

Сергей Шевцов

Самокоррекция стресса и депрессии

Научная диагностика и коррекция
от врача и к.м.н.



16+

Сергей Александрович Шевцов

Самокоррекция стресса и депрессии

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67049130
SelfPub; 2022*

Аннотация

Пичалька, но повышенные уровни депрессии, дистресса и тревоги есть у 0,5 – 25% людей. Комплексное лечение и профилактика всего этого хозяйства по своей кандидатской диссертации и первому стартапу и описано достаточно популярным языком в этой книге.

Психологическая диагностика и всякая коррекция от к.м.н., врача-психотерапевта из этого опуса предназначены для всех интересующихся самоуправлением физическим и душевным здоровьем, а также для практикующих психотерапевтов и студентов вузов, как психологических, так и медицинских специальностей. На земле есть такая категория читателей по профессии «продвинутые», «совершенствующиеся», «динамичные», которым нужны факты, законы, методики вместо мифов, фантастики, философии, и собственно им это произведение и может быть интересно-полезно. Сидя на диване тоже можно, но не так эффективно.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	10
Часть I. Теория эффективной самокоррекции.	13
Глава 1. Причины и законы саморегуляции	
Глава 2. Управление законами саморегуляции	18
Глава 3. Закономерные зависимости СК	23
Глава 4. Что есть самокоррекция и зачем её иметь в арсенале	27
Глава 5. Общие механизмы самокоррекции внушением	32
Глава 6. Конкретные механизмы СК	35
2. Управление чувственными образами.	37
3. Словесные внушения.	39
4. Уменьшение и увеличение мышечного тонуса.	42
5. Управление ритмом дыхания.	44
Глава 7. Определение и классификация метода аутотренинга	46
Глава 8. Последователи Шульца или 1000 саморегуляций	52
III. «Аутогенное отреагирование» по Лутэ.	53
IV. Модификация АТ Мюллера-Хегеманна.	54
V. Релаксация по Клейнзорге-Клюмбиесу.	55
VI. Активная регуляция тонуса по Стоквису.	56

VII. Аутогипноз по Эриксону.	57
VIII. Активное самовнушение по Ромену.	58
IX. Психомышечная тренировка (ПМТ) по Алексееву.	59
X. Психотоническая тренировка по Мировскому- Шогаму.	60
XI. Разное)	61
XII. Репродуктивная тренировка (авторы – Панов, Беляев, Лобзин, Копылова).	62
Глава 9. Где и каким образом реализовать АТ	63
Глава 10. Самоуправление и АТ с помощью воображения	67
Глава 11. Как мозг делает картинки Вашего будущего	72
Эффективно реализуемое воображение:	75
Глава 12. Воображение и саморегуляция тела и души	76
Глава 13. Самокоррекция стресса, депрессии и тревоги	83
А. В детском возрасте	89
Б. В подростковом и взрослом возрасте (помимо ситуаций, упомянутых выше):	90
Максимально конкретно и подробно состоит настроение из пяти слагаемых:	93
Глава 14. «Правильная» депрессия и тревога	96
Глава 15. Тест определения степени именно	103

Вашей депрессии	
Часть II. Практические способы и техники самокоррекции. Глава 1. Лекарственная самокоррекция и не очень...	109
Антидепрессивные лекарства делятся на:	112
Глава 2. Растительная саморегуляция	119
Hypericum perforatum (лат.), St.-Johns' wort (англ.), Зверобой продырявленный.	121
Valeriana officinalis (лат.), Valerian (англ.), Валериана лекарственная.	124
Passiflora incarnata (лат.), Passion flower (англ.), Пассифлора инкарнатная, Страстоцвет красноватый.	127
Melissa officinalis (лат.), Мелисса лекарственная.	129
Humulus lupulus (лат.), Хмель обыкновенный.	130
Crataegus oxyantha, Crataegus sanguinea (лат.), Боярышник колючий, Боярышник кроваво- красный.	131
Глава 3. Сознание определяет бытие Вашей проблемы	133
Глава 4. Шаг-за-шагом – быстрее и эффективнее	138
Глава 5. Суть когнитивной самокоррекции	143
Глава 6. Правила когнитивной коррекции	147
Глава 7. Мысли делают Вас внутри и снаружи, сейчас и всегда	152

Глава 8. Практические техники когнитивной самокоррекции	156
Глава 9. Конкретные примерные депрессивные установки	160
Глава 10. Лечебные вопросы НЛП и когнитивная коррекция	164
Нарушение мышления №1	167
Неистинные мысли №2	168
Ложные модели мира №3	169
№4. Формализация конкретных действий	170
Глава 11. Ограничивающие свободу установки и лечебные вопросы	171
Лживые мысли №5	172
№6. Необъясняемые самонасиливающие долженствования	173
№7. Ошибочные по смыслу формулировки	174
Глава 12. Техники медитации и концентрации	176
Глава 13. Механизмы транса	181
Глава 14. Правила приятного овладения АТ и самокоррекцией	189
Глава 15. Классические и модифицированные техники самокоррекции. Быстрые и длинные)	194
I) Техники дыхательной саморегуляции (тонизация или релаксация)	194
II) Техника «напутствие друга»	197
III) Техника «идеалотерапия»	198

IV) Техника «самочувствие»	199
V) Техника «медленный кулак»	200
VI) «Видение и реальность»	201
VII) «Маска релаксации»	202
VIII) «Точка»	203
IX) «Образ релаксации»	204
X) Простейшая цветомедитация	205
XI) «Кладовая ресурсов»	206
XII) «Лесенка»	207
XIII) «Река сознания»	208
XIV) «Внутренний свет»	209
XV) «Парк»	210
XVI) «Небесный простор»	211
XVII) «Рождение заново»	212
XVIII) «Сердце – цветок»	213
XIX) «Пальцы»	214
XX) «Тихое сидение»	215
XXI) «Перемешивание моря»	216
XXII) Дыхательная цветомедитация	217
XXIII) Классическая цветомедитация	218
XXIV) «Медитация- визуализация»	219
XXV) «Поставить задачу»	220
XXVI) «Семь хрустальных шаров» (по М. Эриксону)	221
XXVII) Самогипноз (по М. Эриксону)	223
Глава 16. Семейная психокоррекция	226

Глава 17. Воздействие родительской семьи на человека	232
Глава 18. Семья как неделимый организм	238
Глава 19. Нет предела совершенству даже хорошей семьи.	243
Заключение	248

Сергей Шевцов

Самокоррекция стресса и депрессии

Введение

Дело в том, что я сделал величайшее супер-открытие (шутка)! Люди, в большинстве, стремятся найти источник здоровья вне себя (т.е. зависимость от внешнего) – витамины или травы, природа или медтехника, более энергичные или веселые собеседники, очищенная или минеральная вода, сахарозаменители или мёд и т.д. Это, конечно, хорошее дело, но здоровье именно внутри себя почти никто не возвращает. Особенно мало у нас инструментов защиты от чрезмерного эмоционального стресса и депрессии. Я 12 лет искал и нашел способы (собрал, модифицировал и даже изобрел, что греха таить) увеличения внутренних ресурсов вегетативной и центральной нервной системы до индивидуального максимума. Ур – grad мозга чтобы произвести то бишь психофизическими техниками. Я не обещаю бессмертия или ясновидения, но у Вас почти совсем (максимально) не будет всего пяти хронических синдромов (последствий стресса): тревоги, депрессии, астении, бессонницы и раздражительности.

Если только Вы сами не захотите их занять вновь.

Самая главная проблема современной медицины, психологии и целительства – это редуccionизм, т.е. однобокий, не комплексный, недостаточно широкий подход к лечению, коррекции и профилактике. Или исключительно физическая химия, или единственно повышенная тревожность или энергоканал/биополе «панацейно» лечится, а ведь таким путем только лишь максимум по 33,3% от всего здоровья души и тела каждый из них может дать. А на 100% помогает и питание, и мышление, и общение, и движение, и ощущение вместе и сразу. Это наше (и других интегративных специалистов) кредо. Всегда.

Хочется также предупредить, что эта книга не является изложением запатентованного или авторского способа лечения (хотя он есть в закромах родины). В ней изложены просто лучшие мировые методы саморегуляции и аутогенной тренировки, применяемые нами в своей повседневной работе. Цель именно этой книги – обучение эффективным и научно – статистически проверенным способам комплексной самокоррекции всех желающих себе здоровья, а также психологов, врачей и других специалистов, применяющих в своей практической деятельности методики психотерапии и альтернативной медицины. Немного скучно и научно по теории, но очень интересно на практике всё это. И поэтому, если Вам нужны только конкретные техники, без их подробного обоснования и разъяснения, то можно тогда не перево-

рачивать эту страницу, а начать с 54 или 129 page.

И должен признаться, оформление и картинки книги нужно улучшать, но кто тогда патенты про здоровье будет писать, если не я? Действительно.

Кстати, чуть не забыл, на всякий случай – контакты автора (мой то есть): vk.com/sshevts и facebook.com/sshevts

Всё, поехали, полетели то есть!

Часть I. Теория эффективной самокоррекции. Глава 1. Причины и законы саморегуляции

Существует масса определений и толкований различных видов саморегуляции (СР) или, как мы её более широко, практично и «лечебно» называем, самокоррекции (СК). В англоязычных странах СК принято звать «self-help» (само-помощь).

Самое главное разграничение в «научном искусстве» саморегуляции Вам желательно сразу почувствовать «здесь и сейчас» же – есть естественная, постоянная, генетическая СР и есть искусственная, сознательная, психолого-медицинская. Хотя граница между ними не слишком резкая. И это правильно.

Классики теоретической СК не давали, не дают и не дадут (наверное, никогда) единого и суперчеткого определения этому понятию. Только законы есть. Этих ежесекундных процессов в нас.

Одни ученые считают, что саморегуляция должна включать в себя особую переменную – сильное нарушение гомеостаза. Кстати, для справки, гомеостаз физиологический или психологический – это естественное постоянное поддержание равновесия телесных или душевных потребностей в ор-

ганизме или в личности.

Согласно мнению других исследователей, саморегуляция существует лишь в том случае, когда налицо даже легко-легко устранимые нарушения или противоречия интересов разных потребностей, органов или тканей организма.

Для третьих представителей науки саморегуляция возникает в тех случаях, когда возникает осознанная человеком борьба потребностей и внутренних органов (тканей, клеток) с противоречивыми интересами для осуществления собственного интереса именно за счет нужд других.

Когнитивное научное течение (психология и терапия) подразумевает под самокоррекцией аномальное, деформированное состояние убеждений, установок и отношений между разными потребностями и их дальнейшее улучшение.

Существует и общее определение СР. Саморегуляция – это различные виды гармонизации потребностей души и/или внутренних органов по поводу рассогласованных весьма значимых для них психофизиологических целей, интересов, ценностей, установок, а также осознанная практическая деятельность по преодолению этих противоречий.

Все теории самокоррекции на основе изучения работ многочисленных авторов мы (я то есть) свели в основные положения:

1. Несмотря на то, что психофизиологические отношения в организме проявляют свойства системы, они все же, к сожалению, содержат большое количество не совпадающих ин-

тересов,

2. Это обстоятельство свидетельствует о том, что Ваша (и любого другого) система «тело-душа» чрезвычайно систематически порождает нарушение равновесия и затем – саморегуляцию,

3. Следовательно, саморегуляция является неизбежным и очень распространенным свойством Вашего и моего организма,

4. Подобные процессы саморегуляции имеют тенденцию особенно явно проявляться при полярной противоположности биологических или социальных интересов,

5. Саморегуляция чаще всего происходит из-за недостаточности ресурсов, особенно в нервной системе и психике человека,

6. Саморегуляция – главный источник изменений психологических и физиологических систем организма.

В целях систематизации и наглядности мы (Сергей Александрович Второй типа) более подробно превратили для Вас основные зависимости между всяко-разными психофизическими частями самокоррекции в своеобразные ключевые формулы:

1. Чем более неравномерно распределены в системе (под названием человек) дефицитные ресурсы (питательные вещества, например), тем сильнее саморегуляция интересов между господствующими и подчиненными частями центральной нервной системы (ЦНС), психофизиологическими

потребностями и внутренними органами.

2. Чем глубже и дольше подчиненные ЦН Системе и сознанию потребности и внутренние органы накапливают свои интересы, тем более вероятно, что они будут «сомневаться» в законности и справедливости существующей в настоящее время формы распределения дефицитных ресурсов (крови, кислорода, глюкозы).

3. Чем «тоньше» и сильнее подчиненные «мозгам» потребности и внутренние органы человека «чувствуют» свои интересы, чем больше они «сомневаются» в законности распределения дефицитных ресурсов (витаминов, кислорода и т.д.), тем более вероятно, что они будут сообща вступать в открытую, заметную и ярко выраженную (вплоть до симптомов болезни) саморегуляцию своего состояния, конфликтующую с доминирующими потребностями и внутренними органами всей остальной системы.

4. Чем сильнее поляризация и «недопонимание» господствующих и подчиненных клеток в организме (т.е. мало обратной связи от тканей и частей тела к ЦНС), тем более насильственной и болезненной будет психосоматическая (душевно-телесная) саморегуляция.

5. Чем более насильственной (без удовольствия, с болью, субъективным страданием) становится саморегуляция, тем больше биохимических, анатомических, физиологических, психологических и даже социальных необратимых, хронических и травматических изменений системы и перераспре-

деления дефицитных ресурсов возникает потом.

6. Слабое проявление группой клеток ЦН Системы своих интересов как профессиональных управленцев-администраторов, разрозненность нервных структур (т.е. не целеустремленность как черта подобной личности) с большей вероятностью вызывает коллективные мало упорядоченные самокоррекционные выступления подчиненных клеток и органов.

Эти ключевые законы поясняют причины и факторы саморегуляции и их влияние на особенности развития любого из нас от самого зарождения и до последнего умирания.

Сейчас мы развивали теорию, по большей части, межорганной психофизиологической естественной и непрерывной саморегуляции человека. Но изложенные тезисы применимы и для теории СР потребностей и намного более меньшего, микроскопического уровня – абсолютно каждой молекулы или ткани нашего тела.

Таким образом, согласно названным положениям, саморегуляция – совершенно неизбежное, ежесекундно происходящее и по всем клеточкам распространенное свойство развития нашего с Вами организма.

Глава 2. Управление законами саморегуляции

Одной из основных причин любой естественной или сознательной саморегуляции является дефицит ресурсов тела, души и, в частности, эффективной власти ЦНС, а также неравномерное и «несправедливое» распределение этих ресурсов.

Более высокий уровень развития нервной (да и духовной) организации и, следовательно, более высокий уровень «ощущения» психофизическими подчиненными своих потребностей вызывает более частые позитивные открытые сознательные оздоровительные саморегуляционные процессы. Соответственно такие индивидуумы занимаются физкультурой, питанием, закаливанием, аутотренингом и т.п. А усиление рассогласованности интересов «органо-клеточных» подчиненных и «нейро-клеточного» руководства вызывает более насильственные формы самокоррекции самими органами, тканями и потребностями «на местах». И такие люди болеют раком, СПИДом, алкоголизмом, депрессией и другими прелестями невинного греха.

Физиологические медицинские формы организменной сознательной саморегуляции (хирургическая операция, лечебная физкультура, массаж, рефлексотерапия, мануальная

терапия, диетотерапия, физиотерапия), которой себя подвергает больной, влекут за собой более радикальные организационные изменения и перераспределения ресурсов. Химические формы (лекарства, витамины, гомеопатия, фитотерапия, ароматотерапия) несомненно, лучше и быстрее регулируют межорганные отношения, но не обязательно кардинально устраняют истинные причины возникшей самокоррекции, а при достаточном урегулированных отношениях создается иллюзия полного устранения дисбаланса и человек успокаивается на достигнутом молекулярном уровне, не долечив общий физиологический уровень. Это не всегда good.

Максимально же положительные последствия любой СК однозначно таковы – сохранение и укрепление психофизической системы как целостности, сплочение организма и частей «Я».

В качестве источников саморегуляции называют не только столкновение интересов, но и проявление органами так называемых «инстинктов конкуренции». Инстинкт конкуренции может усилить остроту самокоррекции. Смягчить же саморегуляцию возможно благодаря процессам гармонизации отношений между тканями и потребностями – «инстинкту кооперации», уже давно доказанному учёными на биохимическом, молекулярном и социальном уровнях одновременно.

Саморегуляция у Вас и у меня (и у президентов тоже) су-

ществует в качестве постоянно изменчивой величины, которая проявляет различные степени напряженности или силы. Крайними точками такой шкалы интенсивности являются конкуренция и борьба. Борьбу определяют как беспорядочную непосредственную битву сторон. Конкуренция – это более упорядоченная взаимная борьба сторон, приводящая к их взаимному обособлению.

Саморегуляция возникшего дисбаланса, в конце концов, совсем не обязательно должна усиливаться, приобретать чрезвычайно революционный характер и приводить к жёсткой борьбе и структурным изменениям системы, она может обойтись менее интенсивно- острыми способами саморегуляции, которые укрепляют прочность и интеграцию психосоматической системы не больно, а приятно, мягко и легко. Чтобы не пришлось лечиться потом от самолечения.

Основные и ключевые подходы к СР (почти техники), касающиеся именно болезненности (неприятности) саморегуляции, таковы:

1. Полезно тонко чувствовать и удовлетворять, как можно раньше, свои телесные и духовные желания. Т.к. если больше потребностей и внутренних органов одновременно вовлечено в саморегуляцию эмоционально, то потом болезненнее происходит самокоррекция.

2. Близкородственные желания (различные пищевые, сексуальные, познавательные) желательно не накапливать одновременно. Чем выше относительная сплоченность участву-

ющих в саморегуляции потребностей и внутренних органов, тем болезненнее СК.

4. Ранее страдавшие вместе потребности лучше не пробуждать сразу, в сознании или подсознании. Чем крепче было раньше взаимодействие участвующих в саморегуляции желаний и органов, тем болезненнее самокоррекция.

5. Чем более изолированы и далеки анатомически (или психически) внутренние органы и потребности благодаря большой по размерам психофизиологической структуре, тем болезненнее самокоррекция. Трудно крови от желудка к голове течь после обеда.

6. Чем больше саморегуляция становится самоцелью, тем она неприятнее. Самое главное в любом нашем деле – это любить процесс. Наслаждаться им.

7. Чем больше саморегуляция выходит за пределы индивидуальных целей и интересов человека, тем более она безболезненна и эффективна. Жить здоровым (ой) – не просто без смысла, а для того, чтобы любить и работать.

8. Более сильные эмоции, вызванные самокоррекцией, с большей вероятностью ведут к применению насилия над своим телом и душой. Тот, кто за здоровье «готов отдать всё» остальное, всё и потеряет, в конце концов.

Однако, ещё большее значение имеет власть и авторитет ЦНС и сознания. За них идет борьба и конкуренция между нервными клетками внутренних органов человека. И потому основными источниками саморегуляции и изменений в

организме является дефицит власти и авторитета сознания и умения помогать себе самому, без слишком умных «верхов».

Особенности протекания саморегуляции зависят также от того, каково отношение к точности своих знаний о здоровье в коре головного мозга (уверенность) Вас самих и различных Ваших психологических, физиологических потребностей и внутренних органов.

В любом организме можно выделить два основных типа клеток ЦНС – правящих (и над другими нервными клетками тоже) и непосредственно управляющих рабочими клетками. Правящие запрограммированы на максимальное сохранение своего положения, а управляющие – в перераспределении этой власти или авторитета. При определенных условиях осознание этой противоположности интересов возрастает, и организм делится на две или больше самокорректирующиеся части конкурирующих за ресурсы внутренних органов и потребностей. Решение нервной системы о саморегуляции влечет за собой общее перераспределение власти. Но перераспределение власти узаконивает новые потребности и функции внутренних органов, относительно правящих и управляемых ролей, которые снова начинают конкурировать друг с другом. Таким образом, жизнь и развитие Вашего организма – это цепь повторяющихся процессов саморегуляции по поводу отношений власти отдельных групп нейронов над внутренними органами, клетками и поведением.

Глава 3. Закономерные зависимости СК

Саморегуляция, даже неосознанная, содержит в себе очень позитивное воздействие всегда, но, к сожалению, не сразу оно явно проявляется и осознается. У всех у нас, не одну тысячу лет, цепь причин-следствий самокоррекции (по порядку) выглядит следующим образом:

1) нарушение интеграции составных частей системы «человек» 2) приводит к процессам саморегуляции между составными частями, что, в свою очередь 3) вызывает частичную и временную дезинтеграцию системы, это 4) делает физиологическую структуру более энергичной и гибкой, что, в свою очередь, 5) обязательно усиливает способность памяти системы избавляться при помощи саморегуляции от грозящих ей в будущем нарушений равновесия, а это приводит к тому, что 6) система обнаруживает более высокий (на 1-1000%) уровень приспособляемости к изменяющимся условиям в следующий раз.

Рассматривая причины самокоррекции, можно прийти к выводу, что они коренятся в таких условиях, когда существующему в ЦН Системе стандартному способу распределения дефицитных ресурсов начинают отказывать в справедливости – «низы не хотят по-старому».

Закономерности именно такой «революционной» СК такие:

1. Чем сильнее плохо удовлетворяемые потребности внутренних органов пытаются перейти в привилегированные потребности, тем вероятнее, что они не станут придерживаться среднего уровня и «пересытятся», «объедятся» ресурсами.

2. Чем больше обнищание потребностей и внутренних органов из абсолютного превращается в относительное (по сравнению с другими такими же, как бы чувство «зависти»), тем более вероятно, что эти потребности и внутренние органы станут зачинщиками саморегуляции.

3. Чем больше потребностей внутренних органов, принимающих участие в самокоррекции, преследуют максимально осознанные жизненно важные и реалистические интересы, тем выше вероятность того, что они попытаются найти компромиссные взаимовыгодные способы реализовать свои интересы.

4. Чем в большей мере потребности саморегулируются из-за нереалистичных спорных вопросов (ложных потребностей), тем болезненнее происходит саморегуляция. А также:

а) чем в большей мере саморегуляция происходит из-за чрезмерных, надуманных желаний и/или проблем, тем сильнее сопровождающие их негативные эмоции, тем болезненнее и неприятнее саморегуляция

б) чем резче были предыдущие саморегуляции между данными внутренними органами, тем сильнее их вегетатив-

ные и биохимические реакции по поводу последующих саморегуляций

в) чем более жесткой является система (тело, мышцы, позвоночник и душа, привычки, рефлексy человека), в которой происходит саморегуляция, тем выше вероятность того, что СР окажется неэффективной

г) чем дольше у разных людей (1 секунда, минута, час или месяц, год, пятилетка) длится отдельный процесс саморегуляции, тем больше возникает нереалистических, мелких, несущественных и спорных проблем по этому поводу

д) чем в большей мере возникновение корригируемых потребностей внутренних органов было обусловлено сознательно-насильственными (а не сознательно-приятными) целями Вашей СК, тем не-эффективнее сиюминутные и последующие саморегуляции

5. Чем сильнее selfregulation потребностей и внутренних органов вызвана с наиболее существенными ценностями и проблемами, тем она острее и болезненнее. А также:

а) чем более жесткой является структура, в которой происходит процесс саморегуляции, тем более вероятно, что возникновение любой саморегуляции связано с самыми основными ценностями и проблемами человека

б) чем больше эмоций вызывает саморегуляции, тем выше вероятность того, что её возникновение связано с самыми хроническими и трудноулучшаемыми проблемами

А вот на психологическом уровне скорость и эффек-

тивность саморегуляции зависит от степени ясности целей именно Ваших коррекционных потребностей, степени их согласия, а также от осознания смысла победы над Вашей проблемой. Зачем? За сколько? Только максимально конкретно, по понятиям, без чрезмерного базара, пожалуйста.

Глава 4. Что есть самокоррекция и зачем её иметь в арсенале

Как в теоретической науке (в биофизике, биохимии, биологии, физиологии, социологии), так и в психологии и медицине, саморегуляция понимается как непрерывная, именно несознательная работа живых систем разных уровней организации и сложности, начиная от клеточных и органных, заканчивая государственными и планетарными.

А в психотерапии, как врачебной, так и психологической, понятие самокоррекции очень близко ко всем нами известному методу «аутогенная тренировка», хотя, конечно же, используемые ими способы и сферы применения отличаются в несколько раз. Дело в том, что саморегуляция – это всё, что происходит с каждым из нас каждую секунду или неделю. Сон – самокоррекция, утренние мысли в кровати – саморегуляция, завтрак – самокоррекция, обучение или работа – саморегуляция, ужин – опять то же самое, ночные мысли в кровати – снова самокоррекция психосоматического состояния.

И поэтому самокоррекцией занимаетесь и Вы, и Ваши дети или родители, и Ваш покорный слуга, и президент Америки, и даже Алла Пугачева, хотим мы этого или не хотим. Несомненно, все желают себе здоровья и работоспособ-

ности, все стремятся к внутренней и внешней гармонии и потому улучшить ауторегуляцию, простите за двойную тавтологию, скорректировать её саму, призваны именно различные изошрённые способы самоуправления, описанные в этой книге.

Самым основным последствием применения самокоррекции является способность человека почти совсем без посторонней помощи разрешать проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Кроме того, СК позволяет людям, овладевшим основными ее приемами, следующее:

- быстро избавляться от усталости, быстрее, чем во время обычного сна или пассивного отдыха
- уменьшать (минимизировать) психическое напряжение, возникающее в результате стресса или депрессии
- увеличить свою способность выполнять большую работу за определенный промежуток времени
- оказывать влияние на частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, перистальтику кишечника
- регулировать снабжение кровью отдельных частей тела
- развивать имеющиеся психологические способности (мышление, память, внимание и др.)
- использовать обычный отдых и, прежде всего, сон по максимуму
- эффективнее мобилизовать свои физические возможности при занятиях спортом
- легче справляться с телесной болью

– освоить приемы вечного всемогущего самосовершенствования

Лечебная эффективность самокоррекции в значительной степени определяется тем, что особое состояние, сопровождающее так называемое «аутогенное погружение», позволяет нервной системе человека просто запустить механизмы саморегуляции и восстановления работы нарушенных функций. Это касается как нарушений в работе отдельных клеток организма, так и нарушений в сфере психики.

