по несколько раз в день – обязательно на ночь перед засыпанием и утром после пробуждения. И постепенно добивается того, что поставленная цель не только начинает «пропитывать» его сознание, но и подчиняет ту область психической деятельности, которую называют «сферой бессознательного». Такое систематическое «пропитывание» самого себя формулами определенной цели или определенного намерения приводит к тому, что человек действительно обретает запланированные, нужные ему качества, и его поведение становится (до неосознанного автоматизма!) таким, как требует поставленная цель.

Прекрасный пример овладения формулами цели приводит известный немецкий врач и путешественник Ханнес Линдеман. Перед плаванием через Атлантический океан, которое он решил совершить в одиночку на обычной резиновой лодке, используемой для спасения пассажиров при аварии судов, Линдеман несколько недель «пропитывал» себя лишь двумя формулами цели –

«Я справлюсь!» и «Курс вест!»

В своей книге «Аутогенная тренировка» Линдеман пишет, что пока не почувствовал, что эти формулы, так сказать, «насквозь пропитали его», он не решился выйти в океан. И они действительно помогли ему – можно даже сказать, спасли его. Вот как описывает Линдеман действие второй формулы:

«Решающей для моего путешествия была формула «Курс вест!», то есть направление строго на запад. При отклонении от этого курса меня ждала неминуемая смерть. Поэтому в ответ на каждое малейшее непослушание лодки во мне должно было немедленно прозвучать предупреждение «Курс вест!» И эта закрепленная до полного автоматизма формула

пробуждала меня от бреда, вызванного бессонницей, так же верно, как огромные холодные волны, перекатывающиеся через лодку.

В последние 18 дней плавания дул резкий, подчас штормовой пассат, державший меня в постоянном напряжении. Накопившийся за эти дни дефицит сна становился невыносимым. Мозг находился в каком-то странном и мучительном состоянии между сном и бодрствованием. И тем не менее, окруженный ревущей стихией, я часто слышал, как огромная волна, поднимая лодку, шипела только: «Вессст! Вессст!» – повторяя закрепившуюся в подсознании формулу жизни: «Курс вест!» Часто вспыхивали галлюцинации, одна из которых хорошо запомнилась. В бреду я разговаривал с африканцем:

- Куда мы едем?
- К моему хозяину.
- Где живет твой хозяин?
- В направлении вест!

Слово «вест» сразу пробудило меня, я взглянул на компас и уточнил курс. Этот пример показывает, что формула намерения может пробиться даже через галлюцинации – факт, не известный тогда в психиатрии. Из примера видно также, что формулы самовнушения так же устойчивы, как постгипнотическое внушение»[6].

Дважды во время шторма лодка переворачивалась, и Линдеман, оказавшись в холодных волнах Атлантики, долгими часами цеплялся за скользкое дно своего суденышка, пока не удавалось перевернуть его в нормальное положение. Немецкий путешественник, по его собственному уверению, смог преодолеть все эти неимоверные трудности только потому, что прочно «впитал» формулу цели – «Я справлюсь!»

Думаю, каждому полезно составить для себя формулы главной для него цели и, используя их силу, помочь самому себе в осуществлении мечты, в реализации важнейшей задачи жизни.

Регуляция вегетативных процессов. Врачам давно известно, что с помощью самовнушения можно влиять и на такие функции организма, которые не подчиняются обычным самоприказам. Речь идет о регуляции процессов, осуществляемых вегетативной нервной системой. Этот раздел нервной системы, как правило, не изменяет режима своей деятельности под воздействием слов и мысленных образов, если головной мозг находится в состоянии активного бодрствования. Но если погрузиться в дремоту, сохранив контроль спокойного сознания, то появится возможность влиять словами и соответствующими им мысленными образами на некоторые вегетативные процессы (в частности, на деятельность сердечно-сосудистой системы). С помощью специальных формул можно расширить или сузить артериальные сосуды, изменить ЧСС. Особенно важно то, что можно успокаивать сердечную деятельность, а, следовательно, предупреждать развитие ряда заболеваний (например, стенокардии), связанных с перенапряжением нервной и сердечно-сосудистой систем.

Вот, к примеру, как можно дать отдых сердцу. Расслабляя мышцы, погрузитесь в дремоту и начните мысленно произносить следующие формулы, сопровождая их соответствующими мысленными образами:

1. Состояние приятного (глубокого покоя).
2. Мое спокойное внимание на моей груди.
3. Мое дыхание спокойное... легкое.

4. Мое внимание на моем сердце.
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... замедленно...
6. Оно отдыхает... отдыхает...

Каждую формулу надо промысливать, не торопясь, по 2, 4, 6 раз. Затем спокойно посидите или полежите несколько минут – этого будет достаточно, чтобы снять напряжение нервной системы и дать сердцу необходимый отдых. После этого, соблюдая на первых порах осторожность, переходите к прерванной деятельности.

С помощью психической саморегуляции можно воздействовать и на функции многих других органов (например, регулировать сосудистый тонус, дыхание, деятельность желудочно-кишечного тракта, некоторых желез внутренней секреции). Об этой возможности особенно важно знать тем, у кого аллергия на лекарственные препараты, применяемые для лечения тех или иных нарушений в организме. Самовнушение поможет им избавиться от необходимости принимать многие лекарства.

Глава 5. Активизация и тонизация психики

В ряде случаев после выхода из самовнужденного сна-отдыха отчетливое ощущение бодрости возникает не сразу. В течение некоторого времени, как после обычного сна, сохраняется чувство расслабленности, пониженной активности. Чтобы избавиться от этого, нужно использовать специальные формулы самовнушения, получившие название «активизирующих». Процедуру активизации лучше начинать в те минуты, когда мозг еще находится в дремотном или полудремотном состоянии, – тогда высокая активность наступит быстрее. Ниже приводятся формулы, направленные на достижение этой цели.