Кстати, еще немножко теории. Принято разделять регуляцию (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать, делить) осуществляемую извне (гетерорегуляцию) и регуляцию, осуществляемую самим субъектом (ауторегуляцию). Саморегуляция может быть химическая, физическая, физиологическая, лекарственная, психическая, социальная и т.д.

Психическая СК является одним из уровней регуляции активности всех этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения действительности, в том числе процесса самопознания человеком своих внутренних душевных процессов. Всегда саморегуляция осуществляется в единстве ее энергетических (биохимических), эмоциональных (сердечно-сосудистых) и мысленных (самовнушаемых) аспектов.

При всем разнообразии видов проявлений бессознательная и сознательная СК неизменно имеет следующую после-

довательность:

1. принятая Вами цель Вашей же произвольной активности,
2. план, модель необходимых значимых условий деятельности,
3. программа собственно исполнительских конкретных действий,
4. информация о реально достигнутых результатах, их регистрация,
5. система критериев оценки успешности деятельности,
6. оценка соответствия реальных результатов критериям успеха,
7. решения о необходимости и характере конкретных видов коррекции этой же деятельности.

В зависимости от вида деятельности и условий её осуществления, саморегуляция может реализоваться разными душевными средствами (чувственные конкретные образы, представления, понятия и др.).

Самое удивительное, что принятая Вами в начале оздоровления и СК цель-желание не определяет абсолютно однозначно условий, необходимых при построении программы реализующих её действий. Иногда при похожих значимых обстоятельствах деятельности возможны различные способы достижения одного и того же результата. Общие закономерности саморегуляции всегда реализуются в чрезвычайно индивидуальной форме, зависящей от конкретных усло-

вий, а также от характеристик нервно-психической деятельности, от Ваших личностных качеств и привычек в организации своих действий, которые формируются в процессе воспитания и всеразличного обучения (в том числе и через книги, статьи, ТВ).

Глава 5. Общие механизмы самокоррекции внушением

Процесс СК может осуществляться не только «силой воли», но и совсем несознательно – на физиологическом (даже биохимическом) уровне вегетативной («вегето» – оживляю, возбуждаю) нервной системы, поддерживающей температуру тела, работу сердца, пищеварения и т.д. Формы самовоздействий с целью любой регуляции могут быть (и бывают) самые разные: физические (холод из форточки, тепло кровати, свет лампы и т.д.), сенсорные (музыка, песни, запахи духов, массаж), вербальные (чтение, исповедь), лекарственные (пиво, коньяк, тазепам) и многие другие.

На психическом уровне саморегуляция осуществляется, конечно же, осознанно (в той или иной степени, прямо или косвенно). К прямому осмысленному саморегулированию относится осознанная наша родная психотехническая самокоррекция, описываемая ранее и далее.

Наиболее мощно СК (особенно повседневное самовнушение) получается при осмысленном согласии на его реализацию именно в полусознательном и в подсознательном, гипнотическом состоянии (например, в переходном к гипнозу, релаксационном состоянии, или перед сном/после сна, или в легком лекарственно-наркотическом состоянии и т.д.) Но

соглашаться на эти упражнения (чтобы они действовали), всё равно, Вы можете только самостоятельно и произвольно. Т.е. Вы решаете, каким (ой) быть.

И поэтому самым лучшим видом СК именно не для животных, а для людей, обладающих разумом, является самовнушение (СВ). В англоязычной литературе его зовут самогипноз (self-hypnosis).

Виды современного самовнушения таковы:

- СВ в бодрствующем состоянии
- в прозоночном (переходном) состоянии (при засыпании и при пробуждении)
- в легких фазах сна с использованием магнитофонных записей самого себя («на корочку»).

В отличие от внушения со стороны при самовнушении человек сам создает себе целевую модель состояния или деятельности, и сам вводит эту модель в свою психику.

Ввод этот осуществляется путем сосредоточения внимания и многократного повторения созданной модели (формулы внушения). Формулы самовнушения, как утверждает известный врач-психотерапевт Владимир Львович Леви, «вводятся в память, переходят из кратковременной памяти в долговременную, из сознания в подсознание и, в конце концов, уже автоматически, произвольно начинают влиять на самочувствие и поведение».

Таким образом, самовнушение, произвольное или сознательное (как ни странно, одинаково), следует понимать

как умышленное саморегулирование собственного организма путем проговаривания (вслух или мысленно) словесных формул, направленных на выработку установок для определенного психического состояния или для конкретного действия. Самовнушение основано на вере. Что-либо внушить себе означает испытать глубокую веру в это через Ваше собственное желание.

С физиологической точки зрения механизм самовнушения совершенно тот же, что и при внушении. Возбуждение концентрируется на определенном участке коры головного мозга. Тонус деятельности нервных клеток на остальных участках в это время снижен. В силу этого доминирующий очаг дает возможность выработать установку в условиях резкого снижения критики.

Иногда самовнушение может произойти стихийно, когда человек (особенно ребенок) увлеченно рассказывает что-либо со щедрым вымыслом. Многократно повторяя рассказ, он сам начинает верить в то, что он придумал. Вспомните, ведь бывало у Вас так?

Внушаемость, что бы там ни говорили некоторые «сильные личности, неподверженные гипнозу», есть явление, свойственное всем и каждому. Оно глубоко коренится в природе человека и основано на непосредственном влиянии слова и других психических проявлений на ход мыслей, эмоций, на действия, поступки, особенно, детей, которых только так, через внушение и можно воспитывать.

Глава 6. Конкретные механизмы СК

Как это принято в науке, и в СР тоже существует своя классификация механизмов и способов её действия.

Способы лучшие такие (начнём прям сразу, а потом на страницах по отдельности, для красоты):

1. Сужение поля ощущений (концентрация).

Несомненно, одним из наипервейших в практическом смысле механизмов психической саморегуляции является управление своим собственным вниманием. Внимание – одна из наиболее созидательных функций нашей души. Без способности человека продолжительно сохранять внимание около предмета своей деятельности не может быть и речи о плодотворности его любых усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической способностью в самокоррекции должно быть уделено особенное, почетное место.

Известно всем, что внимание может быть пассивным и активным. В первом случае оно бывает произвольно привлечено к сильным и необычным внешним раздражителям или же к внутренним психическим явлениям (чувственным образам, мыслям, переживаниям). При активном внимании

выбор внешнего или внутреннего объекта происходит в результате волевого и целеустремленного усилия. Нередко для этого бывает необходимо преодолеть достаточно сильное сопротивление пассивного внимания.

Тренировки внимания начинают с концентрации его самого на реальных монотонно двигающихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировок фиксировать внимание на движении секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец). По 5- 60 минут в день.

2. Управление чувственными образами.

Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, включаемым затем в различные техники самокоррекции. Почти все имеющиеся к настоящему времени модификации методов психофизиологической СК включают такие чувственные образы, как представление тяжести и тепла, распространяющихся с отдельных участков (рук, ног) на все тело. В том числе и на Ваше, родное.

Следует иметь в виду, что техники психофизиологической саморегуляции, направленные на коррекцию настроения, самочувствия и работоспособности, обязательно и непременно включают в качестве важного составного элемента сосредоточение внимания на более сложных чувственных образах. Разумеется, эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений, так как в последнем случае они будут лишены необходимой степени эффективности.

Это могут быть, например, зрительные образы (летний день с зеленой лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящим в небе орлом,

журчащий лесной ручей), сочетающиеся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений определяются индивидуальными особенностями именно Вашей неповторимой личности, имеющимся запасом представлений и конкретной задачей, конечно же, тренировок. По 5 – 60 минут в сутки.

3. Словесные внушения.

Давно было замечено, что при определенных состояниях центральной нервной системы степень действенности слова и его влияние на физиологические процессы в организме значительно повышаются. Эта закономерность проявляется при условии некоторой заторможенности коры головного мозга, когда ее клетки находятся в так называемых фазовых состояниях. Бодрствующая нервная клетка обычно отвечает на раздражитель согласно правилу силовых отношений: чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее ответная реакция.

В частично заторможенном самочувствии (перед засыпанием, сразу после пробуждения, при утомлении) эта закономерность нарушается: на сильный раздражитель нервные клетки почти не реагируют, тогда как на слабый (в данном случае имеется в виду слово) они отвечают ярко выраженной реакцией. Кроме того, в сонном состоянии слабые раздражители создают очаги возбуждения, фиксированные пункты, которые и в последующем бодрствующем состоянии постоянно оказывают свое влияние на течение психических процессов в течение дня (или даже нескольких).

В естественных условиях благоприятные для самовнушения периоды возникают перед засыпанием и сразу же после пробуждения. Мысленно произносимые в это время сло-

ва самовнушения включаются в естественную систему программирующего аппарата мозга и вызывают соответствующие изменения в организме. Таким образом, относительно слабые, нематериальные раздражители приобретают способность изменять деятельность физиологических систем, существенно улучшая тем самым состояние и самочувствие человека в последующий период бодрствования. Такие же благоприятные условия для эффективного самовнушения возникают и в состоянии полной мышечной расслабленности, являющейся основным компонентом методов психофизиологической самокоррекции. Поэтому программирующая роль словесного самовнушения в этих состояниях бывает очень действенной.

Организирующее влияние словесного самовнушения эффективно проявляется и в процессе самой тренировки, когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого психосоматического эффекта. Согласно учению И.П. Павлова, «вторая сигнальная система» (слова разные то бишь) есть высший регулятор человеческого поведения. Каждому известны случаи самоприказов, самопереговариваний в трудных ситуациях, когда человек вынужден проявлять большие внутренние усилия для организации своего состояния и поведения. При этом слово воздействует на течение психосоматических процессов не прямо, а путем повышения или понижения уровня

активности нервных процессов.

С практической же точки зрения, конкретные формулировки мысленных осознанных словесных внушений обязательно всегда следует строить в виде не отрицаний чего-нибудь, а утверждений чего-либо. Они должны быть предельно простыми и краткими (идеально – одно-два-три слова). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе, например, в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое – если фраза самовнушения состоит из двух слов, и только на выдохе – если фраза состоит из одного слова. При этом в зависимости от состояния каждая фраза может быть повторена 2-3 раза и более. В дальнейшем словесные формулировки внушений строятся с учетом дальнейших желаемых результатов. По 5 – 600 минут за 24 часа.

Говорить «халва», конечно же, хорошо, но своими руками и мышцами делать её – ещё лучше. И поэтому физические навыки, используемые в системе методов душевно-телесной самокоррекции, включают обязательно произвольную регуляцию тонуса мышц тела и управление ритмом дыхания.

4. Уменьшение и увеличение мышечного тонуса.

Управление тонусом мышц является стержневым компонентом методов самокоррекции, и поэтому овладение соответствующими навыками имеет для Вас первостепенное значение. Саморегуляция чаще включает состояния полного расслабления (релаксацию) всех мышц тела (как, например, в ванне, кровати, кресле после сытного обеда), но перед выходом из состояния релаксации для активизации психических и физических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или же всего тела (как в культуристическом бодибилдинге).

Произвольное повышение тонуса мышц не требует выработки особых навыков, так как эта функция достаточно усваивается в повседневной жизни. Более того, нередко это состояние начинает настолько преобладать, что человек почти отвыкает от прямо противоположного состояния мышц тела – их полной расслабленности. У таких людей развивается привычка к постоянным «мышечным зажимам», не исчезающим в покое и даже во сне. В результате они теряют способность к полноценному отдыху, их нервная система находится в постоянной нагрузке и наступает переутомление, а подчас и истощение чрезмерно «нервной» системы – заболевание, известное под названием «неврозов». В этих слу-

чаях СК стресса бывает даже достаточно только научиться полному расслаблению мышц тела во время отдыха.

5. Управление ритмом дыхания.

При СР Вы можете также использовать весьма эффективно некоторые закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. Всем известно, что цикл дыхания включает фазы вдоха, паузу, выдоха и еще паузу. Но далеко не все, к сожалению, знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния (адреналиновая) < тогда как при выдохе наступает успокоение (эндорфинное уже), а паузы гармонизируют «возбуждение-расслабление». Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения.

И, наоборот, тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. Утомляемость отдыхает уже через 3-4 минуты, а работоспособность Ваша пирует.

Таковы самые первичные психические и физические навыки, входящие в систему методов СК. Их применение помогает осуществлять более целенаправленное и осознанное «программирование» своего состояния, которое на данный момент или на определенный период жизни происходит у

каждого из нас постоянно. И сию минуту у Вас тоже.

Глава 7. Определение и классификация метода аутотренинга

Техники аутогенной тренировки (АТ) являются одними из древнейших методик самокоррекции и профилактики различных заболеваний, ведущими начало от древнеиндийской йоги и китайской гимнастики ци- гун. В основе современной АТ лежат пять основных умений:

- 1) Чувствовать свое дыхание, пять-шесть чувств и ещё – внутреннюю речь.
- 2) Умение расслабить мышцы тела и конечностей.
- 3) Умение удерживать сознательное внимание на любом предмете, образе, мысли.
- 4) Способность максимально конкретно представлять образно-чувственное содержание слов самовнушения.
- 5) Способность самостоятельно регулировать некоторые физиологические функции своего организма (давление, дыхание).

Методы и приемы, облегчающие обучение АТ:

1. Через имитацию (подражание) поведению, эмоциям и реакциям пьяного, расслабленного или спокойного.
2. Через контраст, смену мышечного или эмоционального напряжения и расслабления в течение одной минуты то и

другое попеременно.

3. Через концентрацию внимания более 2-х минут на чем-либо.

4. Через удобное, комфортное и приятное положение тела при сеансе АТ (кресло мягкое и т.д.).

5. Через самовнушение и представление слов – образов, обычных и специальных.

Название «аутогенная тренировка» происходит от греческого autos – «сам» и гennaо – «рождаю». Аутотренинг в нашей стране и, что называется, за рубежом не один десяток лет широко используется как набор техник для психофизиологической саморегуляции здорового человека, а также как психотерапевтический метод, применяемый для лечения различных заболеваний не только функционального (временного), но и органического (хронического) характера.

Наш опыт показывает, что овладеть основными упражнениями психофизиологической самокоррекции может каждый человек с 8 лет, а почти совсем всеми – с 18-25 лет.

АТ притягательна тем, что каждый желающий найдет в ней доступный для себя уровень сложности и сможет получить отдачу, пропорциональную затраченным усилиям.

Высшие ступени психосоматической самокоррекции и разные формы самовнушения доступны всем, кто готов последовательно, день за днем, работать для достижения поставленных задач.

Это отличный метод психотерапии, разновидность СК,

основанный на максимальном мышечном и духовном расслаблении, позволяющий снять напряжение, освободиться от стрессового напряжения. С помощью психофизиологической «ауто-порождающей тренировки» практически любой человек может научиться осознанно расслаблять и регулировать эмоциональное состояние, управлять вегетативной нервной системой, тонусом сосудов, расслаблять-напрягать мышцы, сосредоточивать внимание, осваивать желаемые модели поведения.

В настоящее время можно насчитать минимум двенадцать видов АТ.

I. Самовнушение по Куэ.

«С каждым днем мне становится всё лучше и лучше». Сотни людей были исцелены этим великим лекарем и этой фразой, повторенной про себя ежедневно сотни раз за 2-24 часа. Слишком просто, чтобы Вы поверили. Но это правда.

II. Классический аутотренинг по Шульцу.

Была предложена им в далёком 1932 году. Лечит и чрезмерный стресс она, и конфликтность, и депрессию, и утомляемость вместе со многими другими бляками. Метод Шульца включает следующие упражнения:

1) упражнение на вызывание ощущения тяжести.

3-4 раза в день, в любой, по выбору, обстановке, следует про себя повторять: «Моя правая рука очень тяжела», делать по 5-6 повторений, и, в конце (на 6-7 счет) – 1 раз: «Я совсем спокоен (-йна)».

Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

2) упражнение на вызывание ощущения тепла.

Также сначала следует вызывать ощущение тяжести, как в 1), потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и опять 1 раз: «Я совсем спокоен (-йна)».

3) техника управления ритмом пульса.

Необходимо мысленно научиться считать пульс и ЧСС. Вначале – лежа или сидя, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сонной артерии. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла, как в 1) и 2). Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

4) техника овладения регуляцией ритма дыхания.

Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».

5) упражнение на вызывание тепла в области живота.

Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

б) упражнение, направленное на вызывание ощущение прохлады в области лба

Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторым фор-

мулам можно сделать обрезание и заменить их на: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойные», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце каждого сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом-выдохом, и затем следует широко открыть глаза. проснуться надо же.

Каждое новое упражнение аутотренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза и по 5 – 600 минут ежедневно. Ни освоение всей методики требуется примерно от 6 до 12 недель.

Сейчас мы привели упражнения стандартной «низшей» ступени АТ. К высшей ступени – аутогенной медитации (самосозерцанию) относится управление умением ярко представлять лечебные образы и легко погружать себя в «нирвану». Но это направление метода на нашло широкого применения в медицине. Больные, чем больнее, тем «ленивее» и «глупее», обычно, к сожалению.

А для достижения той самой высшей ступени рекомендуются:

- 1) Упражнения, при которых предлагается закрыть глаза и отводить глазные яблоки вверх и смотреть, не открывая глаз, в точку, расположенную в средней части лба (так называемый пресловутый «глаз №3»).

- 2) Упражнения на представление цвета, образов

- 3) Вызывание грёзоподобного состояния интенсивного

погружения, во время которого абстрактные понятия вызывают соответствующие зрительные образы.

4) Вызывание состояния сновидного расщепления сознания, во время которого человек сам себе задает вопросы и получает ответы в виде зрительных снопоподобных образов.

Всё, что мы говорили, и будем говорить про АТ, мало изменилось с тех пор, со времен господина Шульца. И слава Господу.

Глава 8. Последователи Шульца или 1000 саморегуляций

После основания метода АТ в чисто (то есть максималь-но) западном варианте, врачи и психологи Германии, Франции, Италии, Америки и России полюбили его. И от этого возникли дети-гибриды, в количестве около 100 – 1000 методов и техник, каждый из которых достоин отдельной книги. Они и были написаны, в свое время, «сыновьями, внуками и правнуками» классической АТ.

Можно до бесконечности и часами описывать нюансы этих направлений, но достаточно вас ознакомить с несколькими, кратенько.

Например:

III. «Аутогенное отреагирование» по Лутэ.

Этот метод сочетает в себе классический АТ, озаряющее очищение психоанализа и «разговорную» психотерапию. Суть данного варианта также заключается в дополнительном применении сложных технических средств, позволяющих тренирующемуся следить за температурой, тонусом мышц, пульсом, дыханием или кровенаполнением сосудов тела во время тренировки через экран монитора.

Лутэ, как один из заслуженно Мудрейших, структурирует систему АТ по-своему:

- 1) Стандартные аутогенные упражнения,
- 2) Аутогенная медитация,
- 3) Аутогенная модификация самого Лутэ, включающая специальные упражнения для органов и формулы-намерения,
- 4) Аутогенная нейтрализация, включающая аутогенные: отреагирование и словесное осознание. Эти его авторские приемы подобны методам одновременно и стандартного глубинного психоанализа и техникам образования улучшенных биологических рефлексов по Павлову.

IV. Модификация АТ Мюллера-Хегеманна.

Особенности. Они рекомендовали людям с сильно самонасиливающими фразами самовнушения и сомнениями по поводу АТ вызывать внутреннее сопротивление самим себе (гений -парадоксов друг) и строить формулы в виде пожеланий.

Например, думать: «Пусть я стану совершенно спокоен» и одновременно специально говорить себе, что «ничего не получится», «всё это ерунда» и т.п. Эффект от упражнений, как ни странно, усиливается у таких людей.

V. Релаксация по Клейнзорге-Клюмбиесу.

Это очень подробно разработанный метод АТ, в основном, для лечения болезней внутренних органов.

Например, упражнения «голова». Показания: вазомоторные головные боли, мигрень, синдром Меньера, расстройства активного внимания. Формула «Лоб приятно прохладен, голова ясная, свободная, свежая, она может сосредоточиться на любой мысли». Упражнения «живот». Показания: спазмы мускулатуры органов брюшной полости, гастралгия, дискинезия желчных путей, слизистый и язвенный колит. Формула – «Приятное тепло разливается в моем животе». Упражнения «легкие». Показания: психогенные диспноэ, бронхиальная астма (вне приступа), начальные степени эмфиземы. Формула: «Мне дышится совсем легко».

Большое значение в этом варианте АТ придается формулам общего спокойствия. Результат у пациентов поразительный был достигнут многими специалистами, даже врачами – не только психотерапевтами.

VI. Активная регуляция тонуса по Стоквису.

Автор методики утверждает, что длительная и излишне насильственная концентрация внимания на мышцах тела приводит к их произвольному напряжению и поэтому продолжительность каждого занятия не должна превышать 10 минут. Также он считает, что основную роль для эффективного лечения играет не реальное, регистрируемое приборами, мышечное расслабление, а его субъективное переживание пациентом и поэтому можно стараться глубоко релаксировать не все абсолютно тело, а только его небольшую часть – мускулы лба, глаз, кистей или губ. Перед началом упражнений желательно определить Ваш уровень доверия своему телу. А также желательно избегать стандартных формул самовнушения, а создать максимально интимно-индивидуальные.

VII. Аутогипноз по Эриксону.

В его основе – психотехники плавного перехода от внешнего к внутреннему, использующаяся для достижения транса в гипнозе, названном его же именем. Для того, чтобы войти в транс, Эриксон предложил свою «методику постепенного перехода» (например, повтор предыдущих слов, как бы, на манер мантр?). Сначала, по одному предложению, нужно называть (медленно) то, что Вы видите, слышите и чувствуете в прямом соответствии с действительностью. Затем используются три формулы внушения, которые также соответствуют действительности и одна, четвертая, в которой высказывается предположение, что это желаемое, возможно, Вы сейчас увидите внутренним взором, услышите внутренним слухом, почувствуете в глубине себя. Используя каждый раз четыре предложения по каждому из направлений, человек постепенно переходит от одних внушений к другим. Работает, действительно. Эта методика одинакова для гипноза и самогипноза (см. с. 50). Предлагая эту технику, Эриксон ещё говорил: «Если Вы не войдете в состояние транса, возвратитесь и начните сначала. Вы должны войти в состояние транса постепенно». Золотые, нет, платиновые слова.

VIII. Активное самовнушение по Ромену.

Цели, достижимые с помощью этого метода: а) уменьшение признаков имеющихся болезненных расстройств, б) профилактика возможных нарушений и заболеваний, к которым человек предрасположен, в) восстановление забытых и выработка необходимых новых психологических навыков. Ею можно овладеть всего за 3 – 4 недели, если одну неделю заниматься ежедневно, во вторую – через день (3-4 раза) и еще две недели – всего 1 – 2 раза в неделю (это минимальный стандарт обучения техникам СК). По Ромену на первом этапе осваиваются упражнения на мышечное напряжение – расслабление, затем на произвольное дыхание, словесные формулы самогипноза и образные представления. А на втором – вырабатываются умения материализовывать суперцеленаправленные самовнушения для сознательного воздействия на физиологические и психологические проблемы и желания.

IX. Психомышечная тренировка (ПМТ) по Алексееву.

ПМТ по Алексееву состоит из:

а) умения расслабляться,

б) умения удерживать внимание на избранном объекте или участке тела,

в) способности максимально ярко, с предельной силой во-
ображения, но, не напрягаясь, представить содержание формул самовнушения,

г) умения воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Кстати, он единственный, у кого я сам учился на одном семинаре его методике, остальных только читал и пробовал.

Эти техники – практически всё, что надо (ты как хочешь это назови, хоть саморегуляция, хоть самокоррекция).

Х. Психотоническая тренировка по Мировскому- Шогаму.

Отечественный высокоэффективный вариант СР тонуса мышц, вегетативной и центральной нервной системы.

Метод применяется и для повышения тонуса: нервного, мышечного и сосудистого и даже для «астеновегетативных» и «астеногипотоничный» людей. Пример формул: «Плечи и спину обдаёт легкое познабливание, будто приятный освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. Я – как сжатая пружина. Все готово к броску» и т. д. Показано, что при использовании этой методики уже после первого занятия наблюдается существенное повышение артериального давления, с 60/45 – 70/50 до 110/70 – 130/80 мм рт. ст.

XI. Разное)

Психорегулирующая, психофизическая, эмоционально – волевая тренировка, психосоматическая гимнастика, био-энерготренинг, психогенная саморегуляция и т. д. Это очень хорошие, достаточно оригинальные и далеко не все методы отечественной АТ.

Тут можно перечислить ещё около 15 других вариантов АТ, в том числе моя личная модификация, но лучше не надо. Короткий абзац пусть будет, с загадкой и следующей книги)

ХII. Репродуктивная тренировка (авторы – Панов, Беляев, Лобзин, Копылова).

В настоящее время является самой комплексной методикой психофизической и личностной саморегуляции с помощью управления воображением, а значит и телом и душой. Её мы чаще всего и эксплуатируем в повседневной практике. И можно нагулить их книжку везде, чтобы прочитать.

Пример формулы при заикании: «Дышится свободно и легко... Я спокоен, весь расслаблен. В любой обстановке я спокоен и расслаблен. В любом настроении моя речь свободная и плавная... В любой обстановке меня сопровождает хладнокровие и непринужденность... Речь льется сама по себе. Мне легко не думать о речи. Она плавная, свободная, четкая» и т. д.

Много упражнений там также про регуляцию дыхания и рекомендация использовать формулы только утверждающего характера (без частицы «не»).

Глава 9. Где и каким образом реализовать АТ

Человек, прочно овладевший методами психосоматической самокоррекции, может заниматься практически в любых условиях. Даже дома, в кругу семьи и на работе, при коллегах. Однако на первых порах, в период овладения основами СК, для занятий следует создать условия, которые облегчат достижение необходимых результатов. К этим условиям относятся:

1. Наличие достаточно (но не абсолютно) тихого места. Фоновый шум (звуки речи, хлопанье или скрип дверей, звук шагов и др.), если он не слишком громкий, мало мешает занятиям.
2. Умеренная освещенность помещения. Не очень яркий свет.
3. Уверенность человека в том, что ему не помешают именно во время занятия (например, телефонный звонок или дети).
4. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно).

При занятиях может использоваться любая из трех основных поз в зависимости от имеющихся возможностей и предпочтений.

1. Поза лежа

Лечь на спину на диван или кровать, ступни на ширине плеч, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Важно, чтобы положение тела, рук и ног исключало какое-либо напряжение. Под голову можно положить небольшую подушку, но можно обойтись и без нее.

2. Поза, сидя в кресле с высокой спинкой

Сесть, откинувшись назад, спина и затылок опираются на спинку кресла, руки положить на подлокотники. Ноги можно согнуть в коленях или вытянуть перед собой, ступни на ширине плеч. Идеальнейшее положение всех частей и частей тела.

3. Поза кучера

Если нет возможности отдохнуть в удобном кресле или лежа в постели, тогда можно использовать для занятий стул или табурет. В этом случае можно заниматься аутогенной тренировкой, используя позу «кучера на дрожках». Это название было предложено Йоганом Шульцем, обратившим внимание на ту позу, которую принимали кучера, когда они в ожидании пассажиров дремали, сидя на дрожках.

При этой позе, сидя на стуле или в кресле с низкой спинкой, нужно найти такое положение туловища, когда оно как бы находится в состоянии устойчивого равновесия, не откидываясь назад и не падая вперед, локти лежат на бедрах, ступни расположены на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом, кисти рук свешиваются с внутренней сторо-

ны бедер. Подбородок опущен на грудь. Наверное, Вы тоже видели, как в метро или электричке спят натренированные в этом деле специалисты-пассажиры.

А теперь самое главное. Запомните, пожалуйста, очень важный закон: не вообразив себе готовый результат труда, нельзя приниматься за работу. В представлении ожидаемого результата с помощью фантазии находится коренное отличие человеческого труда от инстинктивного поведения животных. Любой трудовой процесс с необходимостью включает в себя воображение. Оно выступает как необходимая сторона художественной, конструкторской, плотницкой, садоводческой, научной, литературной, музыкальной, вообще всякой плодотворной деятельности.

Строго говоря, для того, чтобы кустарным способом сделать простой стол, воображение не менее необходимо, чем для написания оперной арии или повести: надо заранее представить, какой формы, высоты, длины и ширины будет стол, как будут скреплены ножки, насколько он будет отвечать своему назначению стола обеденного, лабораторного или письменного. Одним словом, до начала работы требуется видеть этот стол уже как бы готовым. Так и с вопросом: «где и каким образом заниматься АТ?». Представляйте, фантазируйте, воображайте, что Вы делаете именно Вам приятные упражнения АТ или СК и Ваше подсознание сработает тогда, когда они станут нужны.

Воображение – это необходимый элемент любой, да-

же минимально целенаправленной деятельности каждого из нас, выражающийся в построении образа продукта деятельности и обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью (например, «Ваше здоровье на 5 или 10 лет вперед» – какие образы встают?). Вместе с тем воображение может выступать еще и как средство создания образов, не просто программирующих активную деятельность, а также и совершенствующих, тренирующих ее.

Первое и важнейшее назначение воображения, как психического процесса, заключается в том, что оно позволяет представлять результат труда до его начала. И представлять не только конечный продукт деятельности (например, стол в законченном виде как готовое изделие), но и его промежуточные продукты (в данном случае те детали, которые надо последовательно изготовить, чтобы собрать стол). Следовательно, воображение ориентирует человека в процессе работы – создает психическую модель конечного или промежуточных продуктов труда, что и способствует их предметному воплощению. Здоровья, достатка, любви, например.

Глава 10. Самоуправление и АТ с помощью воображения

Ваше воображение, как и миллиардов других людей, тесно связано с мышлением. Подобно ежесекундному думанью, оно позволяет всем нам «предвидеть будущее». Поведение тоже основано на воображении.

В проблемной ситуации, которой начинается любая деятельность, существуют две системы опережения сознанием результатов этой activity: организованная система образов (представлений) и организованная система понятий и слов. Возможность выбора образа лежит в основе воображения, возможность новой комбинации понятий лежит в основе мышления. Часто такая работа идет сразу в «двух этапах», так как системы образов и понятий тесно связаны – выбор, например, способа действия осуществляется путем логических рассуждений, с которыми органически слиты яркие представления того, как будет осуществляться Ваше поведение в ближайшем или не очень будущем.

Ценность воображения состоит в том, что оно позволяет принять решения и найти выход в проблемной ситуации даже при отсутствии нужной полноты знаний, которые необходимы для мышления. Фантазия позволяет «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и все-таки представить себе

конечный результат. Но в этом же и слабость такого решения проблемы. Намеченные фантазией пути решения нередко недостаточно точны, нестроги. Однако необходимость существовать и действовать в среде с неполной информацией привела к возникновению у человека аппарата воображения. Поскольку в окружающем нас мире всегда останутся неизученные области, этот самый аппарат воображения всегда будет полезен. Особенно в СК и АТ.

Яркое и эффективное воображение у Вас и всех нас характеризуется активностью, действенностью. Вместе с тем оно может быть иногда использовано и используется не только как условие творческой деятельности личности, направленной на преобразование окружающего. Воображение в некоторых обстоятельствах может выступать как замена деятельности, ее суррогат. В этом случае человек временно уходит в область фантастических, далеких от реальности представлений, чтобы скрыться там от кажущихся ему неразрешимыми задач, от необходимости действовать, от тяжелых условий жизни, от следствия своих ошибок и т. д. Создав образ Манилова, Н.В. Гоголь обобщенно изобразил людей, которые в бесплодной мечтательности видят удобную возможность уйти от деятельности. У них фантазия создает образы, которые не воплощаются в жизнь, намечаются программы поведения, которые не осуществляются и, что самое главное, иногда не могут быть осуществленными. Эта форма воображения называется пассивным воображением.

Вы можете также вызывать пассивное воображение преднамеренно: такого рода образы фантазии, сознательно вызванные, но не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь, называются грезами или мечтами. Всем людям свойственно предаваться мечтаниям о чем-то радостном, приятном, заманчивом. В грезах легко обнаруживается связь продуктов фантазии с потребностями. Но если в процессах воображения у человека преобладают только воздушные замки, то это дефект формирования личности, он свидетельствует о ее пассивности.

Если человек пассивен, если он с удовольствием и ежеминутно не борется за свое лучшее будущее, а настоящая жизнь его, как он думает, трудна и безрадостна, то он часто создает себе иллюзорную, выдуманную жизнь, где сполна удовлетворяются его потребности, где ему все удастся, где он занимает положение, на которое он не надеется в настоящее время и в реальной жизни. А вот если этот же человек надеется и активно ищет – он (или она) обрящет.

Воображение, имеющее в своей основе создание образов, соответствующих словесному описанию, называют воссоздающим. При чтении как учебной, так и художественной литературы, при изучении географических карт и исторических описаний постоянно оказывается необходимо воссоздавать при помощи воображения то, что отображено в этих книгах, схемах и рассказах.

Ценность человеческой личности во многом зависит от

того, какие виды воображения преобладают в ее структуре. Если у Вас воображение, реализуемое в конкретной деятельности, преобладает над пассивной, пустой мечтательностью, то это свидетельствует о высоком уровне развития личности.

Основной бизнес обычной советской, русской или импортной памяти – это возобновление образов в максимальном приближении к эталону, т.е., в конечном счете, приближение к точной копии ситуации, имевшей когда-то место в поведении, или объекта, который был воспринят, понят, осознан. А основная тенденция нашего воображения – преобразование представлений (образов), обеспечивающее, в конечном счете, создание модели ситуации, заведомо новой, ранее не возникавшей. И та и другая тенденции являются относительными: мы узнаем своего знакомого и через много лет, хотя его черты, одежда, даже голос заметно изменились, и точно так же в любом новом образе, созданном фантазией, проступают черты старого, известного.

Характеризуя воображение со стороны его механизмов, необходимо подчеркнуть, что его сущность составляет процесс преобразования представлений, создание новых образов на основе имеющихся. Воображение-фантазия – это отражение реальной действительности в новых, неожиданных, непривычных сочетаниях и связях. Если придумать даже что-то совершенно необычайное, то при тщательном рассмотрении выяснится, что все элементы, из которых сложился вымысел, взяты из жизни, почерпнуты из прошлого опы-

та, являются результатами преднамеренного или непреднамеренного анализа бесчисленного множества фактов. И поэтому нет ничего нового. Все хорошее уже есть.

Глава 11. Как мозг делает картинки Вашего будущего

Возникновение образов фантазии – это результат деятельности групп клеток нашего мозга. Воображение, как и все другие высшие психические процессы, является функцией коры больших полушарий. Физиологическую основу памяти составляет замыкание временных нервных связей и их последующая актуализация. Если в процессах памяти замкнувшаяся связь в дальнейшем возобновляется, то в процессе воображения образовавшиеся в течение жизни человека системы связей между нервными клетками как бы распадаются и объединяются в новые системы.

Это объединение становится возможным в результате возникновения в коре мозга достаточно сильного очага возбуждения, вызванного пробуждением потребности или каким-либо непосредственным впечатлением. Таким образом, если Вы фантазируете, группы нервных клеток связываются по-новому, почти как после реальности. От этого зависит характерная новизна образов фантазии по сравнению с образами памяти и в то же время частичное совпадение их.

Наше воображение, как сказано, является функцией коры больших полушарий. Вместе с тем сложность структуры воображения и его связь с эмоциями дает основания предпо-

лагать, что физиологические механизмы воображения расположены не только в коре, но и в более глубоко залегающих отделах мозга. Исследования последних лет подтверждают это предположение. Такими глубинными отделами мозга, принимающими участие, вместе с корой больших полушарий, в формировании образов (при выполнении АТ или СК) и их включении в процессы деятельности, является гипоталамо-лимбическая система (гипоталамус в его связях с древней корой и подкорковыми областями, образующими лимб (границу) вокруг передней части ствола мозга у входа в полушария головного мозга, на уровне «третьего глаза»).

Экспериментально выяснено: при выраженном повреждении этой, так называемой, гипоталамо-лимбической системы у человека могут происходить характерные расстройства психики. Возникает впечатление, что его поведение не регулируется определенной программой (в воображении) и состоит из серии отдельных, изолированных актов, впрочем, самих по себе достаточно сложных и целостных.

Если такого больного послать в магазин и дать ему список покупок, то он выполнит задание достаточно аккуратно. Но, закончив покупки, он уже не сможет понять, что надо с ними делать, и станет бесцельно бродить, пока не получит новую инструкцию о необходимых действиях или пока не наткнется на какой-либо предмет, который вызовет у него привычные реакции, например на зеленый свет светофора. Такие больные в состоянии повторить ряд цифр, прочитанных им,

или отрывок из книги, но они не в состоянии наметить даже простой план действий и предвидеть их последствия. При неврозах это тоже обязательно есть, в разной степени.

В подобном случае повреждение затрагивает, в той или иной степени, структуры, которые ответственны за планирование поведения, составление программы будущих действий, а, как было уже отмечено, наиболее обычная, но, может быть, вместе с тем наиболее важная роль воображения как раз и состоит в выработке плана лечения или диагностики, исцеления, СК или АТ. Например, так, в 4 этапа.

Эффективно реализуемое воображение:

1. Решите, чего Вам хочется достичь. Ставьте для начала цель, в достижение которой Вам легко поверить, которую возможно реализовать в ближайшем будущем.

2. Создайте четкую мысленную картину. Представьте предмет или ситуацию в точности так, как Вы того хотите. Думайте о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся, вообразите себя в желаемой ситуации, включив в картинку как можно больше деталей.

3. Думайте и вспоминайте о ней чаще. Как можно чаще представляйте свою мысленную картину, как она становится неотъемлемой частью Вашей жизни. Надо лучше сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо максимально легко и непринужденно.

4. Передайте ей положительную энергию своего желания. Давайте себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий, почти будущий, момент.

В отношении любых проблем такое воображение применяется осознанно или подсознательно всеми нами как один из инструментов для создания и поддержания ежесекундной уверенности, целеустремленности, терпеливо-спокойной настойчивости, деловитости и «знания, чего Вы хотите».

Глава 12. Воображение и саморегуляция тела и души

Создающий образы фантазии человеческий мозг оказывает регулирующее воздействие на все периферические части организма, изменяет процесс их повседневной работы на физическом уровне. Еще в средние века был известен поразительный факт: у некоторых людей, преимущественно страдавших нервным расстройством (истерией), после размышлений о муках, которые претерпел на кресте Иисус Христос, появлялись знаки распятия на ладонях и ступнях ног в виде кровоподтеков и даже язв. Такие знаки получили название стигмат (по-гречески «стигма» означает «рубец», «знак»).

Некоторые расстройства психической деятельности своим возникновением также обязаны чрезмерной впечатлительности и живому воображению. Иногда непосредственным поводом для подобного заболевания становится неправильно понятое слово авторитетного человека. Известны случаи, когда под влиянием неосторожного слова врача ипохондричный и внушаемый пациент воображал, что он заболел опасной болезнью, и у него развивались соответствующие симптомы. Возникали объективно диагностируемые, так называемые, ятрогенные («из-за врача») заболевания. Травмирующее воздействие, возбуждающее фантастические

страхи, может вызвать и педагогически бестактный поступок учителя или его неосторожное слово. Так возникают нервные расстройства, которые иногда называют дидактогенными («из-за учителя»).

Опишу Вам следующий типичнейший (описываемый и многими другими авторами) случай из моей практики: «Елена П., 12 лет, ученица 5-го класса средней школы, мало и редко болеющая, трудолюбивая, усидчивая, обратилась вместе с мамой с жалобами на «сильный страх» и «нежелание учиться», которые с некоторых пор стали овладевать ею перед устными ответами у доски: задолго до предстоящего устного ответа у нее развивалось состояние внутренней тревоги, с болезненно-напряженным ожиданием «чего-то неотвратимо страшного». Вместе с тем в эти дни отмечались резко сниженный аппетит, плохой сон, отсутствие желания готовить уроки. Во время самого устного ответа она испытывала состояние растерянности, не могла сосредоточиться, причем «все проходило как в тумане». Вследствие этого девочка делала много необычных для нее грубых ошибок по тем правилам, которые она прекрасно знала. Таких ошибок в обычном, спокойном состоянии она совершенно не допускала. На этой почве наступили конфликтные отношения с учительницей, в результате чего возникло тяжелое невротическое состояние с мыслями о «бесперспективности» учебы. В то же время устные ответы в домашних условиях она писала вполне хорошо, без волнения и без ошибок.

После соответствующей диагностики у неё была обнаружена психическая травма (сильный стресс): будучи в 4 классе, девочка была переведена от одной учительницы к другой, причем учительница литературы встретила ее, почему-то, недружелюбно и при письменных ответах давала ей слишком сложные задания. Но с письменной работой девочка справлялась. Однако во время первого же устного ответа (у доски) учительница, подойдя к ней, негромко бросила фразу: «Ручку ты держишь хорошо, а вот посмотрим, как своим языком ответишь!» Девочка сразу сильно взволновалась: «А что, если скажу неправильно!» И почувствовала, что ее всю «охватило жаром»: руки, лицо и все тело вспотели, в голове «пошел туман», и ответ у доски она рассказывала как в тумане: «Что говорила – не помню!» А при известии о плохой отметке, поставленной за этот ответ (причем учительница, возвращая ей дневник, сказала: «Я так и знала!»), с ней что-то произошло: «Внутри как-то все осунулось, и снова появился туман в голове». С этого дня у неё и возник страх перед устными ответами у доски в классе. Это был настоящий «учительский» гипноз с использованием служебного положения, переходящий в детское самовнушение. СК и самовнушением же это и было вылечено.

Легко заметить, что этот случай похож на стигматы религиозных фанатиков. Сходство заключается в том, что и там и здесь представления фантазии не только регулируют поведение человека, но и видоизменяют протекание физиологиче-

ских процессов. При этом образы фантазии остаются функцией мозговой коры и сами по себе, мимо мозга и вегетативной нервной системы, разумеется, не могут влиять на органы и клетки тела человека.

Известны так называемые «идеомоторные акты» – движения, которые возникают тогда, когда человек только представляет или самовнушает их себе. Можно произвести следующий опыт. В руке человек держит маятник-нитку, к которой привязан свободно висящий грузик (как при биолокации). Испытуемому предлагают как можно отчетливее представить себе, что грузик начинает описывать концентрические круги. Через некоторое время это и происходит на деле. Отчетливое и яркое представление движения вызывает нерегистрируемые сознанием мышечные усилия, которые и приводят в круговое движение маятник. На принципе расшифровки «идеомоторных актов» основывался эффект опыта хорошо известного у нас в стране артиста Вольфа Мессинга, который, обладая невероятно тонкой чувствительностью, принимал от находящегося в соприкосновении с ним человека слабые сигналы идеомоторных актов, «угадывал» направление его движений и таким образом находил спрятанный предмет, указывал задуманную строчку в книге и т. д. Сейчас этими же предсказаниями занимаются все настоящие сверхчувственные экстрасенсы, которые не бизнесмены-эзотерики.

Вы, как и мы, с рождения развиваем свое воображение

разными способами. Например, для всех обязательный элемент такого, с 0 лет нам известного процесса, как игра – это воображаемая ситуация, вводимая при помощи слов «как будто». Она представляет собой свободное, не стесняемое правилами логики и требованиями правдоподобия преобразование уже накопленного запаса представлений. Образ фантазии здесь выступает как программа игровой деятельности. Например, воображая себя космонавтом, 5-летний малыш строит соответственно свое поведение и поведение играющих с ним сверстников: прощается с «близкими», отдает рапорт «главному конструктору», изображает и ракету на старте и одновременно себя в ракете и т. д. Взрослый может сделать это тоже, только цели обязательно должны быть у него крутые, деловые или личные – значительно серьезнее тогда. Потому что, ему, не-ребенку, сложнее так «понарош-ку», играя, учиться и умнеть, к сожалению.

А в детстве дающие богатую пищу воображению ролевые игры позволяли Вам (и мне) углублять и закреплять ценные качества личности (смелость, решительность, организованность, находчивость). Сопоставляя свое и чужое поведение в воображаемой ситуации с поведением представляемого реального персонажа, Вы научились производить необходимые оценки и сравнения на практике.

Воображение, имеющее необыкновенно важное значение для осуществления и организации деятельности, само формируется в различных видах деятельности и затухает, ко-

гда Вы перестаете действовать. На протяжении дошкольного детства, да и теперь тоже происходило постепенное превращение Вашего воображения из деятельности, которая вначале нуждается во внешней опоре (например на познание стандартных техник медитации, самовнушения, секретов бизнес-планирования или составления правительством госбюджета на следующий год), в самостоятельную внутреннюю деятельность, позволяющую осуществлять элементарное словесное (сочинение планов на бумаге) и художественное (представление планов в голове) Ваше творчество.

Ваше воображение всегда развивается в связи с усвоением речи, а, следовательно, в процессе общения с другими людьми. Поэтому и существуют такие вот книги, как эта, в человечестве. Речь позволяет Вам представлять предметы, которых Вы никогда до этого не видели. Показательно, что задержки в речевом развитии у детей-дошкольников сказываются и на развитии воображения и ведут к его отставанию, обеднению.

Фантазия – важное условие нормального развития Вашей личности, она необходима для свободного выявления Ваших творческих и улучшенных возможностей. Воображение дает Вам возможность осваивать окружающий мир в игре «как бы» и в творчестве нового. Как было сказано, в любую творческую деятельность обязательно включена фантазия. Однако далеко не всегда процесс воображения немедленно реализуется в практических действиях человека. Нередко этот

процесс принимает форму особой внутренней деятельности, заключающейся в создании образа того, что человек желает конкретно и реально осуществить. Такие образы желаемого будущего называют Мечтой, с большой буквы.

Мечта – необходимое условие претворения в жизнь творческих сил человека, направленных на преобразование действительности. Мечта тем самым выступает в качестве побудительной причины или мотива деятельности, окончательное завершение которой по тем или иным причинам оказалось отсроченным. Именно поэтому любой результат, сделанный руками человека, в своей исторической (мировой или индивидуальной) сущности есть просто овеществленная, осуществленная человеческая мечта. Конкретная и точная.

Как это сейчас модно, процесс мечтания можно даже назвать отдельной техникой «мечтатинг» на американский манер и запатентовать как способ лечения душевных и телесных расстройств. Назначать его 3 раза в день по 30 минут, до или после еды, внутрь, про себя. Курс лечения – 2 недели. Противопоказания – симптомы «маниловщины». Хранить в светлом и приятном месте, доступном для детей.

Глава 13. Самокоррекция стресса, депрессии и тревоги

Саморегуляция as is – естественный динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода, племени. Именно механизм саморегуляции, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу саморегуляции достигается сохранение внутренней гармонии при взаимодействии организма с внешним миром. И поэтому процессы СР включают в себя не только оптимизацию внутренней работы организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм – среда (социальная и физическая)». Процесс саморегуляции реализуется всякий раз, когда в системе «организм – окружающая среда» возникают достаточно значимые изменения. Он обеспечивает формирование нового гармоничного состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических, эмоциональных и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в абсолютно твердом, а в развивающемся равновесии, их

соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс саморегуляции.

Всё вышесказанное относится в равной степени и к животным, и к человеку. Однако существенным отличием всех нас от животных является то, что решающую роль в процессе поддержания гармоничных отношений между Вашими потребностями и внутренними органами, в ходе которого могут изменяться все физические и химические параметры, играет великая, именно психическая (или психологическая) самокоррекция.

Психическую самокоррекцию ученые рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (тело- душа- дух), подчёркивая при этом её чрезвычайно системную и триединую организацию. Но даже при таком рассмотрении картина остаётся, всё-таки, не полной. Крайне необходимо включить в её формулировку понятие «потребности». Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является важным критерием эффективности процесса саморегуляции. Значит, психическую самокоррекцию можно ещё определить как оптимизацию соответствия личности и окружающей среды при осуществлении какой-либо Вашей деятельности. И процесс этот позволяет Вам удовлетворять любые актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая одновременно соответствие Ваших эмоций (и даже мыслей) требованиям среды.

Сознательная психическая СК является, как мы уже говорили, сплошным процессом, который, наряду с собственно естественной психической саморегуляцией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

- а) установление оптимального постоянного взаимодействия Вас с Вашим окружением,
- б) поддержание приятного и гармоничного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Изучение Вами и нами практической саморегуляции, кроме того, тесно связано, конечно же, с представлениями об эмоциональном стрессе. Основанием для этого служит также определение любого стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования, и рассмотрение его как общего адаптационного (т.е. самокорректирующегося) синдрома (признака).

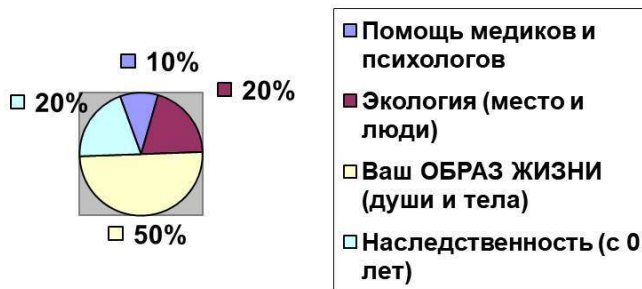
Известный зарубежный ученый Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессовых расстройствах, определил стадии стресса как процесса адаптации и СР так:

- 1). непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги),
- 2). максимально эффективная самокоррекция (стадия сопротивляемости, иммунитета, оптимальной результативности),
- 3). плохая стадия – нарушение процесса саморегуляции

(фаза истощения ресурсов, может возникнуть болезнь).

В широком смысле эти стадии характерны для любого стресса. На их возникновение оказывает влияние много причин. В общем виде они представлены в нижеследующем рисунке-диаграмме.

Причины Вашего здоровья (или стресса) по международным стандартам Всемирной Организации Здравоохранения (в % от степени реального влияния на психофизиологическое состояние человека, округлённые цифры)



Округленно и приблизительно по 10-20% влияют на психосоматическое здоровье: гены, специалисты по «людям» и окружающая среда. А образ Вашей жизни важен на 50 примерно процентов, которые можно поделить на пять равных частей: оздоровительное движение, дыхание, питание, мыш-

ление и общение. Если они нездоровые, то минус 10 или 40 процентов, а если наследственность ещё не очень хорошая или живете Вы около АЭС, то минус ещё 30 процентов. Вот тогда-то количество неполезного может перевесить здоровые причины, возникнет чрезмерный стресс и, затем, болезнь какая-либо тела или души. Конечно, все эти причины можно поделить на еще более конкретные и подробные.

Одним из таких более мелких, но важнейших психологических факторов стресса также является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной, иммунной и других систем человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят банальные вирусные инфекции, чем спокойные личности.

А конкретные черты психического стресса у любого из нас тысячи лет таковы:

- 1) стресс – состояние души и внутренних органов человека, осознание их потребностей, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой,
- 2) стресс – более напряженное состояние, чем обычное желание или нежелание, оно требует для своего возникновения восприятие какой-нибудь «угрозы»,
- 3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная, естественная реакция саморегуляции недостаточна.

Из-за того, что любой стресс возникает, главным образом,

именно от восприятия и чрезвычайно по-разному понимаемой, так называемой, «угрозы со стороны», то его возникновение в определенной ситуации может возникать больше по субъективным причинам, связанным с особенностями Вашего индивидуального «зло-доброто» воспитания.