1. Состояние приятного (глубокого) покоя.
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил.
4. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица.
5. Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные.
6. Дыхание углубляется...
7. Становится все глубже и глубже.
8. Сонливость рассеивается...
9. Сонливость полностью рассеялась!
10. Голова отдохнувшая, ясная!
11. Самочувствие отличное! Я полон энергии!
12. С удовольствием перейду к очередным делам!

13. Встать!

Скомандовав себе «Встать!», сразу же поднимитесь на ноги и походите 1–2 минуты, выполняя легкие, разминочные движения. Иногда в конце процедуры расслабления и успокоения, в процессе достижения «состояния приятного (глубокого) покоя», в мышцах появляется чувство тяжести. Чтобы снять его, нужно сразу же после формулы 4 добавить еще одну формулу:

«Уходит чувство тяжести из таких-то мышц».

Активизирующие формулы, в противоположность успокаивающим, надо промысливать с постепенным ускорением, с нарастающей бодростью, с интонацией, направленной на достижение желаемого состояния высокой активности. Количество повторений каждой формулы зависит от самочувствия занимающегося – обычно достаточно 1–2 раз.

Надо сказать, что умение несколько раз подряд (на протяжении одного занятия) сначала погружаться в дремоту, а затем выходить из нее с помощью формул активизации, снова погружаться в глубокий покой и снова обретать высокую активность – вернейший признак хорошего овладения возможностями психической саморегуляции. Ведь если отвлечься от многих частностей,

искусство управлять собой можно свести к такому основному умению: когда надо – успокаивать свое психическое начало или, наоборот, возбуждать его.

Небольшое замечание: при чередовании успокаивающих занятий с активизирующими формулы активизации можно включать на любом этапе процесса успокоения, так как чувство глубокого покоя, дремотности нередко возникает уже после первых 2–3 формул успокаивающей части ПМТ.

Тонизация.

Под тонизацией понимается такое психическое самовоздействие, в результате которого уровень активности организма становится несколько выше обычного. Если после активизации человек возвращается к тому самочувствию, которое у него было до самоуспокоения, то цель тонизации – немного превысить этот уровень, поднять настроение (Л.Д. Гиссен, 1969).

Возможность с помощью самовнушения повышать свой жизненный тонус основана на том же механизме, о котором не раз говорилось выше, – на высокой степени чувствительности головного мозга, находящегося на сниженном уровне бодрствования, к словам и связанным с ними мысленным образам. Для достижения тонизации надо воздействовать на функции организма, находящиеся под контролем симпатического отдела вегетативной нервной системы. От деятельности этого отдела зависит степень активности очень многих процессов, происходящих в организме. Повысшая эту активность, мы обретаем комплекс чувств и ощущений, получивший название «тонизация».

Чтобы обрести состояние тонизации, предлагается три способа. Важно хорошо осмыслить их сущность, так как это в дальнейшем поможет легче понять процесс психической самомобилизации.

Первый способ – мысленное представление такого психофизического состояния, которое способно вызвать у данного человека возбуждение определенных функций организма. Например, можно представить состояние волнения, вызывающее такие конкретные ощущения, как легкий озноб, дрожь, глубокое и частое дыхание, учащенное биение сердца.

Все необходимые ощущения заключаются в определенные словесные формулы, с помощью которых затем достигается желаемое состояние. Для достижения намеченного результата в

большинстве случаев необходимо предварительно, перед началом использования тонизирующих формул, погрузиться в неглубокую дремоту. Вот один из наборов таких формул:

1. Состояние приятного (глубокого) покоя.
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил.
4. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук... ног... из всего тела...
5. Мое дыхание углубляется, становится чаще.
6. Чувствую, как вдыхаемый воздух холодит мои ноздри.
7. Прохлада охватывает все мое лицо...
8. Как будто приятный ветерок обдувает меня.
9. Прохладными стали мой лоб... мои виски...
10. Мышцы лица стали легкими, подвижными.
11. Приятный холодок пробежал по шее... плечам... спине...
12. Я все бодрее и бодрее!
13. Самочувствие отличное!
14. Я – как сжатая пружина!
15. Готов действовать!
16. Встать!

Второй способ – мысленные образы двигательной деятельности. Здесь необходимо четко «видеть» исполнение таких движений, таких физических действий, которые для данного человека являются возбуждающими, тонизирующими. Каждый человек сможет при желании найти подходящие для этой цели мысленные образы, связанные с двигательной деятельностью.

Третий способ – образное представление ситуации, способной вызывать повышение тонуса. Такую тонизирующую ситуацию (например, праздничную атмосферу надо начинать промысливать при сниженном уровне бодрствования головного мозга. Причем ситуация должна быть взята из личного опыта данного человека.

Конечно, выделение трех способов тонизации в значительной степени условно (они очень часто совмещаются) и сделано в чисто педагогических целях – для облегчения понимания этого приема в психической саморегуляции.

Составление формул. При составлении большинства формул самовнушения надо соблюдать три основных правила.

Первое – формулы должны быть четкими, желательно краткими и точно соответствовать стилю и манере речи данного человека.

Второе – формулы надо составлять в «пассивном ключе», без элементов активности.

Третье – формулы не должны включать частицу «не» – чтобы они звучали позитивно, утверждающе, а не как отрицание.

К примеру, полагается формулировать:

«Курение мне безразлично», а не

«Я не хочу курить». Хотя во втором варианте, казалось бы, мысль более четкая, но в нем есть отрицательная частица «не», а в словах «я» и «хочу» содержится активное начало. В первом варианте нужная мысль выражена тоже достаточно четко и к тому же вполне позитивно: говорится о том, что должно быть, а не о том, чего быть

«не» должно. И, наконец, формулировка здесь осуществлена в пассивном ключе: «мне безразлично». Активное начало –

«Я делаю то-то...» включается только в те формулы, с помощью которых необходимо повысить активность организма.