Однако существуют серьёзные виды кризисных и стрессовых ситуаций, которые для всех людей одинаково неприятны:

А. В детском возрасте

1. Отсутствие или утрата чувства безопасности, защищенности:

- Враждебная, жестокая семья
- Эмоционально отвергающая семья
- Не обеспечивающая надзора и ухода семья
- Утрата или болезнь близкого человека
- Негармоничная семья (распадающаяся, распавшаяся, ригидная или псевдосолидарная)
- Чрезмерно требовательная семья
- Появление нового члена семьи (отчим, мачеха, брат, сестра)
- Противоречивое воспитание или смена его типа
- Чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура)

2. Беззащитность из-за отрыва от семьи:

- Помещение в чужую семью
- Направление в детское учреждение
- = Госпитализация в больницу

Б. В подростковом и взрослом возрасте (помимо ситуаций, упомянутых выше):

- Невозможность соответствовать ожиданиям семьи (быть отличником, рекордсменом, нуворишем)
- Переживание чрезмерной ответственности за других членов семьи
- Неприятие семьей, сверстниками, педагогами, коллегами
- Неспособность справляться с учебной или рабочей нагрузкой
- Враждебное отношение знакомых, родителей, педагогов, коллег, начальства
- Отрыв от семьи, смена учебного или рабочего коллектива, перемена места жительства
- Ситуация, опасная для здоровья (соматическое тяжелое заболевание)
- Заболевание с предполагаемым смертельным исходом

Несмотря на всё вышеназванное «плохое», так как все мы характерами не похожи друг на друга, от особенностей личности зависит тоже очень много. Вышеперечисленные условия, все-таки, вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютного влияния, а в результате несоответ-

ствия этих ситуаций Вашим привычным представлениям «как должно быть».

И тогда уже может возникнуть пресловутый хронический стресс, которого, вообще-то, ни у медицинских психологов, ни у психиатров в учебниках по диагностике в качестве отдельного заболевания нет. И никогда не было. Тревожные расстройства есть, астенические – пожалуйста, депрессивные – сколько угодно, а стрессовых – нет. Есть, правда, такой ближайший общий диагноз, как «расстройство адаптации» (к стрессу). Но и в нём всенепременно выделяют уже конкретно такие реакции, как: депрессивные, тревожные, с нарушением поведения и некоторые другие. Поэтому когда люди нередко говорят общую фразу: «у меня стресс», у них имеется, на самом деле, обязательно, в глубине души, явная депрессия или тревога (две стороны одной медали), агрессия или неуверенность.

Психиатрически же точно выражаясь, когда-то еще в советское время, в эпоху очень холодной войны, существовала международная классификация болезней №9 (МКБ-9), категорически заменяемая в настоящее время современной №10 (МКБ-10). Максимально настоящая десятая интернациональная и глобалистская классификация болезней более практична и менее абстрактна, в том числе и по поводу нашей стрессово- депрессивной тематики.

Невротическая депрессия по МКБ-9 или депрессивный невроз, как её можно ещё обозначить, несомненно, принад-

лежала (и принадлежит) к числу наиболее частых проблем, которые были и есть у некоторых из нас, к сожалению, «выученных пессимистов». Эта серьезная проблема встречается у 5 – 75% землян. Согласно же МКБ-10 это такие, например, расстройства как: «легкий депрессивный эпизод, рекуррентное аффективное расстройство, дистимия, циклотимия, смешанное тревожное и депрессивное расстройство».

Что первично – стресс, астения, бессонница, агрессивность, тревога или депрессия? Вот в чем вопрос. У человека раздражительность, нет сил и он чувствует затем плохое настроение из-за этого или у него плохое настроение и потому сил нет? Для того, чтобы разобраться с этим, уважаемый господин-товарищ читатель, придется нам выяснить – одинаково или противоположно мы понимаем такие вроде бы простые слова, как «настроение» и «сила». Максимально коротко выражаясь, настроение – это «настрой» (молитва-мантра, на переживание чего-либо в настоящем времени).

Максимально конкретно и подробно состоит настроение из пяти слагаемых:

- 1) Ощущения от кожи, мышц, сосудов, связок, внутренних органов, болевые или нормальные или приятные.
 - 2) Чувства внешние: зрение, обоняние, слух, вкус – тоже приятные или не очень.
 - 3) Потребности, желания, стремления, цели, мечты, фантазии. Удовлетворенные, удовлетворяемые или недостижимые.
 - 4) Мысли, произносимые про себя или вслух – внешняя или внутренняя речь обо всем, что можно обдумать образно-логически.
 - 5) Самооценка своих ощущений, чувств, мыслей, желаний, потребностей, целей. Пониженная, нормальная или повышенная, она самая главная в человеке, ибо судит все сущее. Работа у нее такая. При депрессии и стрессе всегда внутренний прокурор намного сильнее адвоката особенностей характера из-за плохих внутренних же законов в Государстве Душа. Психотерапия мягко (аутотренингом) или революцией (гипнозом) изменяет законы или создает более эффективные.
- Кроме того, к астении, тревоге, бессоннице (как ни стран-

но), депрессии и стрессам ведет, в подавляющем большинстве случаев, неумение быть сильным – неспособность к психологической и мышечной саморегуляции. После вышеназванных таких (или до?) эмоциональных проблем появляется (одновременно, на самом деле) у всех нас обязательно асимметрия и дисбаланс мышечного тонуса, т.е. напряжение мышц, например, конечностей справа и слева. Она может даже на ощупь различаться в 1, 1 – 2 раза (проверено автором на многих пациентах, попробуйте на себе, если хотите). Затем этот один из начальных или предрасполагающих факторов возникновения депрессии – нестабильность мышечного тонуса может привести к появлению обширных мышечных напряжений, изменению положения позвонков и всего позвоночника в пространстве, приближая или отдаляя места прикрепления мышц. Это влияет уже на объем движения в суставах позвоночника в сторону его снижения. Появляется разной степени остеохондроз, чаще шейный или поясничный. Это опять приводит к неприятным ощущениям в теле, к неудовольствию вообще и своей жизнью, в частности, что увеличивает депрессию и астению. Круг «душа-тело-душа» замыкается, человека покидает надежда, возникает страх и тревога. И если общение с окружающими людьми содержит какие-либо чрезмерные обязательства или требования, всё это вместе вызывает ещё и раздражительность или агрессию, как защиту своих последних сил и удовольствий.

И, наконец, при любой дополнительной недостаточности

психических или физических ресурсов для удовлетворения актуальных наших потребностей или при дисгармонии самой системы потребностей опять может появиться стресс или тревога. Тревога, обозначаемая как:

- ощущение неопределенной угрозы,
- чувство диффузного опасения и тревожного ожидания,
- неопределенное беспокойство,

представляет из себя наиболее сильно действующий механизм психического стресса и подсознательной самокоррекции. Это вытекает из уже упоминаемого нами ощущения угрозы, которое является центральным элементом тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности. А значит, и начало пути совершенствования, биологического или психического.

Глава 14. «Правильная» депрессия и тревога

Как ни парадоксально это звучит, но наша тревога может играть иногда не вредную, а охранительную и «страхующую» роль, сопоставимую с ролью боли, защищающей от повреждения Ваш организм. Ведь с возникновением тревоги усиливается поведенческая активность, изменяется характер поведения или включаются рефлексы душевной саморегуляции. Кроме того, тревога может не только стимулировать активность, а депрессия давать отдых, но они могут ещё косвенно способствовать улучшению недостаточно приятных и эффективных эмоциональных стереотипов, замещению их более здоровыми формами поведения при помощи СК.

В отличие от боли тревога (да и депрессия тоже) – это сигнал опасности, которая еще далеко и весьма не реальна. Прогнозирование любой опасной ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от Ваших особенностей характера. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги и стресса отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Депрессия или тревога, по интенсивности и длительности

неадекватная ситуации, препятствует формированию эффективных действий, приводит к нарушению поведения и здоровья. Получается, что великая тревога лежит в основе любых изменений психосоматического состояния, вызванных эмоциональным стрессом и депрессией.

А в СК отрицательных эмоций очень помогает, как ни странно, даже просто элементарное понимание практических законов постепенности развития стресса из легкого в тяжелый и сверхтяжелый. Профессор Ф.Б. Березин определил тревожный ряд, который представляет собой последовательный процесс волшебного «черно-бело-магического» превращения психического стресса и депрессии в чрезвычайный триллер для Вашего «Я» так:

1) ощущение внутренней напряженности – сначала не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт,

2) реакции повышенной чувствительности – тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность,

3) собственно тревога – центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: Вы не можете определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный

Вывод,

4) страх – тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у Вас создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями,

5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы – нарастание интенсивности субъективных тревожных расстройств приводит нас к представлению об объективной невозможности предотвращения грядущего события (почти паника),

6) тревожно-боязливое возбуждение – вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума (паника, сэр), и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

При внезапном нарастании тревоги все указанные явления можно наблюдать в течение одного «приступа» паники, в других же случаях их смена может происходить постепенно.

Кстати, статистически доказано, что молодёжь более адаптивна и менее подвержена воздействию внешней тревоги, чем люди старшего поколения. Чем гибче выстроена нервно- психическая система человека, чем он моложе (душой) и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс саморегуляции и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации.

В своё время уже упоминавшийся Г. Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что любое старение и

умирание – итог всех стрессов, которым подвергался организм в течении своей жизни. Оно соответствует «фазе истощения» общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения, их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение нервных клеток. Где же выход? Успешная деятельность (максимальная адаптация и СР), какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Г. Селье: «Вы можете долго и счастливо жить, если выберете достаточно подходящую для себя работу и станете удачно справляться с ней».

В плохом же варианте усиление тревоги может приводить к повышению интенсивности действия двух взаимосвязанных адаптационных механизмов (т.е. способов СК стресса), которые приведены ниже:

Вариант №1. Внешний механизм СР действует и, в результате, происходит изменение внешних условий. Способ действия: изменение ситуации или уход из нее. Трудный путь революционеров, параноиков или приспособленцев.

Вариант №2. Внутренний механизм СК обеспечивает уменьшение стресса, депрессии и тревоги благодаря изменению самой личности. Способ реализации: простая замена чрезмерного пессимизма на лечебный оптимизм.

Кроме того, существует несколько типов стандартных защит, которые используются внутренним механизмом психической саморегуляции у всех нас:

- 1) препятствие осознанию душевных факторов, вызывающих тревогу,
- 2) перенос общей тревоги на конкретные разные стимулы,
- 3) обесценивание исходных потребностей,
- 4) превращение негативных эмоций в слова (громкие, как правило).

Депрессия и тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляют собой единое явление и служат обязательным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе «человек-среда», она активизирует адаптационные механизмы СР, и вместе с тем при значительной интенсивности они же лежат в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов саморегуляции всегда и обязательно. И иногда эти механизмы могут способствовать эффективной психической СК, обеспечивая уменьшение тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в виде вышеупомянутых "расстройств адаптации", которым соответствует описание уже знакомых Вам депрессивных или тревожных, стрессовых проявлений (подробно на стр. 56).

Эффективность психической саморегуляции ещё также

зависит от организации взаимодействия с близкими и хорошо знакомыми людьми. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения, значительные успехи в обучении СР отмечаются значительно меньше, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с саморегуляцией напрямую связано понимание ближних или не очень людей. Оценка личностных качеств окружающих как фактора положительного, в подавляющем большинстве случаев сочетается с эффективной психической саморегуляцией, а оценка таких же качеств как черт отталкивающих – с её нарушениями.

Проблема психической саморегуляции представляет собой важную область древних и современных научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в 21 веке всё большее значение. В этой связи адаптационную теорию эмоционального стресса можно рассмотреть как один из перспективных подходов к комплексному медико-психологическому изучению и лечению как Вас, так и меня.

А с профилактических позиций одним из ведущих методов коррекции данной патологии является высококачественная психотерапия и определенное биологическое лечение, которые вместе дают гораздо больший эффект, чем по отдельности.

И из всех способов психотерапии самым важным, бес-

спорно, является аутогенная тренировка. Это подтверждается и нашей практикой и государственными стандартами обучения врачей психотерапии. Ведь метод АТ самый комплексный, эффективный, «психосоматический» и даже «триединый» (тело-душе-духовный). Аутотренинг направлен на восстановление нормальной эмоциональной адаптации и СР, ликвидацию чрезмерного мышечного напряжения, недостатка кровотока в органах, в позвоночно-двигательных сегментах и на выравнивание тонуса нервной системы, а в комплексе с когнитивной самокоррекцией – на увеличение силы, энергичности, этичности, выносливости, стрессоустойчивости и эффективности человека.

Глава 15. Тест определения степени именно Вашей депрессии

Конкретно, чисто в баллах подсчитать количество Вашего настроения легко. Вот, например, шкала Цунга (Zung W.K., Durham N.C., 1965) предназначена для самооценки депрессии простым одноминутным «задумыванием» о себе, родном (-ой).

Рекомендации по применению этого теста следующие и международные всегда.

Опросник включает всего 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту («крайне редко», «редко», «часто», «большую часть времени или постоянно») признаков-симптомов депрессии.

Пункты 1, 3, 4, 7, 10, 13, 15, 19 оцениваются в баллах от 1 (крайне редко), 2 (редко) и т.д. до 4 (постоянно) в прямой последовательности, остальные (пункты 5, 6, 11, 12, 16, 17, 18 и 20) – в обратной последовательности (крайне редко – 4, постоянно – 1 балл).

При заполнении бланка шкалы отмечайте значком те варианты ответов, которые наиболее точно соответствуют Вашему состоянию в течение месяца.

Ставьте, пожалуйста, знак «+» (плюс) в соответствующей Вам строке и графе.

Состояние	Крайне редко	Редко	Большую часть времени или Постоянно
1. Я чувствую угнетенность, подавленность 2. Я лучше всего чувствую себя утром 3. Я много плачу 4. Я плохо сплю ночью 5. Я ем столько же, сколько и раньше 6. Я получаю удовольствие оттого, что смотрю на привлекательных людей (мужчин / женщин), общаюсь с ними, нахожусь среди них 7. Я заметно теряю в весе 8. Меня беспокоят запоры 9. Моё сердце бьется чаще, чем обычно 10. Я чувствую усталость без видимой на то причины 11. Я мыслю так же четко, как и раньше 12. Мне легко выполнять привычную деятельность 13. Я беспокоен и не нахожу себе места 14. Я полон светлых надежд на будущее 15. Я более раздражителен, чем раньше 16. Мне легко принимать решения 17. Я чувствую, что полезен и нужен людям 18. Я живу полной и интересной жизнью 19. Я считаю, что другим было бы лучше, если бы я умер 20. Я, по-прежнему, получаю удовольствие оттого, что мне нравилось и раньше			

В результате Вы получаете сумму уровня-степени депрессии от 20 до 80 баллов. Если сумма менее 50 баллов – у Вас нет депрессии практически (при условии, что ответы были искренними, для себя). Если 50-59 – легкая депрессия, требующая пары-тройки способов самокоррекции. Если же сумма равна 60-69 баллам, то тогда у Вас средненькая субде-

прессия, нуждающаяся в помощи психолога или врача-психотерапевта. А вот больше 70 баллов – это, дорогой человек, совсем плохой. Тогда только врач-психиатр может заниматься такими проблемами. Или Вы сами можете измениться, трансформировав негативное мышление и ощущение на максимально позитивное.

Льщу себе надеждой, Вы со мной согласитесь, что существует целый ряд событий, которые пробуждают интенсивные эмоциональные переживания. Эти волнения не всегда прекращаются бесследно. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может «записать» в своей памяти как негативное переживание для будущей своей депрессии. По данным иностранных психологов, около 80% попавших в ситуацию психологической травмы выходят из нее без последствий для собственного здоровья, остальные 20% нуждаются в различных видах профессиональной помощи. У них это переживание начинает подтачивать здоровье и души, и тела.

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим недугам, в том числе депрессии, обычно предшествуют определенные серьезные видоизменения в жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому судьбоносному жизнен-

ному событию приписано установленное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности для усредненного человека (которого, правда, почти нет).

Пункты – Жизненные события – Значение событий в баллах (среднее)

1. Смерть супруга – 100
2. Развод – 73
3. Разъезд супругов (без оформления развода) – 65
4. Тюремное заключение – 63
5. Смерть близкого члена семьи – 63
6. Травма или болезнь – 53
7. Женитьба – 50
8. Увольнение с работы – 47
9. Примирение супругов – 45
10. Уход на пенсию – 45
11. Изменение в состоянии здоровья члена семьи – 44
12. Беременность – 40
13. Сексуальные проблемы – 39
14. Появление нового члена семьи – 39
15. Реорганизация на работе – 39
16. Изменение финансового положения – 38
17. Смерть близкого друга – 37
18. Изменение профессиональной ориентации – 36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом – 35
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)

21. Окончание срока выплаты ссуды или займа – 30
22. Изменение должности – 29
23. Сын или дочь покидают дом – 29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены) – 29
25. Выдающееся личное достижение – 28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе) – 26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении – 26
28. Изменение условий жизни – 25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек – 24
30. Проблемы с начальством – 23
31. Изменение условий или часов работы – 20
32. Перемена места жительства – 20
33. Смена места обучения – 20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска – 19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием – 19
36. Изменение социальной активности – 18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора и т.д.) – 17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном – 16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи – 15
40. Изменение привычек, связанных с питанием – 15
41. Отпуск – 13

42. Рождество – 12

43. Незначительное нарушение правопорядка – 11

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитать общее число «заработанных» Вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50% вероятности возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Сколько баллов Вы набрали? Есть ли какие-то жизненные события, которых Вы могли бы избежать? Хотели бы Вы избежать их? «Зачем выяснять причины депрессии и стрессового напряжения?», – можете спросить Вы. Дело в том, что когда Вам удастся определить свой личный стресс или депрессию и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: Вы готовы к тому, чтобы научиться управлять своим ежедневным стрессом. А вот для этого и часть вторая, please!

Часть II. Практические способы и техники самокоррекции.

Глава 1. Лекарственная самокоррекция и не очень...

Спорный вопрос я хочу Вам задать – можно ль лекарства самим принимать? Нет, мне ответят врачи, да, скажут философы-логики. Ибо к психиатру с проблемой за лечением приходит – кто? – пациент, соглашается на приём медикамента – кто? – больной, и принимает его тоже он, родной (или родная)! Так что это самокоррекция, хотя и не очень уж и само-, только наполовину.

Печальное сообщение теперь. Только 20% больных депрессией ищут медицинскую помощь, причем большинство из них обращаются к участковым терапевтам. Те, в свою очередь, не всегда готовы к правильной диагностике, вследствие чего лишь 30% депрессий (из числа 20% обратившихся) диагностируются своевременно и из них лишь 25% пациентов получает необходимую антидепрессивную терапию. Трагичность этих цифр тем более очевидна, если учесть тот акт, что в 60-70% случаев адекватное лечение приносит желаемый эффект. Особенно эффективны антидепрессанты или, как их ещё называют, тимоаналептики (тимос – настроение,

лептос – лёгкое).

Это группа психотропных препаратов с преимущественным воздействием на патологически сниженное настроение или депрессивный аффект. Эйфоризирующим действием они не обладают, так как у здоровых лиц повышения настроения не вызывают. Антидепрессанты применяются при целом ряде заболеваний и различных патологических состояниях. К нетрадиционным (кроме собственно депрессии) показаниям для проведения тимоаналептической терапии относятся:

- синдром раздраженного толстого кишечника
- пептическая язва
- гипертоническая болезнь
- инфаркт миокарда
- бронхиальная астма
- нейродермиты
- сахарный диабет
- обсессивно-фобические расстройства
- панические атаки и другие тревожные синдромы
- нервная анорексия или булимия
- нарколепсия
- разнообразные болевые синдромы
- вегето-диэнцефальные кризы
- гиперкинетические нарушения у детей
- синдром хронической усталости
- наркомания

– алкоголизм и другие токсикомании.

Действие самых современных антидепрессивных лекарств реализуется через серотонин, так называемый нейромедиатор «хорошего самочувствия». Он даёт:

– повышение настроения (собственно тимоаналептический эффект)

– контроль за импульсивными влечениями

– половое поведение

– снижение уровня агрессивности

– облегчение засыпания

– регуляцию циклов сна

– снижение аппетита

– уменьшение чувствительности к боли.

Чтобы Вы знали о лекарственной, по рецепту самокоррекции депрессии всё (хотя нет, это невозможно и для профессоров, просто, чтобы больше понимали) мы приводим список этих средств по трём группам. Вдруг Вам, не дай Бог, понадобится.

Антидепрессивные лекарства делятся на:

I. антидепрессанты с седативным (успокаивающим) компонентом действия

1. фторацизин
2. тримипрамин (сюрмонтил, герфонал, сапилент)
3. доксефин (синэксан, новоксапин, апонал)
4. амитриптилин (лароксил, элавил, дамилен, триптизол)
5. миансерин (леривон, толван, миансан, атимил)
6. мirtазапин (ремерон, мепирзапин)
7. амоксапин (моксадил, азендин, демолокс)
8. азафен (пипофезин)
9. бутриптилин (эваден)
10. альпразолам (ксанакс, альзолам, кассапан)
11. адиназолам (дерацин)
12. оксипридин (бензоклидин)
13. тразодон (дезерил, тритико, прагмарель)
14. кловоксамин
15. флувоксамин (феварин, флорифрал, мироксим)
16. фемоксетин (малексил)
17. опипрамол (инсидон, прамалон)
18. мидифоксамин (кледиаль, гердаксил)
19. мефазодон (серзон)

II. антидепрессанты, обладающие психостимулирующим (возбуждающим) действием

1. виллоксазин (вивалан, эмовит)
2. s-аденозилметионин (самир, гептрал)
3. иприндол (галатур, прондол, тертран)
4. инказан (метралиндол)
5. бефол
6. цефердин
7. имипрамин (мелипрамин, тофранил, прилойган)
8. минаприн (кантор)
9. нортриптилин (авентил, психостил, нортрилен)
10. бефуралин
11. протриптилин (вивактил, конкордин)
12. метапрамин (тимаксель)
13. томоксетин
14. дезипрамин (пертофран, петилил, норпрамин)
15. циталопрам
16. флуоксетин (прозак, продел)
17. аминептин (сюрвектор)
18. бупропион (велбутрин, амфебутамол)
19. толоксатон (гуморил, перенум)
20. брофаромин
21. моклобемид (аурорикс)
22. индопан
23. сиднофен
24. ниаламид (нудерал, новазид)

25. ипрониазид (ипразид, марсилид)
26. транилципромин (трансамин, парнот)
27. фенелзин (нардил)

III. антидепрессанты сбалансированного (нейтрального) действия

1. венлафаксин (эффескор)
2. триптофан (атримон, бикалм, биотин)
3. 5-окситриптофан (окситриптан, левотим, претонин)
4. мапротилин (лудиомил)
5. ноксиптилин (агедал, ногедал, дибензоксин)
6. досулепин (дотиепин, протиаден, идом)
7. мелитрацен (траусабун, адаптол, метраксил)
8. дибензепин (экатрил, новерил, неодалит, депрекс)
9. диметакрин (истонил)
10. тианептин (стаблон, коаксил)
11. лофепрамин (гамонил, тимелит)
12. мидалципрам (милнаципрам)
13. кинупрамин (кеворил, кинуприн)
14. пропизепин (вагран)
15. ритансерин
16. сертралин (золофт)
17. пароксетин (аропакс, паксил)
18. пиразидол (пирлиндол)
19. кароксазон (тимостенил, суродил)
20. кломипрамин (анафранил, гидифен)

Действие антидепрессантов, как показано в многотысячных экспериментах и исследованиях, очень сложное и мощное. Конечно же, самое главное, это защита от чрезмерного стресса, особенно при наличии успокаивающего действия. Затем, это способность влиять на глубину тоски-печали-грусти – одно из основных важнейших свойств современного антидепрессанта. Согласно данным ведущих учёных, при тяжелых депрессиях клинический эффект современных антидепрессантов (серотониновых, с меньшими побочными эффектами) в сравнении со старыми развивается несколько медленнее (к 4-й неделе), но к концу 2-го месяца лечения они выравниваются по выраженности эффекта. Из этого следует, что отменять такой препарат через несколько недель лечения ввиду отсутствия эффекта нецелесообразно, ибо он должен наступать несколько позже.

Другим критерием клинического применения антидепрессантов является ставшая уже классической схема П. Кильхольца. Согласно ей, необходимо применять антидепрессанты со стимулирующим эффектом при депрессиях с апатией и астенией, при тревожных депрессиях обычно используют препараты с успокаивающим эффектом.

Наибольший интерес для Вас, на наш взгляд, представляет распознавание и самокоррекция, в том числе и не очень лекарственная, так называемых атипичных депрессий, для которых, согласно современным классификациям, характерны следующие признаки:

- повышение аппетита вплоть до булимии (обжорства)
- увеличение массы тела
- повышенная сонливость
- ситуационно мотивированный характер настроения и его «злобный» оттенок
- общая слабость, вялость
- повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям
- неустойчивый характер суточных колебаний настроения.

Еще одно расстройство – дистимия (дис – нарушение, тимо – настроения), представляет интерес, ибо при нем антидепрессанты (особенно серотониновые) проявляют высокую терапевтическую эффективность. Для дистимии характерно подавленное настроение большую часть дня и преобладающее количество дней в неделю в соответствии с субъективными жалобами или наблюдениями окружающих, продолжающееся не менее 2 лет. В данный период обычно наблюдается 2 или более из следующих признаков:

- снижение аппетита или переедание
- бессонница или сверх-«сонница» (сонливость)
- снижение энергичности или усталость
- пониженная самооценка
- трудности в сосредоточении внимания и принятии решений
- чувство безнадежности.

Подобные больные весьма трудно лечатся. Однако, по

данным российских учёных, в 41 – 53% случаев такие пациенты чувствуют улучшение состояния после вышеназванной лекарственной рецептурной «самокоррекции».

При целостном подходе к лечению депрессий как к хроническому заболеванию можно выделить 3 основных стадии или этапа саморегуляции:

- коррекция острого и тяжелого состояния из-за сильного стресса
- долечивающая или стабилизирующая терапия
- профилактическая (поддерживающая терапия).

Рецидивы заболевания при хронической депрессии в течение 2 лет после окончания активной или стабилизирующей терапии развиваются у 50-75% больных. Без какой-либо, желательно комплексной профилактики у 70-80% больных, перенесших 3 и более эпизода депрессии в течение 3 лет, отмечается обычно развитие рецидива. Согласно данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), лечение антидепрессантами следует продолжать в течение 12 месяцев после исчезновения острых симптомов депрессии.

В профилактической терапии нуждаются больные с рецидивами депрессий в течение последних 5 лет заболевания. Вопрос о прекращении такой самокоррекции можно ставить только после 2-летнего целеустремлённо-спокойного периода.

Говоря о преимуществах современных серотониновых антидепрессантов, следует подчеркнуть, что они в отличие от

старых могут более безопасно применяться у больных с такими соматическими заболеваниями, как:

- аденома предстательной железы
- закрытоугольная глаукома
- сердечно-сосудистые заболевания
- ожирение и некоторые др.

Они также могут более безопасно сочетаться с другими лекарственными средствами (антигипертензивными, бета-блокаторами, антацидами, антигистаминными препаратами, оральными контрацептивами), другими психотропными препаратами (нейролептиками, транквилизаторами), они также не взаимодействуют с алкоголем. И хотя эти препараты – крайнее средство, антидепрессанты применять лучше, чем налимониваться в барах пивом или водкой.

Глава 2. Растительная саморегуляция

Тимолептик... Душевная лёгкость... Перевод максимально точно говорит, что противоположно депрессии. Много уменьшает чрезмерный стресс, который человек взваливает на себя. Утяжеляют же его непосильные дела, неприятные обязанности, неумение разгружаться, самокорректироваться. Из материальных вещей «тяжесть на душе» даёт всё то, что вызывает чрезмерную «тяжесть на желудке». У всех больных депрессией нарушено пищеварение вследствие неумеренного потребления трудно усвояемой пищи. К ней относится вся еда животного происхождения и химически созданная рафинированная растительная. Чем её меньше (но не абсолютно), тем лучше, дольше и стабильнее будет хорошее настроение. А вот растительные вещества (овощи, фрукты, травы), наоборот – чем их больше, тем сильнее душевная лёгкость. И поэтому мы далее приводим список и конкретное объяснение воздействия шести основных трав, помогающих при стрессе и депрессии. Немного научным, правда, языком, как, к примеру, в аннотациях к лекарствам.

Все-все ниженазванные растения, в той или иной степени, обладают антистрессовым действием, доказанным, как мно-

говековой народной, так и современной доказательной медициной.

Hypericum perforatum **(лат.), St.-Johns' wort (англ.),** **Зверобой продырявленный.**

Фармакологически активное вещество экстракта зверобоя – гиперин обладает антидепрессивным и некоторым успокаивающим действием. Основным показанием для назначения препарата является депрессия.

В настоящее время растет число публикаций, посвященных *Hypericum perforatum*, интенсивно обсуждаются механизмы действия тимолептика, его эффективность, переносимость и безопасность. Так, сегодня известно по крайней мере 10 химических субстанций, которые могут иметь отношение к тимолептической активности *Hypericum perforatum*. Однако в наибольшей мере изучены антидепрессивные свойства трех из них: двух нафтодиантронов (гиперицина и псевдогиперицина) и гиперфорина. Предполагалось, что эти субстанции могут ингибировать моноаминоксидазу. Однако это предположение не нашло экспериментального подтверждения. В дальнейшем было показано, что рассматриваемые вещества могут влиять на обмен серотонина (ингибирование обратного захвата серотонина), гамма-аминомасляной кислоты, дофамина и норадреналина. В связи с этим выдвинута гипотеза о том, что тимолептический эффект

Hypericum perforatum реализуется в условиях одновременного воздействия на различные вещества. Уже проведено более 40 исследований, посвященных изучению эффективности *Hypericum perforatum*. Его терапевтическая активность сопоставлялась с другими антидепрессантами. При этом было показано, что при легких и среднетяжелых депрессиях доза 300–1000 мг/сут *Hypericum perforatum* по эффективности значительно сопоставима с имипрамином, amitриптилином, мапротилином, дезипрамином, назначаемым по 75 мг в сутки, и флуоксетином в суточной дозе 20 мг. И лишь при тяжелых депрессиях, по всей видимости, зверобой уступает по тимолептической активности этим «эталонным» антидепрессантам. Вместе с тем, очевидно, что *Hypericum perforatum* значительно превосходит перечисленные тимолептики по переносимости. Так, частота побочных эффектов (нарушение функций желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, слабость) обычно не превышает 1%. Даже при значительной передозировке гиперикина, когда принятая суточная доза препарата в десятки и сотни раз превышала терапевтическую, не наблюдалось серьезных соматических осложнений. Кроме того, *Hypericum perforatum* обладает очень ограниченным спектром значимых взаимодействий с иными препаратами. Рекомендуются лишь не назначать этот антидепрессант одновременно с селективными ингибиторами обратного захвата серотонина и ингибиторами моноаминоксидазы. Следует также принимать во внимание,

что *Hypericum perforatum* при совместном назначении с варфарином, теофиллином и циклоспорином может индуцировать ферменты, ответственные за их метаболизм и этим понижать концентрацию этих препаратов в крови.

Valeriana officinalis (лат.), Valerian (англ.), Валериана лекарственная.

Главные действующие вещества – валепотриоты (ацилированные иридоиды) – вещества, обладающие выраженным седативным действием. Среди них доминирует валтрат.

Действие экстрактов валерианы таково: седативное, успокоительное, расслабляющее (посредством влияния на обмен гамма-бутировой кислоты в мозге снижает рефлекторную возбудимость в ЦНС и усиливает тормозные процессы в нейронах кортикальных и субкортикальных структур головного мозга, снижает активность ретикулярной формации ствола мозга снижает напряженность, повышенную раздражительность, улучшает сон). Снотворное: способствует субъективному улучшению качества сна, уменьшает время засыпания, не оставляет никаких утренних остаточных эффектов. Регулирует сердечную деятельность (положительное нейрорегулирующее влияние на деятельность миокарда сочетается с непосредственным влиянием на проводящую систему и основные механизмы автоматизма сердца), гипотензивное и коронарорасширяющее, мочегонное, улучшает аппетит, антиастеническое (тонизирующее при усталости), общеукрепляющее, спазмолитическое и слабое желчегонное, улучшающее пищеварение, ветрогонное, глистогонное, противорвотное, усиливает секреторную функцию желудка и поджелу-

дочной железы, жаропонижающее, антибактериальное. В середине 60-х были выделены валеропроприаты и позже был доказан их седативный эффект, который и определяет действие лекарства.

Показания к применению: уменьшение «нервозности» у взрослых и детей, особенно в случае проблем со сном, при: нервном возбуждении, напряжении, беспокойстве, бессоннице и кошмарных сновидениях при всевозможных переживаниях и нервных потрясениях головные боли (в т.ч. мигренеподобные) астма, желудочные спазмы, спастические запоры приступы утомляемости, легкие формы неврастения и психастении, раздражительность пре- и климактерические расстройства, истерический невроз, вегетоневрозы, неврозы сердечно-сосудистой системы менструальные спазмы и предменструальный синдром мышечные спазмы (тики), связанные с нервным перенапряжением для избавления от тяги к курению соматические заболевания, сопровождающиеся повышенной возбудимостью (тиреотоксикоз, малярия и др.) ранние стадии гипертонии, стенокардии тахикардия, миокардиосклероз некоторые заболевания печени и желчевыводящих путей болезни, сопровождающиеся спазмами желудка и кишечника с нарушением секреции железистого аппарата (острый гастрит, хроническая ахилия, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, язвенный колит и др.) при хорее и эпилепсии при повышенной возбудимости, вызванной гиперфункцией щитовидной железы .

При передозировке может появиться сонливость, угнетенное общее состояние, снижение работоспособности, чувство подавленности, депрессия, которые быстро исчезают при прекращении приема препарата или уменьшении дозы. Не следует принимать валериану без перерыва более двух месяцев, т.к. могут появиться побочные эффекты.

**Passiflora incarnata (лат.),
Passion flower (англ.),
Пассифлора инкарнатная,
Страстоцвет красноватый.**

Главные действующие вещества – хлорофилловые, белковые и пектиновые вещества, сапонины, витамины, алкалоиды: гарман, гармин, гармол.

Оказывает действие: седативное, успокаивающее, противосудорожное, спазмолитическое (снимает спазм гладкой мускулатуры), легкое снотворное (способствует засыпанию, не вызывая спутанности сознания), обезбливающее и противовоспалительное, способствует выведению токсинов из организма улучшает кровоснабжение головного мозга и органов зрения, содержит много кальция и магния, способствует укреплению костно-мышечного аппарата. Пассифлора считается одним из лучших натуральных транквилизаторов. Существенно не влияет на адренореактивные, м- и н-холинореактивные системы организма. Представляет особый интерес в качестве успокаивающего средства, поскольку не вызывает таких побочных эффектов, как ухудшение концентрации внимания или снижение памяти. Лекарственное растение применяется в основном в неврологии. Этот экстракт используется при лечении бессонницы при неврастении, ис-

терии, а также при астеническом синдроме.

Показаниями к применению являются – беспокойство, напряжение, повышенная тревожность, непроизвольные мышечные подергивания (тики), судороги, эпилепсия, гиперкинезы, спазмы, болезнь Паркинсона, напряжение глаз, глазные инфекции, повышенная возбудимость, климактерические расстройства, менопауза, болезненные менструации, боль, невралгии, головные боли, постгриппозные арахноидиты и другая патология ЦНС, бессонница, кошмары, астения (истощение), сонливость, вялость, истерия, депрессия, алкоголизм, астматические приступы (спазмы), бронхиты, диарея, дизентерия, лихорадка, артриты, повышенное артериальное давление .

Melissa officinalis (лат.), Мелисса лекарственная.

Обладает седативным, спазмолитическим и антибактериальным действием. Активным компонентом является бонин. Листья содержат эфирное масло (до 0,3%), аскорбиновую кислоту, каротин, слизь, смолы, дубильные вещества, кофейную, олеаноловую и урсоловую кислоты.

Мелиссовая вода входит в состав противосудорожных микстур, масло обладает седативным действием, листья – антибактериальным. В народной медицине настоем листьев используется как противосудорожное, болеутоляющее и сердечное средство, при некоторых формах астмы, головных болях, как тонизирующее при малокровии, токсикозе во время беременности и т. д. Научных исследований и показаний / противопоказаний к применению у *Melissa officinalis* значительно меньше, чем, например, у *Hypericum perforatum*

***Humulus lupulus* (лат.), Хмель обыкновенный.**

Для приготовления экстракта используются шишки *strobuli lupudi*. *Strobuli lupudi* содержат горькое вещество лупулин, хумулин, эфирное масло, кислоты, смолы, дубильные вещества и т. д.

Экстракт содержит горькие кислоты, обладающие седативным эффектом, наиболее важными из которых являются гумулон и лупулон (Тонше, Серндт). Хумулин и эфирное масло обладают успокаивающим (седативным) действием, входят в состав успокоительных препаратов («Валокордин», «Валоседан» и др.). В народной медицине настоей *strobuli lupudi* применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Известны также их мочегонные и болеутоляющие свойства. Из *strobuli lupudi* выделены вещества, обладающие антибактериальным действием. Научных исследований и показаний / противопоказаний к применению у *Humulus lupulus* тоже значительно меньше, чем, например, у *Valeriana officinalis*.

***Crataegus oxyantha*, *Crataegus sanguinea* (лат.), Боярышник колючий, Боярышник кроваво-красный.**

Активные вещества этого растения еще полностью не изучены, но в этом направлении проводится большая исследовательская работа. Имеются указания, что по химическому составу боярышник колючий и кроваво-красный равноценны.

Препараты боярышника (настой плодов и цветков, жидкий экстракт из плодов, настойка из цветков входит в состав кардиовалена) понижают возбудимость центральной нервной системы, оказывают тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливают кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга, устраняют тахикардию и аритмию, снимают неприятные ощущения в области сердца, несколько снижают кровяное давление, улучшают сон и общее состояние больных. Настойка из цветков боярышника при спазмах сосудов значительно эффективнее настойки из плодов. Кумулятивными свойствами боярышник не обладает. Препараты боярышника применяются при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при ангионеврозах, начальной форме гипертонической болезни, бессон-

нице, гипертиреозе с тахикардией, при повышенной функции щитовидной железы. Французскими учеными широко используются цветки, листья и красные ягоды боярышника как антиспазматическое, уменьшающее возбудимость центральной нервной системы, тонизирующее сердце средство. Кора молодых веток, собранная ранней весной, применяется как противохолерическое средство, а также полезна при поносах.

Цветки и плоды боярышника используются как гипотензивное, кардиотоническое, улучшающее ритм сердца средство и применяются при гипертонической болезни, атеросклерозе, особенно в климактерический период. Боярышник является компонентом многих препаратов с успокоительным эффектом благодаря способности улучшать церебральную гемодинамику, также как и тонизировать и регулировать сердечную деятельность. Последний эффект важен при лечении функциональных нарушениях сердца, таких как сердцебиение и сердечная одышка у пациентов с невротическими нарушениями

Эти шесть трав можно и пить как чай, и как таблетки, и как спиртовые настойки (самый неправильный вариант). Это позволит Вам легко регулировать своё душевное состояние без особых усилий. Но это не прибавит Вам мастерства! И поэтому нужна обязательно психотерапия и следующая глава для полного «щастья».

Глава 3. Сознание определяет бытие Вашей проблемы

Один ученый впрыскивал в кровь испытуемым добровольцам в большой дозе адреналин, не говоря им, что это он. Люди становились психосоматически и объективно, по показаниям приборов, возбужденными, но 2/3 из них заявляли, что не испытывают «никаких эмоций», а 1/3 говорила, что испытывала что-то «похожее на эмоцию». Исследования других ученых показали, что одного физиологического возбуждения (или другого ощущения) недостаточно для возникновения эмоции, необходимо, чтобы человек распознал это реальное возбуждение, осознал, оценил и обозначил его словесно, мысленно, как это ему свойственно. Например, учащенное после подъема по лестнице на 10-й этаж сердцебиение ипохондричный пессимист назовет «страшным приступом тахикардии», а спортивный оптимист – «волнительной тренировкой кровообращения». Изменения в организме у обоих одинаковые, но через минуту или час у первого настроение и здоровье ухудшится, а у второго – улучшится, причем не только субъективно, но и объективно, по показаниям самых современных высокоточных приборов. Получается, что отрицательные или положительные эмоции – следствие привычного (чаще наследственного) оценивания

и убеждения в том, что они вызваны вредной или полезной данной конкретной причиной. Приблизить субъективное к объективному ради здоровья и успеха первоклассно помогает когнитивная самокоррекция (КСК) и позитивное мышление. Они близкие родственники.

Позитивное мышление, которое в научной психологии имеет название «когнитивная психотерапия» и «рационально-эмоциональная терапия», доказывает, что восприятие любого объекта или события оценивается мышлением (внутренней речью) и, только осознав это «думательное» звено, можно понять и улучшить свои любые эмоциональные и поведенческие реакции.

В позитивном мышлении все взаимодействия внешних стрессовых и не очень воздействий с Вашей душой представляются в виде достаточно упрощенной схемы (подробнее далее будет):

С – М – Р

(стимул – С, реакция – Р, с промежуточной переменной «М» (мысли), включающей, прежде всего, мысленную переработку воспринятого).

Когнитивная самокоррекция исходит из положения, что психологические нарушения, предшествующие этапу нейрофизиологических и телесных расстройств, связаны с ошибками мышления у любого из нас. Под ошибками мышления имеется в виду нарушение когнитивной переработки информации, которое искажает видение объекта или ситуации.

Ложные мысли путём самовнушения становятся причиной «бредовых» представлений и «сверхценных идей» и, следовательно, неадекватных эмоциональных реакций и, затем, поведения, в том числе, конфликтного. Поэтому целью когнитивной самокоррекции (и индивидуальной и семейной) является исправление неадекватных мыслей.

Работу, которую проводит когнитивный психотерапевт с клиентом, можно сравнить с коррекцией движений пальцев при игре на гитаре или пианино. А можно и с самоучителем работать, без учителя «игре на душе». В когнитивной самокоррекции, в любом случае, считается весьма желательным максимальное и самостоятельное применение Вашего уже имеющегося личного опыта в быстром, полезном и выгодном решении прошлых жизненных задач и перенос правил их решения на существующие проблемы.

Для облегчения этой деятельности письменно ответьте, пожалуйста, на нижеследующие вопросы письменно, прямо на этом самом листе:

- 1) Описание Вашей проблемы.
 - В чем заключается Ваша проблема?
 - Как она проявляется здесь и сейчас?
 - Какие внешние и внутренние ситуации способствуют возникновению проблемы?
 - Какие чувства, эмоции возникают?
 - Насколько сильны эти чувства?
 - Как часто и как долго дает о себе знать эта проблема?

– Имеются ли периоды, когда данной проблемы для Вас не существует?

– Когда и где появляется эта проблема? В какое время дня? На работе или на досуге? В одиночестве или на людях?

– Какие мысли приходят в голову в соответствующих критических ситуациях?

– Какие последствия имеет проблема для Вас и Вашего окружения?

– Избегаете ли Вы определенных, порождающих проблему ситуаций?

– Как реагирует Ваше окружение на эту проблему?

– Как изменился из-за неё Ваш образ жизни и образ жизни близких Вам людей?

2) Описание Вашей жизни.

– Откуда взялась проблема?

– Предшествовали ли проблеме какие-либо переживания, которые могли способствовать её возникновению?

– Когда, где и как возникла эта проблема?

– Как она менялась с течением времени?

3) Анализ проблемы и цели.

– Какой смысл или какое конечное значение имеет проблема?

– Какую цель она преследует или какую задачу она решает?

– Для чего Вам может быть нужна эта проблема?

– Чего Вы можете пытаться этим самым добиться?

– Какую функцию так или иначе выполняет проблема в Вашей теперешней жизненной ситуации, в ваших отношениях с близкими?

Глава 4. Шаг-за-шагом – быстрее и эффективнее

Максимально быстрое осознание способов неадекватной обработки информации и замена их правильными – таковы главные общие задачи когнитивной самокоррекции. Она наиболее показана людям с 14-16 лет со способностью к самонаблюдению и анализу своих мыслей. Т.е. «сознательным товарищам».

Когнитивная самокоррекция предполагает взаимное сотрудничество знаний, содержащихся, в данном случае, в этой книге и Вас лично, в отношениях, близких к партнерским. Вы через книгу должны в самом начале достичь согласия в отношении цели когнитивной СК (центральной проблемы, подлежащей улучшению), средств ее достижения и возможной продолжительности.

Напишите, пожалуйста, для этого именно сейчас 40 – 60 Ваших любых, и маленьких, сегодняшних («я хочу мороженое крем-брюле») и больших, даже пятилетних («я хочу домик в деревне») желаний – целей:

1.

2.....60.

Чтобы дальнейшая самокоррекция была успешной, теперь Вы обязательно должны понять и принять базисное и

наиглавнейшее положение когнитивной самокоррекции о зависимости эмоций от мышления: «Если мы хотим изменять чувства, надо изменять вызвавшие их идеи». Когнитивная СР может начаться только после осознания и принятия Вами самими (и только так) некоторых Ваших суждений и идей о проблемах и желаниях с постепенным переводом некоторых из них на позиции когнитивной самокоррекции.

Важная задача начального этапа – письменное описание проблем (идентификация проблем, имеющих в основе одни и те же причины, и их группировка). Эта задача относится как к симптомам (соматическим, психическим), так и просто к эмоциональным проблемам. При этом достигается укрупнение мишеней воздействия СР. Другим вариантом описания проблем является идентификация первого звена в цепи симптомов, который и запускает всю цепочку, что иногда приводит к выходу на уровень Ваших конкретных ощущений (см. с. 28).

Следующий этап – осознание, вербализация неадаптивных мыслей, искажающих восприятие реальности. Для этого может быть использовано несколько приемов, например экспериментальный метод. В этом случае после понимания вышеназванных основных положений о некоторых законах когнитивной самокоррекции Вам следует начать более заботливо обращать особо пристальное внимание на необходимость проведения различий между объективной реальностью (чувственным уровнем обработки информации) и вос-

принятой реальностью (Вашиими мыслями).

Уровень Вашего субъективного восприятия чего-либо всегда зависит от индивидуальных познавательных процессов и связан с интерпретацией – обработкой сигналов первого, физического уровня (от органов чувств). Уже на втором, психическом уровне (мышления) у Вас могут появиться значительные искажения из-за сбоев, ошибок и протекания когнитивных процессов, например, из-за автоматически включающихся в этот процесс односторонне оценочных мыслей. Экспериментальный метод предполагает погружение Вас в конкретные значимые ситуации, в том числе и, особенно, по принципу переживания «здесь и сейчас» далекого прошлого, текущего настоящего и возможного будущего.

Обращение Вашего внимания на параллельно текущий поток мыслей в стрессовой ситуации, осознание этих мыслей (вплоть до записывания на бумаге) обучит Вас методике последовательного анализа своего восприятия объекта или события. Распознавание неадаптивных убеждений может быть облегчено также с помощью приема коллекционирования автоматических мыслей. Кстати, термин «неадаптивная установка» применяется к любой авто-мысли, вызывающей неадекватные или болезненные эмоции и затрудняющей решение какой-либо проблемы.

В технике коллекционирования Вам просто -напросто предлагается быстренько сосредоточиваться на мыслях или образах, вызывающих дискомфорт в проблемной ситуации

или сходных с ней и запоминать их. Неадаптивные убеждения, как правило, носят характер именно «автоматических мыслей». Они возникают без какого-либо предварительного рассуждения, рефлекторно, и для Вас всегда имеют характер правдоподобных, вполне обоснованных, не подвергаемых сомнению. Они произвольны, не привлекают его внимания, хотя и направляют Ваши поступки. Сфокусировавшись на них, Вы можете распознать их и зафиксировать письменно, нотариально.

Обычно вне значимой, проблемной ситуации эти мысли осознаются с трудом, например у лиц, страдающих всевозможными страхами. Оpoznание их облегчается при реальном приближении к такой ситуации. Неоднократное приближение или погружение в ситуацию позволяет сначала осознать, осуществить «коллекционирование» их, а впоследствии вместо сокращенного, как в телеграмме, варианта, представить эти автомысли в более развернутом письменном виде.

Важным этапом когнитивной самокоррекции являются самостоятельные задания, способствующие закреплению улучшенного поведения. Они также могут проводиться на уровне мышления, в воображении или на уровне прямых действий. Эффективность когнитивной самокоррекции оценивается с учетом всей информации о продвижении Вас в направлении здоровья и успеха, как Вы их понимаете сами. Конкретно и без базара, философии и болтовни. Вы же сами

себе братан, а не наоборот.

Глава 5. Суть когнитивной самокоррекции

Очередную книгу пройдя до середины, Вы можете сказать – «хватит указывать, кто виноват, лучше опишите что, когда и как делать!». Чрезвычайно согласен с Вами, настолько, насколько это только возможно. Пожалуйста.

Например, практический метод «заполнения пустот» тысячами людей, давно и эффективно используется в ситуациях, когда уровень испытываемых эмоций или симптомов у человека носит умеренный характер и убеждения, сопровождающие их, недостаточно оформлены, нечетки для него самого. В этом случае используется схема анализа «А, В, С» (это второй, международный вариант вышеупомянутого «С-М-Р»). Вы наблюдаете за последовательностью внешних событий (А) и эмоциональной реакцией на них (С). Последовательность становится ясной, если Вы заполняет пустоту в своем сознании, которая явится связующим звеном между А и С, т. е. обозначается В. Это мысли или образы, возникавшие в этот промежуток и делающие понятной связь между А и С. Следует вновь подчеркнуть, что в когнитивной самокоррекции признается существование неадаптивных убеждений «В» как в словесной, так и в образной форме.

После этапа обучения Вас умению идентифицировать

свои неадаптивные мысли нужно обязательно научиться рассматривать их объективно. Процесс объективного рассмотрения мыслей называется отдалением. Вы рассматриваете свои неадаптивные убеждения, автоматические мысли, как, в той или иной степени, обособленные от реальности психологические явления.

Отдаление повышает способность Вас проводить разграничение между мнением, которое надо обосновать («я считаю») и неопровержимым фактом («я знаю»). Оно развивает умение осуществлять дифференциацию между фактическим внешним миром и своим отношением к нему. Обоснование, доказательство не-реальности Ваших автоматических мыслей облегчает отдаление Вашей «объективности» от них, формирует у Вас навык видеть в авто-мыслях гипотезы, а не факты. Как на суде – Вы прокурор-адвокат в одном лице и проверяете мысли (лучше письменно) на предмет их преступности. В процессе отдаления Вам становится более ясным путь нереального отображения восприятия события. И наоборот – усиливается Ваша истинность.

Следующий этап условно получил название изменение правил регуляции поведения. Согласно когнитивной самокоррекции, люди для регуляции своей жизни и поведения других используют правила (предписания, формулы). Эта система правил в значительной степени предопределяет обозначение, истолкование и оценку любых событий. Правила регуляции поведения, которые носят чрезмерный и абсолют-

ный характер, влекут за собой регуляцию поведения, не учитывающую реальной ситуации и поэтому создают Ваши проблемы. Для того чтобы у Вас не было этих проблем, нужно изменять правила, делать их менее абстрактными, менее паранойяльными, более гибкими, больше учитывающими ситуационную реальность.

Содержание правил регуляции поведения центрируется вокруг двух основных параметров: опасности – безопасности и боли – удовольствия. Ось опасности – безопасности включает события, связанные с физическим, психологическим или социальным риском. Хорошо адаптированный человек обладает достаточно гибким набором высокоточных правил, позволяющих соотносить их с ситуацией, интерпретировать и оценивать имеющуюся степень риска и успеха.