При использовании формул психической саморегуляции нередко возникает некоторое осложнение, о котором надо сказать особо. Дело в том, что при концентрации внимания на нужных мысленных образах может произойти внезапная активизация головного мозга. Субъективно это ощущается в виде исчезновения дремотности, быстрого пробуждения и «прояснения» в голове. Если такое произойдет, надо снова, не раздражаясь и сохранив полнейшее спокойствие, погрузить себя в дремотное состояние и заново сфокусировать ненапряженное внимание на нужных мысленных образах, помогая себе удерживать их, используя соответствующие слова. Возможно, что это (особенно на первых порах) придется проделать не раз. Но постепенно даже очень волнующие ситуации перестанут быть помехой, вызывать активизацию головного мозга, что, между прочим, будет свидетельствовать о том, что желаемый эффект достигнут.

ЧАСТЬ 3. Я АКТИВЕН. МОБИЛИЗАЦИЯ РЕЗЕРВНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

Глава 1. Мобилизация – оптимальная активность организма

Три состояния организма

Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, удобнее всего, на мой взгляд, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа – норма. Не вдаваясь в научные формулировки и дискуссии о том, что такое норма, охарактеризую ее просто. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично, сердечно-сосудистая система благодаря хорошей работе здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов обеспечивает высокое качество кровообращения, легкие легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ, желудочно-кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты, печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т. д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, при нормальном, ненапряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности, высокопродуктивную работу и психического аппарата – головного мозга.

Вторая группа – болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами,

психическая патология. Термин «патология» произошел от древнегреческого слова «патос», означавшего «страдание». Причин для возникновения всевозможных страданий в современной жизни более чем достаточно. Однако надо сразу же сказать, что развивающиеся при этом патологические состояния лишь в редких случаях достигают такой остроты и тяжести, при которых требуется специальная психотерапевтическая помощь, тем более в условиях стационара.

Третья группа –

мобилизованное состояние организма. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность. Решение подобных трудных задач требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Говоря о психической мобилизации, необходимо уточнить следующее обстоятельство. Хотя пусковые механизмы, включающие организм как в патологическое, так и в мобилизационное состояние, а также обеспечивающие норму, находятся в психическом аппарате человека, в его головном мозге, тем не менее правомернее говорить не о чисто психических, а о психофизических состояниях. Ибо «психика» и «физика», мозг и тело у действующего человека настолько тесно взаимосвязаны, что лишь в редких случаях можно констатировать их, так сказать, раздельное функционирование. Например, боксер в преддверии настоящего боя поставил перед собой задачу – быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнет мощнее биться сердце, не углубится дыхание, мышцы не станут более работоспособными, в крови не увеличится количество норадреналина и глюкозы, не обострятся зрение и слух, не активируется деятельность других систем организма, то поставленная психическая задача, не «поддержанная» физическим состоянием организма, просто не сможет быть реализованной. Вот почему в дальнейшем будет использоваться, как правило, термин «психофизическое» а не «психическое» состояние организма.

В процессе проводимой работы сформировалось представление о «трех медицинах» (см. схему):

лечебной , призванной возвращать здоровье заболевшим;

санитарно-гигиенической, задача которой – сохранять здоровье здоровым людям, и, наконец,

мобилизующей . Сущность последней – обеспечить правильную (то есть не допускающую «поломок» в организме) мобилизацию тех потенциальных сил, которые необходимы для успешной деятельности.

То, что с помощью самовнушения можно не только успокаивать, но и значительно активизировать деятельность организма, показали, в частности, работы карагандинских психиатров (А.М. Свядощ, А.С. Ромен с сотр.), выполненные в конце 50-х годов. Несколько позднее харьковские психиатры К.И. Мировский и А. Н. Шогам подтвердили этот весьма важный вывод, создав свою методику психической саморегуляции – «психотоническую тренировку», с помощью которой можно повышать кровяное давление у людей, страдающих гипотонией. Таким образом было доказано, что самовнушение как один из методов психической саморегуляции может быть в принципе использовано и для мобилизации потенциальных сил организма.

Мобилизацией принято называть процесс, приводящий организм в такое состояние, которое позволяет выполнить поставленную задачу с максимальным успехом . Состояние мобилизованности – это состояние оптимальной активности организма, необходимое для наиболее успешного и рационального выполнения предстоящей работы. Иногда эта активность может быть на грани предельных усилий, а иногда – весьма умеренной.

Следовательно, сущность мобилизации – достижение такого уровня активности, который бы соответствовал совершающей работе. Если активность окажется большей, чем требуется, произойдет чрезмерная, ненужная траты энергии, и деятельность будет протекать излишне напряженно и потому малоуспешно. Если же уровень активности будет недостаточным, дело, естественно, также пострадает.

Говорить отдельно о психической и физической мобилизации можно лишь условно, так как эти процессы тесно взаимосвязаны: психическая программа всегда реализуется только через физическую деятельность. Поэтому при изложении сущности мобилизации будут освещаться как психические, так и физические аспекты этой проблемы.

Мобилизованное состояние организма слагается из многих, самых различных компонентов, относящихся к физиологическим, биохимическим и иным процессам в органах и тканях. Но если ради простоты изложения свести все многообразие процессов к одному, то в первую очередь надо будет говорить об активизирующей роли симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Симпатическая нервная система. Как известно, наша нервная система состоит из трех

основных отделов. Первый, включающий головной и спинной мозг, называется

центральной нервной системой . Второй отдел –

периферическая нервная система – представляет собой обширную сеть многочисленных нервных волокон, которые «связывают» центральную нервную систему с перipherией тела. Третий отдел –

вегетативная нервная система. Находясь под контролем высшего отдела центральной нервной системы – коры головного мозга, вегетативная нервная система обладает тем не менее значительной «самостоятельностью». В частности, ее функции почти не подчиняются приказам нашего сознания, не поддаются нашим волевым усилиям. Этим объясняется другое ее название –

автономная нервная система. Регулируя деятельность всех внутренних органов (сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез), а также обмен веществ, она играет весьма важную роль в деле мобилизации организма.