В ситуациях физического риска его показатели могут быть достаточно опознаны по одному или нескольким характеристикам от органов чувств. В ситуациях же психологической или социальной угрозы узнавание таких показателей затруднено. Например, человек, руководствующийся правилом «Будет ужасно, если я окажусь не на высоте» (??), испытывает трудности в общении из-за нечувственно-конкретного определения и понимания понятия «быть на высоте», и с этой же неопределенностью и абстрактностью связана его оценка эффективности своих взаимодействий с ближними. Свои эмоциональные предположения о неудаче такой человек, самопрограммируясь, проецирует, как правило, и на та-

кое же восприятие его другими.

Кратко говоря, все приемы изменения правил, имеющих отношение к оси опасности – безопасности, сводятся к восстановлению у Вас контакта с когда-то избегаемой ситуацией. Такой контакт может быть восстановлен и при погружении в ситуацию в воображении и на уровне реального действия с четким осознанием (вспоминанием) новых правил регуляции, позволяющих испытывать умеренный и эффективный уровень эмоций.

А зачем? К чему это всё? Вот в чём вопрос. Чтобы быть. В хорошем само-чувствии.

Глава 6. Правила когнитивной коррекции

Следующие правила СК, центрированные вокруг оси боли – удовольствия, приводят к гипертрофированному преследованию определенных целей в ущерб другим. Например, человек, следующий правилу «Я никогда не стану счастливым, если не буду знаменитым», обрекает себя на игнорирование других сфер своих отношений в угоду рабскому следованию этому правилу.

После выявления одной из таких позиций, какая-либо именно Вам симпатичная техника самокоррекции обязательно поможет Вашим лучшим нейронам осознать ущербность подобных правил, их саморазрушающий характер, конкретно покажет, что Вы были бы счастливее и меньше страдали, если бы руководствовались более реалистическими правилами. Задача СК – помочь Вам самому их найти. Например, с нездоровыми установками тесно связаны правила, относящиеся к извращенно этичной необходимости, имеющие характер «тирании необходимости», «должновании». Это известное многим из нас публично неискреннее и утомительно-разрушительное чрезмерное «не хочу, а надо». Гармония между ними – лучше.

Общее понимание стратегии когнитивной самокоррекции

помогает избегать и других ненужных убеждений при СР Ваших эмоций. В частности, вышеописанный этап письменного самонаблюдения должен носить достаточный, не избыточный характер и иметь своей целью обнаружение искажений, самоприказаний, самопорицаний, установление всего диапазона правил, объясняющих появление соответствующих проблем у Вас. Врагов надо знать в лицо. Особенно таких скрытных (о явных друзьях ниже).

Перемена отношения к правилам эмоциональной саморегуляции, обучение видеть в мыслях гипотезы, а не факты, проверка их истинности, замена их новыми, более гибкими правилами – следующие этапы когнитивной самокоррекции. Вначале желательно использовать навыки продуктивного решения проблем Вами ранее в других областях, а затем уже перенести эти навыки в проблемную сферу. Вспомните свои победы.

Такое выделение этапов Вашей работы допускает применение бесконечного множества приемов, в том числе из разных систем позитивного мышления, если они помогают достижению цели. Еще раз повторим другими словами (всё-таки мать учения) как следует «правильно хотеть» успеха. В одном из видов когнитивной СК (в нейро-лингвистическом программировании) должны быть обязательно выполнены следующие скучные и всемогущие правила:

1. Цель (результат) в СК должна быть сформулирована утвердительно, в положительной форме, которая описывает,

что человек хочет получить, а не то, чего он хотел бы избежать. Чего Вы хотите? А не то, чего Вы не хотите. Представьте «не- медведя» или «не- красное». Какие образы встают? Отрицание существует в языке, а не в чувственном опыте головного мозга. И поэтому вместо «Я не хочу чувствовать себя растерянным перед аудиторией» эффективнее сказать «Я хочу интересно рассказывать этим людям».

2. Цель находится под Вашим собственным контролем. Что лично Вы можете сделать для достижения желаемого результата? Например: «Я хочу, чтобы близкие относились ко мне уважительно» – «Что Вы могли бы сделать, чтобы они так к Вам относились?» – «Я хочу уважать ближних».

3. Цель проверяема в ощущениях, выделяются чувственные показатели результата в терминах «вижу», «слышу», «чувствую». Что Вы будете видеть, слышать, чувствовать, как Вы конкретно будете действовать, когда достигнете желаемого результата? Например: «Я хочу быть уверенным в себе».– «Покажите мне, как актёр (актриса), каким бы Вы были, если бы были уверены в себе».

4. Цель умеренна. Где, когда и с кем Вы хотите бы достигнуть желаемого результата? Определите ситуации, в которых Вы хотели достигнуть цели, а в каких это было бы неуместно. Например: «Я хочу не бояться высоты».– «Когда разумная осторожность перед высотой Вам бы не повредила?»

5. Цель сохраняет первоначальные положительные побочные результаты. Проверьте, чтобы после СК все возможные

выгоды настоящего состояния сохранились. Например: «Я хочу быть независимым» – «Какие преимущества Вы можете потерять, став независимым?». «Я хочу бросить курить» – «Как Вы замените курение?».

6. Выбран эффективный масштаб обобщения. Если цель глобальна, выделите отдельные фрагменты в стратегии ее достижения и работайте с одним фрагментом. Например: «Я хочу процветания своей стране».– «Процветание кого или чего волнует Вас в первую очередь?»

7. Цель зависит от конкретных ресурсов. Что необходимо Вам для достижения цели? Определите внешние и внутренние ресурсы для достижения цели. Например: «Я хочу успешно провести переговоры».– «Что Вам необходимо для этого?»

8. Препятствия на пути к достижению цели. «Я хочу быть здоровой (ым)» – «Что мешает Вам достичь поставленной цели? Что можно сделать для преодоления этих препятствий?»

Час, день-другой, месячишко и ответы на все эти вопросы Вы максимально полно поймете: дома, на работе, по дороге туда или обратно. Потому что когнитивная самокоррекция вообще-то относится к «озаряющим» видам психотерапии. В рамках когнитивной СК озарение рассматривается как моментальный самопроизвольный процесс установления связи между жизненными событиями и психологическими реакциями. Оно направлено на быстрое и даже мгновенное

раскрытие подсознательного значения, которое Вы придаете внешнему окружению или внутренним ощущениям.

Когнитивная СК, как и другие виды восстанавливающей психотерапии, стремится достичь структурных изменений в личности, в ее регулятивной системе, чтобы Вы находились в большей гармонии с собственными потребностями и соответствовали пожеланиям окружающих. Основная реформа осуществляется за счет замены уже знакомых Вам неадаптивных убеждений. Когнитивная СК использует то, что непосредственно выводится из сознательного жизненного опыта, и не отыскивает суперглубоко скрытого символического, подсознательного значения Ваших высказываний и реакций, как психоанализ, например.

В когнитивной СК Вам надобно только различать всего 2 типа мыслей. Описательные (характеризующие) мысли содержат информацию о реальности, о том, что человек воспринял в мире, их можно назвать чистой информацией о реальности. Оценочные (осуждающие) мысли отражают отношение к этой реальности, для их обозначения используют термин «belief» – убеждение, вера. В когнитивной самокоррекции предполагается, что описательные мысли обязательно соединены с оценочными установками связями разной степени жесткости. И чем тверже они, тем более хрупкое и ломаемое у человека общение и мышление. Умный, здоровый и эффективный гибко и легко учится и изменяется

Глава 7. Мысли делают Вас внутри и снаружи, сейчас и всегда

С точки зрения великой и всемогущей когнитивной самокоррекции, как Вы уже знаете, не объективные события сами по себе вызывают у нас позитивные или негативные эмоции, а наше внутреннее восприятие и их оценка. Мы чувствуем то, что думаем по поводу воспринятого. Расстройства в эмоциональной сфере, ряд патологических медицинских симптомов, бедность, неуспешность являются результатом нарушений в когнитивной сфере (таких, например, как «сверхгенерализации, ложные выводы и жесткие установки», о них далее).

Все эти нарушения в познавательной сфере называются также «иррациональными установками» (ИУ). Такие жесткие связи между описывающими и оценочными установками типа предписания, требования, обязательного приказа, не имеющего исключений, носят абсолютистский характер. Поэтому обычно иррациональные установки не соответствуют реальности, как по силе, так и по качеству этого предписания. Если же иррациональные установки реализуются, они приводят к длительным, неадекватным ситуации эмоциям, затрудняют Вашу деятельность, могут мешать достижению целей.

У нормально функционирующего, насколько это только возможно, человека имеется рациональная система оценочных мыслей, которую можно определить как систему гибких связей между описательными и оценочными установками. Эта система носит вероятностный (т.е. истинный) характер, выражает скорее пожелание, предпочтение определенного развития событий, поэтому приводит к умеренным эмоциям. Хотя иногда они и могут носить интенсивный характер, однако не захватывают такого человека надолго и поэтому не блокируют деятельность, не препятствуют достижению целей.

Возникновение же психологических проблем у Вас раньше и в этом месяце обязательно связано с пробуждением именно иррациональных установок, взятых от родителей и других близких знакомых (а им тоже кто-то дал, в свое время). Однако когнитивная СК сфокусирована, всё-таки, не на прошедших иррациональных установках, а на том, что поддерживает и укрепляет их в настоящем. Поэтапная работа человека, применяющего когнитивную СК, сводится сначала к опознанию, как мы уже говорили, существующих (на этой неделе) иррациональных установок, затем к пониманию их, пересмотру, и, наконец, закреплению функционирования рациональных, гибких, эффективных установок сегодня и здесь. Человек, пересмотревший свои иррациональные установки, характеризуется в любой момент времени адекватностью эмоций в плане частоты, интенсивности и дли-

тельности именно негативных их проявлений.

Именно когнитивная самокоррекция показана, прежде всего, Вам, если только Вы способны к анализу своих мыслей. Она предполагает Ваше весьма активное участие на всех этапах самокоррекции. Это, например, определение 2-3 наиглавнейших (из 60 вышеприведенных) целей когнитивной самокоррекции (заработать 1000 \$, купить квартиру), или проблем, которые Вы хотите разрешить (обычно это симптомы болезней или хронического эмоционального стресса). Итак, запишите ниже свои 2-3 наиважнейшие цели по степени значимости.

1. —
2. —
3. —

Согласно когнитивной коррекции, формулировка проблемы должна включать личное местоимение («Я») и конкретное содержание без частицы «не-», делать понятным для Вас последующие стратегии работы, содержать конкретные указания по поводу действий, направленных на её достижение. Цель при этом выводится из определения соответствующей проблемы и должна быть правильно сформулированной.

Дополнительные признаки хорошо сформулированной цели:

1. Значима для Вас достаточно сильно.
2. Описана в количественных и качественных терминах.
3. Скорее мала, чем велика.

4. Имеет признаки минимизации проблемы, а не ее абсолютное отсутствие.
5. Конкретна, специфична и измерима в каких-либо цифрах.
6. Реалистична и выполнима в обстоятельствах именно Вашей жизни.
7. С первых шагов демонстрирует Ваши индивидуальные признаки успеха.
8. Вы уверены, что с Вашей стороны требуется терпеливая работа.

Глава 8. Практические техники когнитивной самокоррекции

Начало практики когнитивной самокоррекции включает более подробное информирование Вас о её «философии» (коротко повторим – эмоциональные проблемы вызывают не сами события, а их оценка) и о последовательных этапах восприятия события человеком в виде:

Ао Ас В С

Ао – объективное событие (как бы описанное научной группой каких-либо внешних наблюдателей), Ас – субъективно воспринятое событие (описанное Вами), В – Ваша система оценки, предопределяющая, какие параметры объективного события будут восприняты и будут значимы, С – эмоциональные и поведенческие последствия воспринятого события, в том числе и медицинские симптомы.

Описательные мысли, как уже отмечалось, соединены с оценочными установками связями разной степени жесткости. Начиная от абсолютно исключаящих какие-либо варианты, протекающих по типу рефлекса, при которых отношение к событию уже предопределено и тогда можно говорить о наличии у Вас иррациональной установки, заканчивая многовариантными, когда при принятии решения о действии осуществляется анализ альтернативных вариантов, хо-

тя он может протекать неосознанно, и тогда можно говорить о наличии рациональной установки. Цель когнитивной СК – перевод в проблемных ситуациях с иррациональных, депрессивных и стрессовых установок на максимально рациональные и приятные.

Работа в КСК всегда строится с учетом схемы «А, В, С». Сначала:

Первый этап – выяснение, прояснение слагаемых события (А), в том числе элементов, наиболее эмоционально затронувших Вас, вызвавших неадекватные реакции. Фактически у всех нас на этом этапе происходит индивидуальная, личностная оценка события. Выяснение же позволяет Вам различать события, которые могут или не могут быть изменены. При этом цель когнитивной СК – не поощрение Вас к уходу от столкновения с событием, не резкое изменение его (например, переход на новую работу при наличии неразрешимого конфликта с начальником), а осознание системы оценочных убеждений, затрудняющих разрешение этого конфликта, перестройка ее и только после этого – принятие решения об изменении ситуации. В противном случае Вы сохраняете потенциальную уязвимость в сходных ситуациях, т.к. от себя уйти никому ещё не удавалось.

Второй этап – понимание следствий (С), прежде всего эмоциональных воздействий события. Цель этого этапа – выявление всего диапазона душевных реакций на событие. Это необходимо, поскольку не все эмоции легко узнаются Ва-

ми. Некоторые из них подавляются и поэтому не осознаются из-за включения «рационализации, проекции, отрицания» и некоторых других психологических механизмов защиты (см. о них в моей книге «Комплексная самокоррекция здоровья»).

У кого-то из нас осознание и вербализация (проговаривание) испытываемых эмоций затруднены также из-за словарного дефицита (например, великое спокойствие – это не просто «не-раздражительность»), у других из-за поведенческого дефицита (нет в арсенале примеров стереотипов поведения и мышления, обычно связанных с умеренным проявлением эмоций). И потому такие люди реагируют полярными эмоциями, например или «безумно» сильной любовью, или полным отвержением, без золотой середины.

Вторичный выигрыш от болезни также может исказить осознание испытываемых эмоций. Для достижения цели второго этапа используется, кроме того, ряд специальных приемов: а) наблюдение за мимическими проявлениями при Вашем воспоминании об эмоции и предоставление письменной обратной связи Вами самими, б) высказывание предположений о чувствах и мыслях у типичного индивида в подобной ситуации (обычно такое высказывание соответствует Вашим неосознаваемым эмоциям). Выявление системы оценочных мыслей (как иррациональных, так и рациональных установок) облегчается, если два предшествующих этапа реализованы полноценно. Осознанию же их помогают та-

кие конкретные приемы:

а) «вспоминательная» фокусировка на тех мыслях, которые приходили Вам на ум в момент столкновения со стрессовым событием,

б) высказывание Вами самими гипотетических предположений типа «У меня в такой стрессовой ситуации возникли бы следующие мысли»,

в) вопросы с проекцией в будущее время, например: «Предположим, что произойдет самое худшее в ситуации стресса, что же это будет?» и др.

Выявлению иррациональных установок очень здорово помогает анализ используемых Вами слов. Обычно с иррациональными установками связаны слова, отражающие крайнюю степень Вашей эмоциональной вовлеченности в стресс («ужасно, потрясающе, невыносимо» и др.), имеющие характер обязательного предписания («необходимо, надо, должен, обязан» и др.), а также глобальных, абстрактных оценок лица, объекта или события («совсем плохо, всегда хорошо»). И все эти слова и мысли неконкретны, нереальны, неэффективны и болезнетворны. Можно доказать это. Легко.

Глава 9. Конкретные примерные депрессивные установки

Самая распространенная группа ИУ, создающих всеразличные проблемы – это катастрофические установки (отмечайте тут же возможные Ваши):

– Я настолько расстроен(а) и несчастлив(а), что не могу это выдержать.

– Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

– Я чувствую, что как личность, я полный(ая) неудачник(ца).

– Я полностью не удовлетворен(а) жизнью и мне все надоело.

– Я постоянно испытываю чувство вины.

– Я чувствую себя уже наказанным(ой).

– Я себя ненавижу.

– Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

– Я виню себя во всем плохом, что происходит.

– Раньше я мог(ла) плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

– Теперь я постоянно чувствую, что раздражен(а).

– Я полностью утратил(а) интерес к другим людям.

- Я с трудом заставляю себя сделать что-либо.
- Я полностью утратил(а) сексуальный интерес.
- Мой аппетит теперь значительно хуже.
- Я очень обеспокоен(а) своим физическим состоянием и мне трудно думать о другом.

Если у Вас даже один или более плюсов – следует обратиться к врачу-психотерапевту.

С другой, саморегулирующей стороны, чем чаще Вы повторяете про себя, как формулу самовнушения, эти фразы и слова – установки, тем больше они имеют возможность стать депрессивной реальностью. Я всей душой желаю, чтобы у Вас не было таких самоощущений и самоубеждений. А были светлые и весёлые.

Следующие же духовные враги психосоматического здоровья и эффективного развития, которых тоже желательно заменять на более оптимистичных и уверенных друзей по убеждениям, менее катастрофичны и опасны, нежели предыдущие, но зато чаще встречаются у всех нас (ставьте плюсы, если есть соответствия):

- Я расстроен(а).
- Я все время расстроен(а) и не могу от этого отключиться.
- Я чувствую, что озадачен(а) будущим.
- Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- Я чувствую, что пережил(а) больше неудач, чем другие люди.

– Когда я оглядываюсь на мою жизнь, я вижу в ней очень много неудач.

– Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.

– Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

– Достаточно часто я чувствую себя виноватым(ой).

– Большую часть времени я чувствую себя виноватым(ой).

– Я чувствую, что могу быть наказан(а).

– Я ожидаю, что могу быть наказан(а).

– Я разочаровался(ась) в себе.

– Я себе противен(на).

– Я критикую себя за ошибки и слабости.

– Я все время обвиняю себя за свои проступки.

– Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

– Теперь я все время плачу.

– Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

– Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

– Я почти потерял(а) интерес к другим людям.

– Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

– Я больше не могу принимать решения.

– Я знаю, что выгляжу безобразно.

– Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

– Я совсем не могу выполнить никакую работу.

– Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

– Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше обычного и мне трудно

заснуть опять.

– Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

– Я устаю почти от всего, что я делаю.

– Я не могу ничего делать из-за усталости.

– Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

– Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными вопросами.

– Меня очень тревожат проблемы моего соматического здоровья, такие как боли, нарушения дыхания, сердцебиения, расстройства желудка и многие другие

– Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

Результаты: 0-1 – нормально, до 5 плюсов – требуется помощь психолога, более 5 – нужно к врачу-психотерапевту или психиатру.

Цель диагностического этапа реализована, когда в области стресса или депрессии выявлены такие или им подобные иррациональные установки, показан характер связи между ними и отношениями в семье, на работе и т.д. Уточнение рациональных установок и целей также необходимо, поскольку они составляют ту позитивную часть отношения, которая в последующем может быть расширена. Что мы и сделаем, насколько это возможно, в следующих главах.

Глава 10. Лечебные вопросы НЛП и когнитивная коррекция

Третий этап – самокоррекция иррациональных установок. К нему можно приступить, если Вы легко замечаете иррациональные установки в проблемной ситуации. Коррекция установок может протекать на когнитивном уровне, на уровне воображения, а также на уровне поведения – прямого действия. Коррекция на когнитивном уровне – это доказательство Вами конкретной истинности установки, необходимости сохранения ее в данной ситуации. Насколько она Вам полезна? Обычно, но не совсем всегда, в процессе такого рода доказательств Вы еще более отчетливо видите негативные последствия сохранения такой установки. И происходит тогда рефлекторная СР.

Использование приемов предположительного моделирования воображения (например, как бы другие решали эту проблему, какие установки они имели бы при этом) позволяет сформировать на когнитивном уровне новые и более рациональные установки. При работе на уровне воображения Вам желательно на 5-10 минут вновь мысленно погружаться в психотравмирующую ситуацию, чтобы понять её совсем.

В методе нейтрализации негативного воображения Вам желательно испытать прежнюю эмоцию стресса или депрес-

сии «здесь и сейчас», а затем попытаться уменьшить ее уровень или осознать, за счет каких новых установок Вы можете достигнуть этого.

Осторожное погружение в психотравмирующую ситуацию (желательно под наблюдением психотерапевта) повторяется неоднократно (3 – 4 раза минимум). Тренировка может считаться эффективно проведенной, если Вы уменьшили интенсивность испытываемых эмоций с помощью нескольких других вариантов установок. А при позитивном воображении Вы сразу представляете проблемную ситуацию, но с позитивно окрашенной эмоцией.

Коррекция же с помощью поведения является подтверждением успешности изменений установок, проведенных на когнитивном уровне и в воображении. Иногда можно начинать СР сразу на уровне поведения, и тогда Ваша работа напоминает «step-by-step» (шаг-за-шагом) – постепенное приближение к реальной ситуации опасности с осознанием включения привычной иррациональной установки, осознанное торможение ее немедленной реализации в поведении, одновременный «горячий» перевод своего поведения на более рациональную установку.

Так как мы тесно не взаимодействуем сразу прямо со всем реальным миром, в котором живем, мы создаем воображением модели или карты мира, которые используем для управления своим и чужим поведением. Важно понимать модель или карту мира, существующую именно у Вас. Су-

существует множество «бедных» моделей, в которых недостает полезных возможностей выбора, и потому они проявляются в виде как меж – , так и внутри – личностных конфликтов. Теория «душевных моделей» относится к модному сегодня, так называемому, нейро-лингвистическому программированию (НЛП), которое является одним из видов великой, уже знакомой Вам, когнитивно-поведенческой психотерапии.

Эти модели мыслей и внешних высказываний позволяют нам выжить, расти, учиться, переживать субъективную реальность как объективную. Однако те же самые модели могут и ограничивать нас, уменьшать врожденную способность к гибкости наших реакций при общении, СР и, особенно, при конфликтах. Так как эти модели выражаются в словах, мы можем использовать набор «лечебных вопросов», чтобы работать с ними, если они ограничивают, а не расширяют возможности Вашего выбора. Расскажем о некоторых из них, которые в виде нижеприведенных уточнений Вы можете использовать при внутренних и внешних конфликтах. Стрессовые и депрессивные установки после этих конкретизирующих, бизнес -планирующих вопросов превращаются в Решение соответствующей проблемы.

Нарушение мышления №1

Исключение конкретных существительных – это нарушение мышления с исключенной информацией, оно не позволяет создать реальное представление Вашего собственного опыта или мыслей собеседника. Для обнаружения отсутствующей информации Вам следует задавать (себе или ближнему) вопросы «о ком?», «о чем?», «кого?», «чего?», «кто именно?», «как именно?». При каждом примере пишите всё, что приходит в голову и после любого из 20 вопросов сразу на этих страницах тоже.

Например, Вы или Ваш собеседник уже более чем 2 минуты думает или говорит:

– Я не понимаю...

1) Вопрос для когнитивной коррекции: «Чего именно в этом Вы не понимаете?»

–Я боюсь...

2) Вопрос: «Чего именно в этом Вы боитесь?»

–Мне не нравится...

3) Вопрос: «Что именно в нем Вам не нравится?»

–Я не понимаю...

4) Вопрос: «Как именно Вы не понимаете?»

Неистинные мысли №2

Отсутствие указаний, к чему конкретно относится сказанное- тип обобщения, при котором отсутствуют детали, помогающие сделать выбор. Могут помочь вопросы: «кто именно?», «что именно?».

Пример:

–Меня никто не хочет слушать...

5) Вопрос: «Кто именно Вас не хочет слушать?»

–Это трудно...

6) Вопрос: «Что в этом именно трудно для Вас?»

Ложные модели мира №3

Неконкретные глаголы – оставляют человека в неопределенности по поводу описываемого переживания. Просьба уточнить глагол помогает более полно пережить опыт. И Ваш и собеседника. Для этого можно задать вопрос «Как именно?»

Пример:

–Он (а) обижает меня.

7) Вопрос: «Как именно он (а) Вас обижает?»

–Дети заставляют меня наказывать их.

8) Вопрос: «Как именно дети заставляют Вас наказывать их?»

№4. Формализация конкретных действий

Это переход реальных глаголов в абстрактные существительные, когда процесс превращается в вещь или событие. Вы в этом случае теряете возможность выбора и нужно вернуть себя к связи с динамическими процессами жизни. Если событие действительно может восприниматься вне границ контроля, то любой процесс может быть изменен. Для различия конкретных и неконкретных слов можно представить тележку, куда можно положить реальные вещи (клубок, котенка, домик, яблоко и т.п.), но нельзя положить неудачу, любовь, смущение и т.д. Последнее и есть формализация. Для преобразования её в слова, обозначающие процесс, используют лечебные вопросы, содержащие глаголы:

Пример: – Я не получаю признания.

9) Вопрос: «Как бы Вы хотели, чтобы Вас признавали?»

–Мне нужна помощь.

10) Вопрос: «Как бы Вы хотели, чтобы Вам помогли?»

А? Как же? Кто, где, когда? Конкретно только. Ответьте, пожалуйста, на лечебные вопросы, решающие все проблемы.

Глава 11. Ограничивающие свободу установки и лечебные вопросы

В когнитивной самокоррекции с помощью того же нейролингвистического программирования можно стать конкретнее и эффективнее примерно в 15 раз с помощью только одних «лечебных вопросов». Все их задают себе или другим при нарушениях здоровья, эмоций, поведения, мышления, как стандартные медико-психологические или юридические, так и вышеназванные. Перечислим их по порядку далее.

Лживые мысли №5

Чрезмерные обобщения – это излишне неконкретные, абсолютные, абстрактные слова: «все», «всё», «каждый», «всегда», «никогда», «никто», «всякий» и т.п. Подчеркивание обобщений, задаваемых универсальными квантификаторами, усиливается с помощью интонаций.

Пример: – Я никогда не бываю уверенным.

11) Вопрос: «Вы совсем никогда не бываете уверенным?»

Вопрос можно задать по-другому:

? Не было ли у Вас опыта, противоречащего этому обобщению?

? Вы абсолютно точно никогда не были в жизни уверенным?

? Были ли хотя бы одноминутные моменты в Вашей жизни, когда Вы были уверенным?

Пример: – Ты всегда мне лжёшь.

12) Вопрос: «Всегда – всегда – всегда?»

№6. Необъяснимые самонасиливающие долженствования

Это слова, указывающие на отсутствие выбора: «мне следует», «я должен», «я не могу», «это необходимо». Работе с этими ограничениями помогают 2 вопроса: «что Вам мешает?», «что случится, если Вы этого не сделаете?»

Пример: – Я не могу этого сделать.

13) Вопрос: «Что Вас так резко останавливает?»

–Я должен заботиться о других.

14) Вопрос: «Что опасное случится, если Вы перестанете заботиться о других?»

№7. Ошибочные по смыслу формулировки

Эти формулировки составляют отдельную группу установок и мешают человеку действовать так, как он стал бы действовать в иной ситуации. Выделяют 3 вида ошибочных по смыслу формулировок:

– Потеря причинно- следственных связей – это предположение, что некоторое действие со стороны «человека А» может заставить «человека В» действовать определенным образом или испытывать определенные эмоциональные переживания. Предполагая таким образом процесс общения, Вы реагируете, полагая, что у Вас нет другого выбора. Если противопоставить что-то этому предположению, появится возможность задуматься, действительно ли верно предположение о причинно-следственном отношении. Вопрос, помогающий в этом: «Каким образом «А» вызывает у «В» это?»

Пример: – Ты нарушаешь мои планы.

15) Вопрос: «Каким конкретно образом я могу нарушать принадлежащие тебе планы?»

–То, что ты пишешь на стене, меня достает.

16) Вопрос: «Как то, что я пишу на стене, может тебя так гипнотически насильственно доставать?»

– Безошибочное чтение чужих мыслей – это нарушение мышления, при котором кто-либо другой действует на осно-

вании иллюзий о другом человеке, а не объективной информации. Вопросы типа: «Каким образом Вы узнаете, что «А» такой-то?» помогут Вам осознать или даже поставить под сомнение убеждение, казавшееся при стрессе очевидным.

Пример: – Я знаю, что для него лучше.

17) Вопрос: «Как Вы узнаете это?»

–Он никогда не думает о последствиях.

18) Вопрос: «Как именно Вы узнаете, что он никогда не думает о последствиях?»

– Потеря человека – выражается в утверждениях, принимающих форму обобщения по поводу мифа абсолютно для всех. Обычно это суждения типа: «Так нельзя поступать», «Вот как нужно делать», «Это нехорошо» и т.п.

Пример:

– Неправильно полагаться на благотворительность.

19) Вопрос: «Для кого неправильно это?»

–Так нельзя поступать.

20) Вопрос: «Кому так нельзя поступать?»

Попробуйте запомнить и позадавать эти вопросы хотя бы ради эксперимента денёк-другой раз 5-10. Самое удивительное и полезное в них – это то, что лечебные вопросы можно задавать не только самому (ой) себе при стрессе или тревоге, но и собеседнику тоже, близкому или далекому, для повышения эффективности его поведения или мышления, уменьшения конфликтности или депрессии. Когнитивная самокоррекция и НЛП могут всё улучшить. Почти на 95%.

Глава 12. Техники медитации и концентрации

Медитация, конечно – не только концентрация, но начинать ей заниматься лучше именно с сосредоточения и фиксации внимания. Вообще, в переводе с латинского языка слово «meditatio» означает «сосредоточенное размышление, погружение в мысль, движение к центру». То есть по определению, мэдитэйшн – не онли концэнтрэйшн. Но, по сути, они сёстры. И медитация – старшая. Ещё в 21 веке до нашей эры она была составной частью религиозных и мистических обрядов.

Сейчас под этим термином обобщенно понимают также многое-разное из внутренних практик йогов, буддистов, индуистов, кришнаитов, конфуцианистов и других работников духа. Высшей целью настоящей древней медитации является связь со Сверхсознанием, Всевышним, слияние с Духовным Космосом, Природой. При всем при том в новейшее время чаще люди медитируют просто для уменьшения повседневного стресса и утомления или ради большего совершенства в боевых искусствах и торговле.

Научными исследованиями установлено, что так называемой медитацией сейчас обозначают вполне реальные психофизиологические процессы, пробуждаемые посредством

сознательного самоуправления, которые с большой пользой могут применяться в лечебных, профилактических, оздоровительных и акмеологических (совершенствующих) целях. Имея много общего с методами релаксации и самогипноза, медитация обладает и весьма специфическими особенностями действия.

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается наивысшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира и ощущается той или иной степени нирваноподобный естественный, простите за выражение, «кайф».

Слабые и редкие проявления кратковременных состояний повышенной концентрации внимания на определенном предмете, явлении или же неожиданной рассредоточенности мыслей («рассеянности») Вам, конечно же, знакомы. Возникали они, как правило, непроизвольно и оставляли после себя впечатление какого-то веземного чувства смысла жизни, приятного внутреннего отдыха, «эмоциональной передышки», благотворного забвения.

Заметив своеобразную приятность (без похмелья) таких состояний, человек уже тысячи лет назад научился вызывать их сознательно для религиозных и оккультных, т.е., говоря меркантильным языком, для спортивных и лечебных целей.

Широчайшее распространение получила практика медитации в таких мистических и восточных учениях, как суфизм, тантризм, теософия, Агни-йога, антропософия, гимнастика цигун, тай-цзи-цуань, айкидо, у-шу, кунг-фу, каратэ, акупунктура и во многих других.

Отбрасывая слишком экзальтированно-мистические наслоения и предрассудки, сопутствовавшие процессам медитации, наука со временем оказалась способной дать рациональное истолкование этой психологической реальности, так как данные ряда медико-психологических лабораторий, изучавших это состояние, говорили об идентичных и реальных фактах.

В настоящее время ощущение медитации, как и некоторые другие изменённые состояния сознания, стали предметом более пристального изучения психологами и психиатрами. За короткое время накопилась огромная литература, измеряемая несколькими тысячами научных и не одним десятком тысяч научно-популярных публикаций. Исследования показали, что, хотя состояние медитации имеет некоторые общие черты с гипнозом и сном, в целом оно не тождественно им.

Полагают, что это особый, интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры по механизмам естественной саморегуляции, как бы особого вида самогипноз. Думается, что детальное клиническое и физиологическое исследование и

разработка технических методов и устройств медитации, как в лечебных, так и в повседневных оздоровительных целях – дело ближайшего будущего. Мы постараемся.

Если же сделать попытку научного анализа медитации с точки зрения современной психологии, то придется признать, что ведущим моментом, придающим действительно неповторимую особенность этому состоянию, является временное выключение из комплекса постоянно (и иногда слишком назойливо) осуществляющихся психических процессов, составляющих сущность сознания и функцию памяти (навязчивые мысли, например). Отключение и отдых «головы» даже всего на несколько минут очень разгружает и лечит её саму. Именно этот закон позволяет объяснить происхождение тех психических явлений, которые имеют место при хорошей медитации и в период ее последствий.

Эффект медитации во многом зависит, как показывает наша практика, от глубины погружения в так называемое трансное состояние. Для того, чтобы Вы сами могли оценить степень вхождения в состояние медитации, мы предлагаем стандартную, немного сокращенную, таблицу следующего содержания:

Глубина медитации или самогипноза	Стадия транса	Признаки
Невосприимчивость	0	Нет
Гипноидность	1	Нет
	2	Расслабление позы, выделение слюны
	3	Хлопанье веками, сглатывание слюны
	4	Закрывание глаз
	5	Максимальная физическая релаксация
Легкий транс	6	Полное расслабление век и мышц глаз
	7	Мягкое застывание конечностей
	10	Жесткое застывание конечностей
	11	Нечувствительность кистей по типу «перчаток»
Средний транс	13	Частичное забывание произошедшего
	15	Более полное забывание
	17	Изменение характера личности
	18	Выполнение простых действий после внушения
	20	Иллюзии тела, полное забывание
Глубокий транс	21	Способность открывать глаза, не выходя из транса
	23	Фантастические видения после внушения
	25	Полный «лунатизм»
	26	Приятные зрительные галлюцинации после внушения
	27	Приятные слуховые галлюцинации после внушения
	28	Полное управление потерей памяти

При АТ, медитации и СР человек достигает максимум стадии «легкого транса». Вполне достаточно.

Глава 13. Механизмы транса

Для того, чтобы яснее представить пути формирования этих разных трансовых состояний, необходимо хотя бы кратко остановиться на современных представлениях о функциях памяти. Различают две фазы памяти: лабильную и стабильную. В лабильной фазе, представляющей собой сущность кратковременной (первичной, непосредственной, рабочей, Кэш) памяти, воспринятый сигнал еще некоторое время удерживается у Вас или меня в форме произвольного повторения – так называемой «реверберации». В стабильной фазе памяти сохранение следа воспринятого ранее сигнала происходит уже за счет конкретных структурных изменений физического и химического состава нервных клеток.

1) Учёными, в результате специальных экспериментальных исследований, учитывающих чередование уже известных рассказанных Вам фаз памяти, были выделены следующие три типа следовых реакций центральной нервной системы, составляющих основу основ памяти.

1. Состояние повышенной возбудимости нервных структур как эффект действия воспринятого сигнала, сохраняющегося в течение 15-80 секунд.

При повторении того же сигнала через меньшие промежутки следовые эффекты в нейронах суммируются, в результате чего сокращается время реакции на этот сигнал и

повышается надежность его обнаружения при одновременном уменьшении тех физиологических сдвигов (сердцебиение, напряжение-расслабление мышц), которые он вызывал первоначально в поведении. Тренировка развивается то бишь.

2. Сохранение на длительный срок следа воспринятого сигнала в виде так называемой молекулярной «нервной модели стимула».

Этот след в Вашей «голове» обеспечивает впоследствии избирательное сдерживание подсознательного поведения и, в то же время, избирательно усиливает связанные с ним сознательные реакции. Получается нормальное самоуправление.

3. Запечатление после однократного предъявления эмоционально сильно значимого раздражителя, который удерживается в памяти без повторения.

По мнению некоторых исследователей, именно эффект запечатления играет ведущую роль в индивидуальном поведении всех высших организмов. Всё, абсолютно всё самое важное (т.е. переживаемое как таковое) каждый из нас помнит.

Осуществление сложной аналитико-синтетической функции коры головного мозга, определяемой как функция сознания, очень тесно связано со всеми перечисленными типами памяти. В настоящее время можно с уверенностью говорить о существовании механизмов памяти в виде непре-

рывной записи событий с одновременной отметкой времени их свершения. Типа видеосъемки самой высококачественной японской камерой. Именно этот процесс лежит в основе формирования и сохранения Вашей личности как отдельного человека, в основе осознания своего неизменного «Я». Память, по словам французского психолога Рибо – вечная опора нашего непрерывного чувства жизненности, составляющего фон сознания. И память всегда запоминает всё, что только можно, она активно проявляет себя, не зная ни покоя, ни отдыха, не замирая ни на мгновение и продолжаясь столько же, сколько длится сама жизнь, одной из форм которой она является.

Получается, что наша память – это бесплатный и очень драгоценный компас, благодаря которому Вы получаете возможность правильно и успешно ориентировать свое «Я» как в собственном внутреннем, так и во внешнем мире людей и Природы. В самом общем виде механизм памяти можно представить себе в виде непрерывно действующего механизма видеозаписи с регулярным наложением соответствующих временных отметок и последующим возможным редактированием и даже «переснятием» «некачественного» материала с помощью СР, психокоррекции, аутотренинга и медитации.

Характерно, что при нарастающем ослаблении памяти у человека чаще всего утрачивается способность определять события во времени и пространстве. Это приводит к потере способности устанавливать последовательную связь меж-

ду отдельными событиями, впечатлениями, переживаниями, что в значительной степени нарушает правильную ориентировку в окружающем и меняет представление о собственной личности. Нарушения функций памяти возникают и при некоторых заболеваниях (травмы мозга, интоксикации и пр.). В этих случаях человек также перестает правильно ориентироваться во времени и пространстве, что может осложниться периодическим изменением личности и сознания.

В состоянии сознательной концентрации внимания человек намеренно полностью выключается из системы внутренних и внешних раздражителей и сосредоточивается на единичном объекте, а, следовательно, тоже теряет возможность правильно оценивать временные промежутки. Основным содержанием переживаний становится ощущение необычной, «вселенской» пустоты. Поскольку же временная составляющая является необходимым компонентом в самосознании личности, в формировании ощущения Я, потеря временной ориентировки приводит к формированию измененного самовосприятия своего Я («слияние с беспредельным», «растворение в солнечном свете», «парение в невесомости» и т. п.). Естественно, что подобного рода психическая фиксация, связанная с временным выключением основных интегративных механизмов мозга, способствует профилактике и восстановлению нервно-психических функций памяти человека, оставляя после себя ощущение свежести, внутреннего

обновления и радости бытия.

Почти абсолютное отключение интегративных механизмов мозга на фоне сохраняющегося сознания объясняет еще одну особенность состояния медитации. Нормально работающие во время бодрствования органы чувств организуют в центральной нервной системе высокий уровень собственных внутренних «шумов», что затрудняет течение процессов ассоциации и интеграции в клетках головного мозга. При медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, а, стало быть, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интегративных процессов для решения определенных задач, которые формулирует самому себе занимающийся аутотренингом. Не исключено, что в этом случае значительно шире вовлекается в процесс решения та обширная сфера, функция которой в обыденной жизни известна под названием интуиции и подсознания.

Немаловажное значение имеет и саморегуляция психофизиологического постоянства внутренней среды тела (гомеостаза). Общая эволюция саморегуляции в процессе развития человека от эмбриона до совершеннолетия имеет весьма интересную закономерность. В самом начале саморегуляция, направленная на основное действие как на свой объект, естественно, только следует за ним. Затем саморегуляция начинает все более совпадать с основным действием и, наконец, даже опережать его!

Причина и польза этого опережения состоят в том, что саморегуляция распространяется и на предварительную ориентировку в ситуации для выделения и учета таких ее индивидуальных особенностей, которые являются единичными, одноразовыми и поэтому не могут быть включены в общую схему, но их возможность должна быть предусмотрена, а наличие установлено, так как они требуют такой же уникальности исполнения. С конечного результата действия саморегуляция постепенно распространяется на все более ранние фазы познавательной деятельности, при этом она везде совпадает с ней по основному содержанию и все менее отделяется от нее по заметному для нас времени. Естественно, что на этой заключительной стадии для всякого наблюдения, и внешнего и внутреннего, саморегуляция выступает просто как направленность и сосредоточенность на объекте, как внимательное обследование ситуации и такое же внимательное исполнение главнейшего действия (СК или брокерской операции не важно).

Из этого описания следует важное ограничение: не всякая саморегуляция есть волевое специальное внимание. Пока саморегуляция выполняется как развернутая предметная деятельность, она сама требует внимания. Саморегуляция естественно получает форму внимания, становится вниманием, когда достигает уровня идеального, сокращенного, рефлексивного и автоматизированного действия. Не всякая саморегуляция есть внимание, но всякое сознательное внимание

есть саморегуляция. Не только по происхождению, но и по действительному, скрытому от всякого наблюдения содержанию, по своему механизму и объективно выполняемой работе внимание остается предметным действием – воздействием всемогущей саморегуляции.

Конечно, все это – только научная гипотеза (и даже не наша). Но ее преимущество в том, что она открывает возможность экспериментальной проверки. В самом деле, если мы сформируем саморегуляцию (для известной насущной потребности) перенесем её в идеальный план, сократим её, доведем до автоматизации и «на выходе» получим внимание – такое внимание, которого прежде в отношении этой производительной деятельности не было или не было в той степени, какую мы сумеем получить, то гипотеза получит фактическое подтверждение.

Однако, прежде чем приступить к экспериментальной проверке этой гипотезы, необходимо учесть еще одну ее особенность. Мы сознательно хотим сформировать умение контролировать свои действия – бессознательное умение, которое потом превратится во внимание. Следовательно, мы желаем сформировать полупроизвольное внимание и должны предусмотреть его особенности в отличие от внимания совсем произвольного.

Внимание появляется больше произвольно, когда человек специально сосредотачивается на чем-то, исключая, по одному, один орган чувств за другим. Зрение – закрыв веки,

слух – найдя тихое место, осязание – одевшись комфортно. Что и будет сделано Вами сегодня или завтра. Для управления таким полупроизвольным процессом, как СК, сон или отдых после ужина.

Глава 14. Правила приятного овладения АТ и самокоррекцией

Овладев любимым умением концентрироваться, Вы получите массу выгод в повседневной жизни:

а) повышается Ваша способность быстро отличать существенное от второстепенных деталей,

б) появляется внимательное спокойствие в стрессовых ситуациях,

в) возрастает работоспособность при выполнении рутинных дел и решении сложных задач,

г) нормализуется частота сердечных сокращений, кровяное давление и др. (бонус от ОАО «СК»)

Однако требуется некоторое терпение, пока наступит желанное внутреннее успокоение. Главное в овладении медитацией – регулярность и полная свобода. Пятнадцать минут ежедневно или по полчаса через день принесут больше пользы, чем двухчасовое медитирование дважды в неделю. Не привязывайте себя к какому-либо одному методу или позе медитации. Пробуйте, и Вы сами почувствуете, что Вам больше подходит.

Овладеть СР можно самостоятельно при помощи книг или кассет, но все же, для увеличения успеха, лучше начинать этот бизнес под управлением опытного психотерапевта.

Существуют в самокоррекции и АТ некоторые весьма важные, и даже ключевые правила соблюдение которых увеличивает Вашу прибыль от эксплуатации СР:

1) Надо верно пройти самый первый этап обучения, первые дни и недели. У некоторых из нас проявления лечебного эффекта могут быть слабые, незаметные – им не надо разочаровываться, а следует упрямо и терпеливо продолжать. У иных реакции СР могут быть необычными или слишком лечебными – их не нужно пугаться. Многие из этих реакций – явление натуральное, но не все. Важно суметь отличить ошибки выполнения техник СК от закономерных проявлений «внутреннего доктора» (как говаривал А. Швейцер). Первые нужно ликвидировать, а на вторые, наоборот, не концентрировать особенного и чрезмерного интереса.

2) Отличить ошибки от достижений достаточно просто – первые вызывают плохое настроение и самочувствие, а вторые – дают спокойствие, энергичность и уверенность.

3) Нельзя также загодя покорно и терпеливо ожидать ошибок. Полезно и приятно верить в успех, раскрыться навстречу ему, ожидать его, но в то же время ни в коем случае не следует желать быстрого плода, настраиваться на какой-то волшебный итог, стараться изо всех сил ускорить его. Чем больше будет такого вожделения, нетерпения, тем больше Вы будете отдалять Ваш успех. Он ведь придёт и так, спокойно, рано или поздно.

4) Будьте терпеливы и спокойно настойчивы (это одна

из главных формул СК), и все придет в нужное время. Во время «транса» в теле могут возникать разные ощущения – не фиксируйте на них внимание, не изучайте и не анализируйте их. Этим Вы займетесь после окончания занятия, но не сразу, позже, в течение дня. Теперь же Вы должны быть сконцентрированным на том, что Вы выбрали для этого.

5) Сосредоточение должно быть легким. Несомненно, в голову будут являться сторонние размышления, внимание обязательно будет рассеиваться – это нормально, закономерно, не раздражайтесь из-за этого, не боритесь с пришедшими мыслями, не силитесь выдворить их как можно быстрее, как супротивников, мешающих Вашей медитации. Просто посмотрите на цель.

6) Если во время транса Вы почувствуете жар, тепло, онемение в каких-то местах тела, мышечные подергивания, дрожание пальцев или ног, то не стоит волноваться: это – обычное явление при занятиях СР. Вы должны обращать на это внимание и прекращать занятие как на что-то негативное только когда Вам становится неприятно, что бывает крайне редко.

7) Если Вы понимаете, что отвлеклись, остановите на кое-какое время Ваш «взгляд» на той мысли, которая сейчас в Вашей голове, спокойно посмотрите на нее, а потом «скажите»: «Сейчас я ПРЕДПОЧИТАЮ другое» – и плавно переведите внимание на объект Вашей медитации (дань-тянь под пупком, точка на стене, определенная тема, пейзаж,

фразы). И так следует поступать каждый раз, когда в фокусе Вашего внимания будет появляться посторонняя мысль.

8) Нельзя заниматься при сильном голоде, а также в течение 30 минут после еды (кроме специальных упражнений) и в состоянии сильного переутомления (в последнем случае можно заниматься только сидя или даже лежа).

9) Иногда сосредоточение будет затруднено – не надо стараться достичь его через усилия, это приведет к возникновению напряжения, которое позже может проявиться в виде головной боли и какого-либо другой ошибки. Довольствуйтесь теми результатами, которые достигнуты сегодня, каждый раз они могут быть различными. Это нормально. Полагайтесь на естественность, нежели на свою волю. Последнюю лучше употребить для того, чтобы добиться регулярности и систематичности в занятиях, изживать вредные, малоприятные привычки и поддерживать энергичное и целеустремлённое состояние духа.

10) Из-за имеющегося у 75% людей вегетативного дисбаланса (и у Вас возможно) тоже может один-другой раз возникнуть ощущение, например, холода в одной ладони и жара – в другой или даже в половине тела – холод, в половине – жар. Через несколько минут, часов и занятий, но всегда-всегда это постепенно проходит. Собственно говоря, СК одна может полностью вылечить такую, по-советски и медицински называемую, вегето-сосудистую или нейроциркуляторную дистонию.

11) Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься АТ не менее 3-х раз в неделю по 20 минут, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2\3 мышц всего тела. Можно 2 раза по 10 минут, можно 5 раз по 4 минуты. Минимально! А для лечения болезней следует делать упражнения ежедневно, минимум по 30 минут, также разбивая их произвольно для удобства на 2 – 4 части.

12) Очень важно почувствовать себя, как бы, отстраненным от собственного «Я». Слиться с предметом сосредоточения в единое целое и увидеть себя со стороны, как постороннее тело. При этом Вы сможете многое узнать об образе своего «Я», то есть о том человеке, за которого Вы до сих пор себя принимали. Резче обозначатся застарелые эмоциональные раны, и Вы ясно осознаете, что для Вас по-настоящему важно.

13) Медитативная концентрация означает полное сосредоточение внимания на объекте. Ум словно сфокусирован на нем. Если это цветок, то больше ничего не должно существовать для Вас в этот момент, кроме цветка. Нельзя смотреть по сторонам, нельзя отвлекаться ни на что. Тогда ни одна посторонняя мысль, независимо от того, плохая она или хорошая, не задержится в Вашем уме больше, чем на 5-9 секунд. Или даже на 2-3.

Глава 15. Классические и модифицированные техники самокоррекции. Быстрые и длинные)

I) Техники дыхательной саморегуляции (тонизация или релаксация)

1. Сядьте удобно. Закройте левую ноздрю легким нажимом среднего пальца левой руки. Сделайте медленный, глубокий, равномерный вдох через правую ноздрю с одновременным, нежно-плавным и медленным движением правой руки к носу – в конце вдоха средний палец правой руки закрывает правую ноздрю. Затем сделайте медленный плавный выдох через левую ноздрю с отведением от нее левой руки в сторону. Длительность вдоха-выдоха желательно контролировать по подсчету секунд и увеличивать ее постепенно с 4 до 6,8,12,16 секунд. Для эффективной концентрации внимания на дыхании глаза Вам лучше закрыть. Все движения плавные, ритмичные, свободные, без излишнего мышечно-

го напряжения. Повторяйте попеременно вдох через одну ноздрю и выдох через другую до субъективного ощущения удовлетворения – показателя энергетического насыщения и равновесия полярных потребностей.

2. Сидя на стуле (и.п.). Закрыв любым пальцем левую ноздрю, сделайте медленный глубокий вдох (5-30 секунд) затем через правую ноздрю, энергичный, быстрый выдох (1-4 секунды) через левую ноздрю. То же повторить в обратной последовательности. Количество повторений регулировать также только и всегда по Вашим субъективным ощущениям – состоянию комфорта дыхания и общего самочувствия.

3. И. п. Быстрый, глубокий вдох через правую ноздрю, быстрый выдох через левую. То же повторить в обратной последовательности.

4. И. п. Быстрый глубокий вдох через правую ноздрю, быстрый выдох через правую ноздрю (2-5 секунд). То же – через левую ноздрю.

5. И. п. Медленный глубокий вдох и выдох через правую ноздрю. Медленный глубокий вдох и выдох через левую ноздрю. Длительность вдоха-выдоха в секундах: 4-6-8-10 и т. д.

6. И. п. Медленный глубокий вдох через обе ноздри, задержка дыхания длительностью до потребности сделать вдох (через 5-50 секунд) и т.п.

7. И. п. Медленный глубокий вдох через обе ноздри,

медленный глубокий выдох, задержка дыхания (по 5-30 секунд) и т.д.

8. И. п. Медленный глубокий вдох – задержка дыхания – медленный глубокий выдох – задержка дыхания (по 5-30 секунд) еще циклов 10-100. По мере тренировки – увеличивать длительность каждые 2 дня на 0,5 – 1 секунду.

9. И. п. Глубокое дыхание с выпячиванием живота при вдохе и втягиванием брюшной стенки при выдохе, через обе ноздри. Вдох – пауза – выдох на 4-8-14-12 секунд. Продолжительность всего упражнения – 10 мин.

Кстати, тонизация организма – это 2, 3, 4, а релаксация и гармонизация – это 1, 5 – 9 упражнения.

II) Техника «напутствие друга»

Вспомните какого-нибудь человека, который, как Вы знаете или весьма предполагаете, заинтересован в том, чтобы Вы занимались самокоррекцией и аутотренингом (меня можно, в самом крайнем случае). Вспоминайте об этом человеке как можно чаще, по 10-100 раз в день и Вы легко и с удовольствием будете совершенствовать свое здоровье.