Вегетативная нервная система имеет два отдела – симпатический и парасимпатический, которые на многие процессы в организме оказывают прямо противоположное действие. Так, возбуждение симпатического отдела ведет к учащению сердечной деятельности, увеличению просвета бронхов, расширению зрачков; возбуждение парасимпатического отдела нервной системы, наоборот, урежает сокращения сердца, сужает просвет бронхов, уменьшает зрачки. Но самое главное (и это нужно хорошо запомнить) заключается в следующем. Симпатический отдел вегетативной нервной системы определяет степень интенсивности деятельности организма в условиях, требующих напряжения его сил. А парасимпатический отдел, наоборот, помогает организму восстанавливать ресурсы, которые были затрачены при этом напряжении.

Таким образом, именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок.

Однако, говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует помнить, что, хотя эта система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность все же в известной степени зависит от состояния нашего сознания. Поэтому мобилизация может происходить автоматически, бессознательно, но может быть и вполне осознанным процессом.

Основная задача, которую необходимо решить с помощью ПМТ, состоит в том, чтобы приучить занимающихся сознательно управлять своим психическим состоянием – в частности, сознательно регулировать тонус своей симпатической нервной системы и таким образом мобилизовать себя на усилия, необходимые в данной ситуации.

Однако для успешной деятельности недостаточно только повышения тонуса симпатической нервной системы. Этим оптимальным для данной ситуации тонусом надо уметь рационально управлять. Таким образом, в процессе психической подготовки к важной деятельности нужно соблюдать определенную последовательность. Сначала мобилизовать силы организма, повысить до оптимального уровня тонус симпатической нервной системы (другими словами – «завести» себя до нужного возбуждения), а затем направить (организовать) эти силы на достижение конкретной цели, сознательно подчинить себе свое возбуждение так, чтобы оно помогло решить предстоящую задачу.

Однако, надо сказать, что такое разделение на «мобилизацию» и «организацию», возникшее на начальном этапе разработки мобилизующей части ПМТ, в дальнейшем претерпело некоторые изменения. Практика показала: во многих случаях для достижения мобилизованного состояния нет надобности сначала воздействовать на симпатическую нервную систему, с тем чтобы потом специально организовывать «поведение» возбужденного организма.

Многочисленные наблюдения позволили сделать следующий вывод:

если формулы составлены точно, они сами повышают тонус симпатической нервной системы до нужного уровня и одновременно «организуют» необходимое психическое и физическое состояние человека .

В обычных условиях деятельность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы в общем уравновешена: днем активнее симпатический отдел, а ночью, когда происходит восстановление сил, преобладают функции парасимпатического отдела.

Когда человек оказывается в таких условиях, где от него требуется повышенный расход энергии (а тем более высокointенсивная деятельность), функции симпатической нервной системы сразу же начинают резко активизироваться. Сначала головной мозг воспринимает какой-то волнующий или эмоциогенный (то есть порождающий эмоции) сигнал. Затем импульсы по оклопозвоночной цепочке симпатического отдела передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, органам чувств, железам внутренней секреции. В результате деятельность этих систем организма быстро активизируется, в крови резко увеличивается количество гормонов, играющих большую роль в поддержании высокого тонуса симпатической нервной системы (в частности, адреналина и норадреналина). В организме возникает «самоподдерживающий» механизм, который благодаря увеличению количества адреналина и норадреналина помогает сохранять высокий тонус симпатической нервной системы.

Вот каковы основные изменения, происходящие в организме в связи с активизацией функций этой системы.

1. Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.

2. Коронарные сосуды, по которым к сердечной мышце поступают питание и кислород, расширяются.
3. Диаметр воздухоносных путей в легких увеличивается; дыхание становится более активным, улучшается газообмен.
4. Повышается работоспособность скелетных мышц, причем именно тех, сила которых нужна в данной ситуации.
5. В неработающих скелетных мышцах кровеносные сосуды сужаются, так как эти мышцы не нуждаются в усиленном притоке кислорода и питания.
6. Деятельность желудочно-кишечного тракта ослабевает, тормозится.
7. Сужаются сосуды кожи и брюшной полости, так как ни кожа, ни органы брюшной полости не играют существенной роли в мобилизации организма.
8. Сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», поднятию волос, возникновению ощущения «мурашек» на теле и озноба.
9. Расширяются зрачки; обостряются зрение и слух; улучшаются функции вестибулярного аппарата.
10. Резко активизируется обмен веществ, в связи с чем из печени, где в виде гликогена всегда хранятся запасы глюкозы, это вещество в большом количестве выбрасывается в кровь.

Анализ этих изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной перестройке тех функций организма, деятельность которых необходима для того, чтобы человек в новой, экстремальной ситуации, которая так или иначе волнует его, смог обрести высокую мобилизованность и преодолеть возникшие трудности.

Изменения, наступающие в мобилизованном организме, субъективно выражаются в виде различных эмоциональных состояний. Сочетание положительных эмоций проявляется в ощущениях прилива сил, уверенности в себе, вдохновения.

Среди отрицательных эмоций наиболее часты тревога и страх. Эти чувства, наоборот, снижают возможности человека рационально использовать свои силы. Мнение о том, что страх тоже может мобилизовать на большие усилия, вполне обоснованно. Но далеко не всегда с его помощью можно достичь нужной степени мобилизованности, ибо страх – эмоция, как правило, вредная. «Подхлестывание» человека страхом или тревогой может довольно скоро привести к патологическим изменениям в организме и в первую очередь – к нарушениям деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем.

Необходимо научиться сознательно управлять многообразием эмоций и, организуя их нужным образом, оттеснить отрицательные, мешающие, ставя на первое место в своем сознании эмоции положительные, мобилизующие.

Глава 2. Использование слов и мысленных образов

Еще раз подчеркну: слова и их мысленные образы, если применять их правильно, способны

вызывать в нашем сознании, в нашем организме такие изменения, которые соответствуют этим словам и их мысленным образам.

Все многообразие мысленных образов, которые можно использовать для самомобилизации, удобно разбить на три группы.

Первая группа – образные представления, связанные с ощущениями в самочувствии. У каждого они весьма индивидуальны.

Все они относятся к категории мысленных образов, связанных с личными ощущениями человека. Сознательно вспоминая соответствующие ощущения и мысленно представляя их, человек может вызвать у себя необходимые ему ощущения.

Вторая группа – образные представления, относящиеся к сфере движений. Они выделены в отдельную группу потому, что ведущими здесь являются двигательные ощущения. Если, например, боксер во время успешного выступления ощутил, что все его удары были очень быстрыми и резкими до «хлесткости», это ощущение «хлесткости» тоже надо как можно ярче представить на тренировках и, конечно, перед боем.

Представления этой группы наиболее просты и доступны, так как нетрудно сразу же от мысли перейти к реальному движению.

Третья группа – образные представления
ситуаций .

Чтобы научиться самонастройке, используя мысленные образы (как представляемые, так и воображаемые), необходимо научиться конкретизировать свои мечты, давая им точные словесные формулировки.

Чтобы мобилизующие образы еще крепче «спаялись» с функциями организма, очень полезно мысленно «просматривать» их в те минуты, когда мозг только начинает освобождаться от сна – ночного или послеобеденного. Такие «просмотры», когда мозг еще находится на сниженном уровне бодрствования, приадут мысленным образам значительно большую силу воздействия на функции организма.

Использование для самомобилизации различных мысленных образов может осуществляться двумя путями.

Первый путь – образы, так сказать, в «чистом» виде, не дополненные словами.

Второй путь – точное словесное оформление каждого мысленного образа.

Оба пути правомерны, но второй предпочтительнее, так как мысленные образы, заключенные в точную словесную оболочку, действуют сильнее – благодаря словам они становятся более конкретными, как бы более осязаемыми.

Глава 3. Мобилизующие формулы

Теперь перейдем к конкретному процессу «прицельного» словесного воздействия, направленного на сознательное повышение тонуса симпатической нервной системы,

активность которой является физиологической основой мобилизованного состояния организма.

Академик И.П. Павлов писал: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обусловливают те раздражения»[7].

Обратим внимание на слова:

«связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария», то есть в головной мозг – орган нашего сознания. Как уже говорилось, слова, связанные с сигналами, идущими от наших внутренних органов, порождают гораздо менее яркие представления (И.М. Сеченов называл их «темными ощущениями»), чем слова, связанные с внешним миром или с теми системами нашего организма, которые подчиняются сознанию (например, со скелетными мышцами).

Задача же, стоящая перед нами, заключается в том, чтобы научиться самостоятельно, с учетом складывающейся обстановки активизировать деятельность всего организма. Это значит, что в первую очередь необходимо повысить тонус симпатической нервной системы. Однако ее функции не подчиняются прямым словесным приказам. Значит, для ее активизации надо искать обходные пути.

В процессе мобилизующего самовнушения надо различать два основных положения. Первое состоит в том, что словами, используемыми для самомобилизации, не воздействуют непосредственно на органы, от состояния которых зависит успех мобилизации, а с помощью соответствующих слов вызывают мысленные образы тех ведущих симптомов, которые характерны для повышенного тонуса симпатической нервной системы (например, «приятного озноба» или «сухости во рту»).

Мы знаем, что повышение тонуса симпатической нервной системы сопровождается такими явлениями, как учащенное сердцебиение, углубленное дыхание, обострение слуха и зрения. Одновременно возникают ощущения легкой дрожи, похолодения конечностей, на теле появляется «гусиная кожа» и т. д. Так вот, слова для самомобилизации должны содержать описание тех симптомов, которые возникают в связи с повышением тонуса симпатической нервной системы, без непосредственного упоминания о ней.

Вот несколько примеров таких слов, а, вернее, фраз, которые принято называть формулами самовнушения:

«Возникает ощущение легкого озноба... как после прохладного душа... В мышцах появляется легкая дрожь... Озноб усиливается... Дыхание глубокое, учащенное...» Как видите, о симпатической нервной системе в этих формулах нет ни слова. Тем не менее правильно подобранные слова способны вызвать ее активизацию. Таково первое положение, касающееся мобилизации с помощью формул самовнушения.

Второе положение состоит в том, что (как уже не раз говорилось) воздействие слов проявляется сильнее, когда уровень бодрствования головного мозга снижен. Поэтому если вы решили овладеть методом сознательного регулирования тонуса симпатической нервной системы, надо научиться достигать состояния полного покоя, а еще лучше – полусна, дремоты. Тогда действие формул самовнушения окажется значительно эффективнее. Особенno важна эта методика на начальном этапе обучения психической саморегуляции. С приобретением опыта мобилизующие формулы будут оказывать свое действие и в обычном, бодрствующем состоянии. Погружение в дремоту перед активизацией и мобилизацией можно сравнить с приседанием, которое помогает выше прыгнуть вверх.

Мобилизующие формулы ПМТ, повышающие тонус симпатической нервной системы до оптимального уровня, могут быть различными. Ниже приводится набор формул, прицельно направленных на симпатическую нервную систему, в той последовательности, в какой они обычно применяются (хотя их порядок может быть и иным – в зависимости от индивидуальных особенностей психики).

Эти мобилизующие формулы лучше использовать сразу после успокаивающих, приводящих к снижению уровня бодрствования головного мозга, к погружению в дремотное («экранное») состояние. Последовательность мобилизующих формул в общем такова («проговаривать» их надо с закрытыми глазами):

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние, как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодают голова и затылок.
7. По телу побежали «мурашки».
8. Кожа становится «гусиной».
9. Холодают ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я – как скатая пружина.
20. Я полностью мобилизован!
21. Я готов действовать!

Конечно, эти формулы не догма. Кому-то подойдет иной их порядок, а кому-то, возможно, понадобятся лишь 2–3 формулы, созданные на основе личного опыта. Например, такие:

«Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти». Образное представление таких ситуаций и своего состояния при этом, оформленное в точные фразы, тоже способно вызвать повышение тонуса симпатической нервной системы, а,

следовательно, и необходимую мобилизацию резервных сил организма.

И еще один важный момент: промысливая и представляя содержание мобилизующих формул, можно и нужно использовать соответствующие физические компоненты. Если, например, при формуле

«Я – как сжатая пружина» невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся кулаки, то это естественная и полезная реакция. Подобные физические элементы помогают сопровождать словесные формулы четкими реальными ощущениями. В ряде случаев соответствующие физические ощущения можно и нужно воспроизводить специально, сознательно активизируя те или иные группы мышц. С помощью такой целенаправленной активизации опорно-двигательного аппарата в сознании прочно закрепляются отдельные физические элементы, способствующие процессу дальнейшей психической мобилизации.

Чередуя процедуры самоуспокоения с процедурами самовозбуждения (иного пути не дано!), мы тем самым, как уже было сказано, укрепляем не только свое психическое начало, но и весь организм, что весьма полезно в наше довольно напряженное время. Несколько общих замечаний

Итак, ПМТ состоит из двух частей – успокаивающей и мобилизующей. В обеих для достижения нужного результата используется главным образом сила слов и соответствующих им мысленных образов. С их помощью можно регулировать свое психическое состояние.

Практика показывает, что занимающиеся осваивают вчере успокаивающую часть ПМТ за 5–7 дней. За это время они как бы учатся читать по слогам, испытывая, однако, всю гамму ощущений, о которых говорится в формулах этой основной части ПМТ.

Но для полного овладения психической саморегуляцией, которое после самостоятельного промысливания всех формул (без помощи педагога) давало бы ярко выраженный и стойкий эффект, необходимы ежедневные (по меньшей мере 2-3-разовые) самостоятельные тренировки в течение нескольких месяцев. Только при этом условии можно рассчитывать на успех в овладении способностью хорошо регулировать свое психическое и физическое состояние в любой ситуации.

Ощущения у начинающих могут быть самыми неожиданными. Одни, например, начинают покачиваться на стуле; у других кружится голова; третьи заявляют, что никак не могут «увидеть» своего лица, и т. д. В сложных случаях надо, не смущаясь, прекратить занятия и проконсультироваться с опытным психотерапевтом, так как иногда ПМТ оказывается лакмусовой бумажкой, с помощью которой удается обнаружить остаточные явления перенесенных болезней или, наоборот, уловить начальные симптомы некоторых заболеваний.

Существенное значение для успешного проведения занятий имеет интонация: важно, чтобы она соответствовала содержанию формул. Например, нельзя произносить

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь» бодрым тоном. С другой стороны, было бы неверно формулу

«Я все бодрее и бодрее» произносить вяло, безразлично. Поэтому проводящим занятия психической саморегуляцией рекомендуется предварительно потренироваться (можно с использованием магнитофона).

Всем ли доступно овладеть ПМТ? Ее формулы может освоить каждый, кто разобрался в смысле изложенного выше. Но эффективность их реализации, быстрота и прочность их усвоения у разных людей, несомненно, различаются. Это обусловлено целым рядом факторов, среди которых в первую очередь надо выделить серьезность отношения к

занятиям, регулярность тренировок, упорство и методичность при работе с формулами.

Имеют значение и особенности нервно-психической сферы. В частности, люди, относящиеся к так называемому художественному типу, у которых хорошо развита способность к образному, предметному мышлению, овладевают психической саморегуляцией быстрее, чем так называемые «мыслители». Для вторых более характерно оперирование абстрактными, отвлеченными понятиями, им труднее образно представить процессы, о которых говорится в формулах.

Есть простой тест, позволяющий определить, сколько занимающихся относится к художественному типу, а сколько – к мыслительному. Педагог произносит:

«Фрукты и овощи», а затем спрашивает, у кого какие мысленные образы возникли при этом.

«Мыслители», как правило, представляют надпись

«Овощи и фрукты» в том виде, в каком она изображается на вывесках продовольственных магазинов. А представления «художников» всегда связаны с образами конкретных овощей и фруктов. Есть, конечно, и так называемый «средний тип», представители которого мысленно видят и написанные слова, и реальные дары природы. Отмечено также, что люди с подвижными нервными процессами опережают в занятиях тех, у которых эти процессы замедленны.

Но не от этих факторов, связанных с врожденными особенностями нервной системы, зависит в конечном счете успешность овладения психической саморегуляцией. Есть одно самое главное – можно сказать, решающее – условие, которое и определяет успех. Это важная, ясно осознанная цель и четкое понимание того, что именно самовнушение способно помочь в достижении этой цели.

Когда у человека появляется цель, достижение которой ему крайне важно, занятия психической саморегуляцией наполняются глубоким смыслом, отношение к ним становится по-настоящему серьезным и тренировка дает высокие результаты. Вот почему перед началом занятий обязательно нужно четко определить цель, ради которой они будут проводиться.

Глава 4. Саморегуляция и аутогипноидеовегетатика (АГИВ)

Еще раз о саморегуляции

В начале 30-х годов академик И.П. Павлов в своем «Ответе физиолога психологам» писал: «Человек есть, конечно, система (грубее говоря, – машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высочайшему саморегулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая»[8] (выделено мной. – А. А.).

Таким образом, уже более полувека назад ученые заметили, что живой организм обладает таким замечательным качеством как саморегуляция. Именно благодаря этому выработанному эволюцией механизму в действующем организме как бы сами по себе происходят те изменения, которые обеспечивают выполнение нужных действий, организуют необходимое поведение. Но о том, что саморегуляция в каждом отдельном случае осуществляется посредством формирования определенных функциональных систем,

необходимых в данном случае, наиболее отчетливо и полно было сказано лишь в последние десятилетия представителями школы академика П.К. Анохина (кстати, непосредственного ученика И.П. Павлова).

Исследования, проведенные в связи с разработкой теории функциональных систем, показали, в частности, что каждая система имеет, так сказать, вертикальную структуру. Это значит, что схема функциональной системы рождается на «самом верхнем этаже» организма – в головном мозгу, где программируется будущая деятельность (кора головного мозга) и формируется эмоциональное отношение к этой программе (подкорковые узлы, высшие вегетативные центры).

Здесь же, в центральной нервной системе, существует особый аппарат, воспринимающий и оценивающий всю информацию, которая поступает в мозг из организма и окружающей среды. Этот аппарат П.К. Анохин назвал «акцептором результатов действия». В нем происходит не только оценка поступающей в мозг (так называемой «афферентной») информации, но и сверка ее с идеальной моделью того самого конечного результата, которого необходимо достичь. В случае расхождения между тем, что «необходимо», и тем, что «происходит», акцептор результатов действия вносит соответствующие корректизы, направленные на достижение нужного результата. Задача, запограммированная в головном мозгу, в «верхнем этаже» функциональной системы, реализуется затем через ее «нижние этажи» посредством «включения» и «выключения» тех органов, которые нужны для выполнения намеченной задачи.

Деятельность органов, составляющих сложившуюся функциональную систему, может протекать очень согласованно, предельно гармонично – и тогда человек справляется со своим делом успешно и легко. Но, к сожалению, совместная деятельность различных органов не всегда четко согласована – и тогда в поведении человека, решающего ту или иную задачу, возникают затруднения. Например, студент, не особенно уверенный в своих знаниях, взяв экзаменационный билет, нередко начинает так сильно волноваться, что почти теряет дар речи. Налицо рассогласованность между деятельностью головного мозга и речевых мышц в той функциональной системе, которая должна была стать основной для решения конкретной задачи – успешной сдачи экзаменов. В тех случаях, когда все компоненты системы действуют слаженно, студент сохраняет способность ясно мыслить и четко излагать свои мысли.

То же самое происходит и в спорте при «стартовой лихорадке», в основе которой лежит, в частности, раскоординированность в деятельности головного мозга и скелетных мышц: чрезмерное возбуждение нервных центров ведет к закрепощению опорно-двигательного аппарата, а в результате нарушается точность движений и травмируются мышцы. В идеале высокое психическое возбуждение должно сочетаться со столь же высокой степенью раскрепощения мышц. Образцом такой оптимальной согласованности может служить бег Валерия Борзова на Олимпиаде в Мюнхене – стремительный, легкий, раскрепощенный.

Однако эволюция не «предвидела», каким будет спорт в XX и XXI столетиях, и не предусмотрела необходимость антагонизма между возбужденной психикой и раскрепощением мышц. Более того, природа заложила в человеке прямую взаимосвязь: чем возбужденнее психика, тем более напряженными становятся мышцы. Но для того мы и считаемся *Homo sapiens* – людьми мыслящими, чтобы помогать эволюции в исправлении ее несовершенств и недочетов.

Наиболее часто нарушения в деятельности функциональных систем у здоровых людей возникают во время экстремальных ситуаций, то есть в те моменты, когда организм (и в первую очередь его высший отдел – центральная нервная система) испытывает чрезмерное напряжение, особенно тягостное при отрицательных эмоциях, которые имеют особо важное значение для данного человека. Следовательно, механизмы саморегуляции, заложенные в нас природой, не являются абсолютно надежными и далеко не всегда оказываются

достаточно прочными. Таким образом, акцептор результатов действия тоже не всегда справляется с задачей формирования оптимального режима деятельности функциональных систем. В то же время врачебный (в частности, психотерапевтический) опыт показывает: если человека специально подготовить к предстоящему дистрессу, он переносит его достаточно легко, и его функциональные системы (несмотря на отрицательное влияние дистрессовых факторов) продолжают работать достаточно согласованно и эффективно, что способствует сохранению благополучного состояния организма при выполнении очередной задачи.

Таким образом, построение и действие функциональных систем могут осуществляться двумя путями. Обычно они возникают и распадаются как бы сами по себе, автоматически, под влиянием тех или иных потребностей организма или под воздействием факторов внешней среды – в этих случаях действуют механизмы самопроизвольной, бессознательной саморегуляции. Но функциональные системы способны изменять свою структуру и в результате конкретной, сознательно намеченной цели. Практика показывает, что у людей, которые приучены разумно использовать силу слов и соответствующих им мысленных образов, сознательно сформулированная цель, как правило, способствует гармоничному построению функциональных систем, обеспечивающих предстоящую деятельность и достижение желаемого спокойного состояния. В таких гармоничных функциональных системах все компоненты взаимодействуют согласованно, что обеспечивает высокую результативность деятельности.

Сделаем вывод: человеческая речь, с помощью которой можно четко сформулировать ту или иную задачу, помогает нам сознательно организовывать согласованную деятельность отдельных компонентов, составляющих функциональные системы организма.

Следовательно, используя возможности мышления и речи, можно помочь организму в налаживании его успешной и продуктивной жизнедеятельности – даже в самых трудных дистрессовых ситуациях. Аутогипноидеовегетатика

Как уже говорилось, в переводе с древнегреческого «аутос» означает «сам», «гипнос» – «сон». А что же такое «идеовегетатика»? Мне думается, что так правильнее всего будет называть процесс подчинения мысленным образом вегетативных функций нашего организма («идео» – мысль, мысленный образ; «вегетатика» – вегетативная нервная система).

О процессе воздействия мысленными образами на вегетативную нервную систему, не называя его «идеовегетатикой», не раз говорилось выше. И сейчас, на мой взгляд, есть смысл повторить ряд положений, которые в той или иной степени освещают сущность аутогипноидеовегетатики (АГИВ). Ведь именно в ней заложена база той максимальной энергии и работоспособности, без которых невозможно добиться высоких результатов. Кроме того, вегетативная нервная система совместно с эндокринными железами во многом определяет силу эмоциональных реакций. Поэтому управлять вегетатикой – значит уметь очень хорошо и сознательно создавать нужное эмоциональное состояние. А это крайне важно в повседневной жизни.

Вегетативная нервная система, как известно, управляет деятельностью внутренних органов и эндокринных желез. Название ее происходит от латинского слова «вегетативус», что означает «растительный». Когда вводился этот термин, считалось, что вегетативная нервная система функционирует подобно растениям – бездумно, по своим далеко не познанным законам. Отсюда возникло и второе ее название – «автономная» нервная система, то есть действующая самостоятельно, автономно, независимо от нашего сознания, не подчиняясь нашему контролю и целенаправленному влиянию.

Так, в сущности, и происходит на самом деле. Ведь не с помощью сознания мы изменяем, скажем, частоту сердечных сокращений, когда переходим с ходьбы на бег, – в этом случае сердце начинает биться чаще, как бы само по себе, вегетативно, автоматически перестраивая характер своей деятельности в соответствии с поставленной задачей. И состав

желудочного сока в зависимости от съеденной пищи тоже изменяется без участия нашего сознания. И печень совершенно самостоятельно выбрасывает в кровь глюкозу – если того требуют обстоятельства, и откладывает ее в своих клетках про запас в виде гликогена – когда потребность в большом количестве глюкозы прекращается. Подобных примеров автономной (без помощи сознания) деятельности вегетативной нервной системы можно привести множество.

Однако мудрая природа все же дала нам возможность сознательно руководить вегетативными процессами. Для этого, как уже говорилось, мысленные образы, направленные на регуляцию вегетатики, нужно пропускать через головной мозг, находящийся на сниженном уровне бодрствования (или, говоря проще, в дремотном, полусонном состоянии, когда заметно повышается восприимчивость мозга к создаваемым в нем мысленным образам).

Следовательно, при сниженном уровне бодрствования головного мозга, используя, так сказать, окольные пути, мы обретаем возможность воздействовать, например, на деятельность сердца или желудочно-кишечного тракта. А это значит, что вегетативная нервная система не совсем автономна, что при определенных условиях она все же начинает подчиняться нашему сознанию, нашим мыслям и желаниям.

Напоминаю, что в вегетативной нервной системе различают два отдела, которые оказывают прямо противоположное действие на многие процессы в организме. Первый отдел – симпатический – способствует активизации всех функций организма в условиях, требующих от человека напряжения сил и повышенного расхода энергии. Второй отдел – парасимпатический – наоборот, автоматически включается в тех случаях, когда человеку необходимо успокоиться и восстановить затраченные энергетические ресурсы. С некоторой долей условности можно сказать, что в дневные часы преобладает деятельность симпатического отдела, а вочные – парасимпатического.

А теперь представим, что человеку необходимо мобилизовать себя на значительное психическое и физическое усилие, для чего требуется резко повысить тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Как этого добиться с помощью механизмов аутогипноидеовегетатики? Прямо приказать симпатическому отделу: «Возбудись!» бессмысленно, ибо он, так сказать, не послушается. Поэтому предлагается другой, окольный путь достижения желаемой самомобилизации: надо сесть, закрыть глаза и с помощью аутотренинга (самовнушения, самогипноза) за 3–5 секунд погрузить себя в дремотное состояние, пусть даже не особенно глубокое. А затем очень четко и ярко представить, что по всему телу побежали волны бодрящего озноба – как, например, во время пребывания под ледяным душем. Или представить такую ситуацию, которая способна вызвать чувство всепоглощающей ярости. Естественно, надо заранее найти соответствующие мысленные образы, которые способны значительно повысить тонус симпатического отдела. Без резкого включения этого отдела в высокую активность просто невозможно мобилизовать себя на предельное психофизическое усилие.

Каждому человеку крайне полезно иметь в своем психическом арсенале несколько таких мысленных образов и программ, которые были бы способны лично у него вызывать необходимую самомобилизацию. И, конечно же, необходимо владеть каким-либо методом психической саморегуляции (аутотренинг, самовнушение, самогипноз), с помощью которого можно было бы за считанные секунды погружаться в дремотное, спноподобное состояние, являющееся базой для решения очень многих задач. Причем, надо научиться делать это в самых напряженных условиях, невзирая на различные помехи в окружающей обстановке.

Овладение аутогипноидеовегетатикой – дело, прямо скажем, непростое, даже трудное, требующее времени, упорства и высокой мотивации. Лишь единицы овладевают АГИВ за 2–3 месяца ежедневных тренировок, посвящая им в среднем около часа в день, – остальным

требуется для этого значительно больше времени. Но ведь владеют же аутогипноидовегетатикой (причем, весьма хорошо) йоги – типичные представители идеалистического мировоззрения. Почему же нам, материалистам, прекрасно знающим, как устроен наш организм, не взять на вооружение столь важное умение для помощи самим себе? А ведь как было бы здорово: представили, что взволнованное сердце начинает биться спокойно, – и ритм его сокращений замедляется. Или представила спортсменка, что месячные, которые должны начаться в дни ответственных соревнований, задержались на целую неделю – и график природной цикличности послушно изменился. Добиться подобного умения не только можно, но и очень нужно, несмотря на многие трудности на этом пути. Современным людям просто необходимо овладеть возможностями, заложенными в аутогипноидовегетатике – только при этом условии они смогут по-настоящему успешно регулировать свое психофизическое состояние в экстремальных условиях.

Давно пора уяснить, что если человек хочет оставаться неуязвимым в плане психической устойчивости в любых (особенно в тяжелых, дистрессовых) ситуациях, он обязан научиться с помощью аутотренинга легко возбуждать и успокаивать свою нервную систему, свою психику. Можно сказать с уверенностью: каждый, кто поставит перед собой такую цель, обязательно достигнет ее. Нужно только очень этого захотеть.

Примечания

1

Смирнов В.Ф. Я – врач. – М., 1996, с. 126.

2

Игуменов В. Схватка. – М.: Молодая гвардия, 1979, -124.

3

Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: Искусство, 1951, с. 122.

4

Акимова Н.А., Гвицман Л.Е., Нагорный В.Э. Применение некоторых средств мышечного расслабления при умственном утомлении. – «Теория и практика физической культуры», 1970, № 12, с. 32–33.

5

См. статью «Фиксирующий страх» в журнале «Физкультура и спорт» (1989, № 7, с. 11–12).

6

Линлсман Х. Аутогенная тренировка. – М.: ФиС, 1980, с. 19.

7

Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – М.: изл-во АМН СССР, 1952, с. 273.

8

Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: Мсд-гиз, 1951, с. 364.