III) Техника «идеалотерапия»

Найдите в окружающих Вас людях их самые лучшие качества. Сложите их вместе, получив «идеального человека». Несколько раз в день по 10, 20 или 30 минут играйте роль такого уверенного в себе, спокойного, уравновешенного человека, человека, радующегося жизни, и т.д. (в соответствии с желаемыми чертами характера и особенностями поведения, а также в зависимости от преследуемых целей). В течение 1-2 недель Вы улучшитесь в 1,5-2 раза.

IV) Техника «самочувствие»

Для выполнения этого упражнения необходимо максимально возможно удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза и ответить на 5 вопросов в течение 30 секунд (на каждый вопрос):

1. Какая кисть теплее, а какая – холоднее?
2. Какая часть тела самая теплая?
3. Какая – самая холодная?
4. Какая ступня наиболее теплая?
5. Какая часть лица самая теплая?

V) Техника «медленный кулак»

Сядьте поудобнее, закройте глаза и положите правую руку (для правшей) ладонью кверху на соответствующее бедро. Теперь начните медленно (и еще медленнее – за 3-4 минуты) сжимать пальцы кисти в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое желательно совершать максимально плавно. Узнаете много нового и полезного про свои пальцы.

VI) «Видение и реальность»

Нарисуйте циркулем круг в 10-15 см на листе бумаги А5, а в центре круга изобразите черную, синюю или зеленую точку. Потом повесьте листок на стене на уровне своих глаз и встаньте или сядьте лицом к нему на расстоянии примерно одного метра. Сконцентрируйте внимание на этом круге. Ваши расслабленные глаза должны быть полуприкрыты. Представляйте себе, что некая «энергия» исходит из точки между бровями и устремляется внутри круга в стену. Через 3-4 минуты полностью откройте глаза и попытайтесь вообразить, будто весь Вы – одни глаза, сфокусированные на точке внутри круга. А затем следует начать представлять (точнее говоря, «ощущать») как весь Вы уменьшаетесь и погружаетесь в точку внутри круга. Когда Вы полностью войдете в точку, изнутри ее обернитесь и посмотрите на оставшееся позади свое тело. Если это удастся, значит, Ваша концентрация абсолютна, в ней слилось воедино реальность и видение. Реально Вы стоите перед стеной, но в то же время как наяву смотрите из стены (или даже из-за нее) на собственное тело. Это значит, что Вы оказались далеко за пределами и реальности, и видения.

VII) «Маска релаксации»

Мягко опустите веки, взор обратите вовнутрь и вниз на щеки по бокам носа, язык при этом у Вас мягко ложится к корням верхних зубов тоже изнутри (как при звуке «Т»), нижняя челюсть слегка отвисает под силой своего веса, чуть-чуть выпячиваясь вперед (как при звуке «Ы»). Побудьте так несколько минут. Ради СК.

VIII) «Точка»

Повесьте на стене, на уровне своих глаз, листок бумаги с изображением черной точки. Станьте лицом к ней так, чтобы от лица до листка с изображением расстояние ?оставляло примерно 25 см. Неотрывно смотрите на эту точку. Через 2-3 минуты начните представлять, и старайтесь это ощутить всем своим естеством, будто Вы погружаетесь в точку все глубже и глубже, как бы растворяетесь в ней. А также что точка (дышит-пульсирует), что Ваши вдохи и выдохи – это и ее дыхание, а ее вдохи – выдохи идут через Вас. Через 10-15 минут, если концентрация была достаточно сильной, подобные ощущения придут. Тогда вернитесь из точки назад и закончите на этом упражнении.

IX) «Образ релаксации»

Нарисуйте, пожалуйста, авторучкой, фломастерами или карандашами конкретный образ, именно Ваш, в виде цветной картинки, таких слов, как: «успокоение», «удовольствие», «расслабление», «тяжесть в теле», «тепло в теле», «спокойствие». На каждый рисунок тратьте не больше 3-5 минут. Можно их просто положить на комод, а можно и на них медитировать, как на «точке», например -

X) Простейшая цветомедитация

Сядьте удобно. Представьте на «внутреннем плоском экране» любой образ какого-нибудь однотонного, приятного, благотворно действующего на Вас именно сейчас цвета. Это упражнение выполняйте ежедневно в течение 2 минут-1 часа. Упражнение считается выполненным, если удастся легко вызвать мысленно любой симпатичный цвет.

XI) «Кладовая ресурсов»

И.п. Представьте себе, что перед Вами находится дверь. Вы открываете дверь, и перед Вами просторная комната... Видите? В ней так много вещей и живых существ! Постарайтесь быть внимательнее: в комнате могут находиться предметы, а возможно, и люди, которые могут помочь в достижении Вашей цели, в том числе и в успешной СК здоровья. Будьте внимательны и запомните то, что может быть полезным для Вас. Возьмите, что нужно. Оставайтесь в этой комнате столько времени, сколько необходимо. Минуту, час, год, столетие.

XII) «Лесенка»

Каждый предмет и любое событие метафорически может быть нами оценено с позиций мышечного тонуса: напряжения или расслабления. Например, манная каша большинством из нас будет восприниматься как размягченная, расслабленная, а кусок хрусталя – как напряженный и твердый. Первый раз представьте себя каким-либо исходным предметом, имеющим нейтральное значение. Затем найдите образ уже более «релаксированной» вещи, затем ещё более расслабленной и так далее, в течение нескольких минут. Например, книга, пластилин в ее форме, мармелад в виде книги, кисель- молоко- вода- расплавленный свинец- вакуум на месте книги.

XIII) «Река сознания»

Представьте себе, что Вас заполняют свет и радость. Они словно вливаются в Вас извне, как вода заполняет сосуд. Они, эти качества, проникают в каждую клеточку Вашего тела и омывают его как река. Суть медитации в том и состоит, чтобы три понятия – свет, радость, энергия – были пережиты как ощущения, соединены в одно целое и могли бы восприниматься из окружающего пространства. Точнее, из микро-, или макро-космоса, который в одно и тоже время пребывает снаружи и внутри нас.

XIV) «Внутренний свет»

Удобно сядьте. Представьте, что изнутри Вашего тела и от клеток и тканей идет свет. Он изливается наружу через точку между Вашими бровями (так называемый «третий глаз»). Вместе с этим светом Вы входите в объект концентрации (пупок, небо, солнце) и становитесь с ним одним целым. Свет – это Ваше «Я», центр Вашего ощущения тела и души. Когда этот свет заполнит Вас изнутри без остатка, тогда исчезнут все мысли, страхи, сомнения. Остаются только ощущения полета и радости.

XV) «Парк»

Комфортно сядьте. Представьте себя в парке в теплый и солнечный день. Зеленая – зеленая зелень. Зеленая – зеленая листва. Листва свежая и яркая – яркая. Просторные поляны и аллеи уходят вдаль. Солнечные блики на земле чередуются с пятнами тени от листвы. Телу тепло, но не жарко. Зеленая листва шелестит на слабом ветру, далекие и неясные голоса людей. Запах свежей листвы. Из парковых репродукторов льется плавная, негромкая музыка.

XVI) «Небесный простор»

Сядьте или лягте удобно. Держите глаза полуоткрытыми и представляйте безбрежное бездонное небо, пронизанное солнечным сиянием и голубизной. Сначала надо просто его видеть внутренним взором, а потом необходимо прийти к ощущению, что небо извне переместилось внутрь Вас. И, наконец, закройте глаза, представьте, что Вы и есть это небо и полностью растворитесь в нем. Не более 4 – 4000 минут!

XVII) «Рождение заново»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2-3 минут проделайте внутреннее «касание» (скольжение внимания по поверхности непроизвольно развертывающихся зрительных представлений). Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение сработает, Вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчужденно. Повторите это раз пять – с каждым разом эффект будет усиливаться, Вы в какой-то мере приблизитесь к тому первоначальному видению, вернее, первоощущению вещей, которое было у Вас в младенчестве. Вы ощутите прилив энергии от обычной родной обстановки.

XVIII) «Сердце – цветок»

Представьте, будто внутри Вашего сердца находится любимый цветок, например роза. Она еще не совсем распустилась, бутон только начал раскрываться и вот Вы должны не только увидеть, но и буквально ощутить, как внутри Вашего сердца раскрывается, лепесток за лепестком, эта роза. До тех пор пока она не распустится полностью. Минут через 5 сердце должно как бы «исчезнуть», вместо него останется цветок розы. Потом он должен заполнить все тело и пронизать его своим ароматом. От наших рук, коленей, груди – отовсюду явственно слышен этот аромат. Вы весь сплошной аромат и сплошная красота этого цветка.

XIX) «Пальцы»

Переплетите руки в пальцах, положите на колени. Крутите большие пальцы вокруг друг друга с постоянной скоростью, в одном направлении, сосредоточенно следя за тем, чтобы они не соприкасались. Через 5 – 15 минут Вы почувствуете спокойствие, которое естественно и мягко будет длиться 5-500 минут.

XX) «Тихое сидение»

Слишком простое и эффективное упражнение. Опустите конечности, расслабьте и тело тоже, отключитесь, насколько это возможно, от слуха и зрения, перестаньте думать логически, просто чувствуйте окружающее и внутреннее существо, сидите тихо-тихо-тихо-тихо 5 минут. Всё.

XXI) «Перемешивание моря»

Сядьте удобно. Выполните 24 круговых движения языком в полости рта сначала слева направо (начиная движение снизу вверх), затем 24 движения справа налево. После каждого цикла из 24 движений накопившуюся слюну сглатывайте в три приема, мысленно опуская ее в область под пупком в нижней части живота.

XXII) Дыхательная цветомедитация

Представьте прямо перед собой или на расстоянии нескольких метров-километров вокруг воздуха какого-либо цвета. И с каждым вдохом и выдохом Вы втягиваете в себя и выпускаете наружу такое окрашенное облако. Потом еще можно добавить вхождение данной «воздушной» струи в больное место и выход из него «тумана» уже самопроизвольно и интуитивно измененного оттенка. К примеру, в желчный пузырь входит (через нос-бронхи-легкие-диафрагму) зеленый, а выдыхаете (путь наоборот) – черно-бирюзовый или салатový в полоску. Проводить это упражнение желательно 3 – 4 раза в день по 3 -10 минут. Ежедневно или три раза в неделю, курс – два месяца.

XXIII) Классическая цветомедитация

Представьте наиболее симпатичный или назначенный Вам цвет перед собой (с закрытыми глазами лучше) на расстоянии 10-50 см в виде или любой плоской, объемной фигуры, символа, слова или какого-либо природного пейзажа – реального или воображаемого, обязательно имеющих эмоционально-позитивный именно для Вас смысл. Это может быть шар, пентаграмма, крест, роза, солнце, место, где Вы отдыхали летом когда-то или любимый натюрморт. Концентрируйте свое внимание на них по 5-20 минут 2-3 раза в день. Даже 3 раза в неделю в течение 3-х недель принесут значительное улучшение самочувствия. Гарантия – 99,99%.

XXIV) «Медитация- визуализация»

Вообразите себе или вспомните какое-нибудь место на природе, которое Вам нравится просто за то, что оно есть и именно в таком виде. Желательно, чтобы оно было максимально реальным. Представьте себе, например, июльский луг или берег реки, пароход в море или домик в деревне, хижину в горах или в лесной долине, о которых почти никто, кроме Вас, не знает. Мысленно и подробно опишите это безопасное удобное место, где Вам просто очень нравится смотреть, слушать, обонять, вкушать и расслабляться. Ощущайте всем своим существом Природу 5-10 минут.

XXV) «Поставить задачу»

1. Представьте максимально четкую мысленную картину цели: зрительно, тактильно и если возможно – на вкус, звук, запах и в своем теле даже.

2. Сосредотачивайтесь на ней как можно чаще. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо свободно и раскованно.

3. Сосредоточившись на своей задаче, подбадривайте себя положительными мыслями. Временно отбросьте сомнения и неверия и представьте желаемое как реальное и возможное.

По 5-600 минут в день.

XXVI) «Семь хрустальных шаров» (по М. Эриксону)

1. Представьте семь хрустальных шаров. Представьте (вернее, почувствуйте) своё прошлое.

2. Посмотрите на первый хрустальный шар и постарайтесь увидеть в образе хрустального шара себя, когда Вы ставите задачу достигнуть чего-то конкретного. Как только Вы увидите себя в этом хрустальном шаре, представьте, что ветер перелистывает листы календаря назад.

3. Мысленно посмотрите на второй хрустальный шар. И ждите, пока память из прошлого не перенесет Вас во второй шар. Так или иначе, эта память будет относиться к той цели, которой Вы решили достигнуть. Как только Вы увидите этот образ в хрустальном шаре, представьте, что листки еще дальше перелистываются и Вы оказываетесь еще дальше в прошлом.

4. Третья память о Ваших достижениях появляется в третьем хрустальном шаре. Вы видите себя в нем очень хорошо. Как только Вы получили этот образ, Вы должны еще дальше опуститься в свое прошлое.

5. В четвертый шар. В нём Вы ярко и ясно видите себя в детстве, достигшем важной для Вас тогда цели. Потом посмотрите, пожалуйста, на все четыре хрустальных шара. 2-3 минуты. Следующим шагом будет перемещение в будущее.

Представьте себе, что листки календаря переносят Вас далеко в будущее. Дни, недели, месяцы проходят.

6. Мысленным взором Вы смотрите на пятый шар. Вы должны представить очень яркий образ себя в будущем, достигнувшего поставленной цели и испытывающего чувство удовлетворенности от уже достигнутой цели. Вы должны запомнить приятное чувство достигнутого успеха.

7. Затем Вы начинаете двигаться назад во времени. Вы двигаетесь из будущего в настоящее к шару номер шесть. И представляете себя пытающимся достигнуть цели, представляете, что надо делать, чтобы достигнуть поставленную цель. Вы видите себя отчаянно работающим для того, чтобы достигнуть цели.

8. Перенеситесь назад во времени к шару номер семь и представьте образ желаемой сегодняшней цели, который ближе всего к настоящему.

9. В завершение этого упражнения представьте радуга разных цветов, которая объединяет все семь шаров вместе. Это Ваш подсознательный бизнес-план теперь.

XXVII) Самогипноз (по М. Эриксону)

Найдите удобное место у себя дома, где Вы смогли бы делать самовнушение каждый вечер. Выбирайте каждый раз одно и то же время, пожалуйста. Присядьте, успокойтесь и решите для себя:

Сколько времени Вам желательно находиться в состоянии транса,

Чего Вы хотели бы добиться в состоянии транса.

Распределите Ваше внимание между тем, что Вы видите, что Вы слышите, что Вы чувствуете.

Скажите вслух или про себя о четырех картинах, которые Вы видите глазами:

—я вижу комнату,

—я вижу шкаф,

—я вижу стену,

—я вижу диван.

Обратите внимание на четыре стимула, которые Вы слышите:

—я слышу свой голос,

—я слышу спокойную музыку,

—я слышу шум за окном,

—я слышу тиканье часов.

Сосредоточьте внимание на четырех чувствах:

—я чувствую расслабленные мышцы рук,

–я чувствую приятное тепло вокруг,

–я чувствую тяжесть во всем теле,

–я чувствую, как погружаюсь в дремотное состояние.

За время просто внимательного и достаточно медленного чтения этой техники (5-7 минут) Вы попадете туда, в релаксацию уже.

XXVIII) Высшая ступень

аутотренинга (но не СК)

1. На фоне внутреннего тепла и покоя мысленно сконцентрируйте свое сознание на образах характерного цвета: заснеженные горные вершины, цвет огненной лавы, синий цветок, золотые осенние пейзажи и т.п.

Постарайтесь удерживать в своем сознании целостное представление цветных образов. Упражнение повторяйте, пожалуйста, до тех пор, пока Вы не научитесь визуализировать цветные образы. Все приводимые упражнения можно выполнять вечером перед сном, утром после сна, днем по 5 – 15 минут на каждое.

2. Направьте концентрацию сознания на воображаемые образы одного определенного цвета: красного, синего, белого, желтого.

3. Представьте конкретный образ: вазу, цветок, человека и т.п.

4. Сконцентрируйте сознание на абстрактной идее: справедливость, мир, любовь, радость и т.д.

5. Концентрируйте 2-4 минуты внимание на положи-

тельных эмоциях, возникающих, например, при созерцании горных вершин или облаков, или восходящего солнца, когда даже при отсутствии четкого мысленного образа есть ощущение пространства, свободы, возникающее при этом представлении.

6. Сфокусируйте сознание на абстрактных проблемах, типа:

«Что является моей целью в жизни?»...

«Что мне помогает добиваться успеха в жизни?»...

Глава 16. Семейная психокоррекция

Сначала чуть-чуть диагностики Вашей семьи. Известны в психологии некоторые достаточно неблагоприятные группы мотивов, побуждающих человека вступать в брак, которые чаще всего им не осознаются. К ним относят:

- обоюдное актерство, когда молодые люди играют романтические роли перед знакомыми,
- общность интересов, когда совпадение интересов, общее увлечение принимают за родство душ,
- уязвленное самолюбие, которое побуждает достичь «заветного» любой ценой, стимулирует азарт и жажду победы через обладание «непокорным»,
- ловушка неполноценности, в которой сливаются воедино установка благодарности и ощущение реализации «последнего шанса»,
- интимная удача, когда успех в сексуальных отношениях сводится к предвосхищению хорошего брака,
- взаимная легкодоступность, что очень привлекает в добрачных отношениях,
- жалость, она же в вариантах вины, долга, воспринимается как «собственная доблесть» и позволяет играть на сцене жизни весьма благородную роль,

- порядочность, когда брак стимулируется мнением ближайшего окружения и ответственностью перед ним,
- выгода, когда человек обретает посредством такого союза пристанище, финансовое и материальное благополучие,
- месть, когда выбор партнера и вступление в брак совершают «назло обидчику»,
- боязнь одиночества, когда брачный союз выступает в роли спасения от своих проблем, от самого себя, от страха будущей жизни.

Если у Вас (или Ваших родителей) что-то подобное есть в нескольких пунктах, значит, семейная психокоррекция нужна для улучшения супружеских отношений всенепременно. Ведь хотим мы этого или не хотим, а хорошие или плохие перемены рано или поздно – это то, что присуще каждой семье. Семья – это единственная социальная группа, приспособившаяся к множеству сменяющих друг друга событий в таком небольшом жизненном пространстве и в течение такого короткого времени.

Когда же члены семьи не готовы к изменениям и старательно избегают их, то они рискуют попасть в тяжелое положение, так как не ожидают перемен там, где они обязательны. Люди рождаются, растут, работают, женятся или выходят замуж, становятся родителями, стареют и умирают. Это человеческая жизнь. Кто не принимает ее – переживает и страдает.

Им успокоение дает и массаж, и секс, и любовь, и танцы, и

алкоголь, и курение, и пляж, и транквилизаторы, и музыка, и костюмы, и друзья и многое другое внешнее и требующее внимания, денег или времени. А можно, родные мои, оставлять наружное почти совсем таким же и изменять внутреннее, получая вселенское успокоение максимально независимо от окружающих условий.

Для этого существует два пути: древний – не- обрядовая (глубокая, искренняя) религия (ее сами ищите – не наша это епархия) и современный – профессиональная психотерапия. Семейная, в частности, психокоррекция, в которой я специализируюсь, помогает очень мощно. Она лучше всех других видов психотерапии в « -надцать» раз, т.к. учит внешнему улучшению и обогащению через внутреннее (да будет и у Вас именно так) больше других.

Всю семейную психокоррекцию (по В. Сатир) можно свести к таким шести первостепенным, научно- доказанным, законам:

1. Семья, в которой Вы выросли, во многом определяет наше настоящее поведение, эмоции и установки (болезни, друзей, доходы).

2. Самое главное в семейных взаимодействиях – это влияние старших на младших в семье, а также чувство отверженности некоторых ее членов.

3. Семья – это система, а потому она стремится к равновесию, для поддержания которого порой в ход идет что-то из трех: навязывание ролей членам семьи, система запретов

или нереальные ожидания. В этом случае потребности членов семьи вступают в конфликт друг с другом, и нарушения обеспечены. К сожалению. Разной степени, к счастью.

4. Нарушения в системе семьи порождают низкую самооценку и защитное поведение, так как человек все равно будет стремиться повысить самооценку и оберегать ее от нападков извне (даже от близких).

5. В каждом человеке (особенно в Вас) достаточно сил для личностного роста и здоровой активной и эффективной жизни.

6. Процесс изменений захватывает всего человека и включает несколько стадий.

Этот процесс в семейной самокоррекции для всех одинаков и состоит из трех этапов.

Первую стадию можно определить как «статус кво»: человек осознает необходимость перемен, но позиция «пусть остается все, как есть, потому что так привычней» не ведет к переменам. Если Вы на первой ещё, то тогда книга Вам мало поможет, как это ни печально.

Вторая стадия наступает, когда некий «чужеродный элемент» извне попадает внутрь системы и нарушает ее баланс. Таким элементом может быть данная книга, любой новый член семьи, смерть, тюремное заключение, развод, уход одного или нескольких членов из семьи или даже классный руководитель, который просто сообщает родителям о возмутительном поведении их ребенка. С приходом инородного эле-

мента наступает

Третья стадия, называемая «хаос», потому что для людей и взаправду наступает настоящий хаос, они чувствуют, как почва уходит из-под ног, они растеряны, напуганы и не знают, что им делать. Но именно на этой стадии появляется возможность сделать что-то по-новому и хоть сколько-нибудь изменить систему, т.к. внешний стимул уж очень настойчив становится.

Таких внешних «чужеродных» факторов очень много, но есть стереотипные и обязательные. Например, в зарубежной психологии распространена периодизация жизненного цикла семьи Р. Хилла. Эти периоды и, особенно, границы между ними являются именно теми стрессами и кризисами, которые переживает каждая семья:

- стадия одиночества,
- стадия вступления в брак,
- стадия рождения ребенка,
- стадия проживания с ребенком до подросткового возраста,
- стадия «вылета детей из гнезда»,
- стадия смерти одного из супругов,
- вновь стадия одиночества.

Обнаруживается, что семьи, живущие в разных социальных и экономических условиях, по этим параметрам своего развития схожи. Объяснением данного явления может быть влияние не только Вашей личности на семью, но и вечных

законов семьи на всех нас, в свою очередь.

Наконец, в семейной СК четвертая стадия понимается как «новые возможности», потому что для людей наступает время, когда они, освободившись от груза прошлого, открыты для новых, более эффективных стилей мышления и поведения. Последнюю стадию можно назвать «практика СК и саморазвития», пора для отработки «новых возможностей» с целью их закрепления. Для гармонии между кем только можно.

Глава 17. Воздействие родительской семьи на человека

Семья, в которой мы выросли, во многом определяет наше поведение и установки. Это статистический факт.

Замечено, что на протяжении многих прежних веков семья была крайне иерархичной по своей сути, это порождало неравенство, узурпацию власти, дисгармонию в отношениях, конформизм и сводило на нет понятие уникальности человека как личности. Кое-где это сохранилось. В таких семьях с жесткой (рабовладельчески-феодалной, тоталитарной) иерархией в 21 веке:

1) кто-то один захватывает всю власть и навязывает единственно правильный способ «как жить», который все обязаны брать за образец,

2) в трудный момент нужно найти человека, которого можно обвинить во всех грехах,

3) перемены недопустимы.

Подобная система и в грош не ставит неповторимую индивидуальность человека с его нюансами темперамента, дарованиями, увлечениями, мыслями, чувствами и потребностями. При таком положении дел скрывается индивидуальность, потому что все члены семьи, и «правитель» в том числе, должны приносить частичку самобытности в жертву си-

стеме.

В системах, где отношения строятся на беспрекословном доминировании одного человека и абсолютном подчинении остальных или же когда налицо превосходство кого-то одного над другими, неотвратима узурпация власти, что может повлечь за собой нарушения системы.

К примеру, взаимоотношения между мужем и женой, родителем и ребенком, врачом и пациентом, педагогом и учеником могут возбуждать узурпацию власти, если предполагается, что кто-то из такой пары важнее других. И это вызывает конфликт. Конечно же, ребенок, делающий первые шаги в неведомом для него мире, слабее своих родителей, и потому он более болезненно реагирует на неизбежные ошибки, когда другие считают его слабым. В особенности, если родители просто не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его ощущения, желания и мнения такими, какие они есть.

Феодальные и железно иерархичные семьи абсолютно не считаются с персональными различиями и уникальностью человека. Члены таких семей не вольны искренне выражать свои чувства, и, чтобы не стать изгоями, обязаны повиноваться авторитетам.

В жестко иерархической системе причинно-следственные связи сурово прямолинейны, у любого события есть только одна причина. Так, ребенок в семье подчас становится причиной якобы всех семейных проблемных бедламов.

Другая отличительная черта жестко иерархичных систем – неприятие перемен. Перемены здесь недопустимы, считается, что они таят в себе тайную угрозу и могут навлечь страшные и здоревенные неприятности. Система опирается на постулат, что единственный путь обеспечить себе безопасность – это всячески поддерживать имеющийся распорядок, избегая любых «коррекций» и всячески противясь им. А поскольку в семьях, где просто вырастают дети, перемены неизбежны, родители постоянно встречаются с необходимостью как-то прореагировать на эти перемены. Позитивно или негативно, с любовью, агрессией или страхом. Пугаясь же изменений, родители делаются все более диктаторскими и суровыми.

В невротичных семьях родители ждут от ребенка (или друг от друга) невыполнимого, просто не имея понятия, на что он (а) способен (на) в таком возрасте. Или же наоборот, сознательно или подсознательно, полагают, что тот будет оставаться на одной стадии развития до бесконечности.

Нередко ребенок становится объектом нереалистичных ожиданий, которые по своей сути являются проекциями проблем или мечтаний родителя. Он может наделять ребенка качествами какого-то третьего лица и ждать от него соответствующего поведения.

Считается, что, наравне с запретами и навязанными ролями, нереалистичные ожидания служат для поддержания хрупкого равновесия именно в чрезмерно стрессовой или

депрессивной семье. Любые нереалистичные ожидания супругов относительно друг друга сводятся, в основном, к тому, что один из них ждет, что второй:

- станет для него родителем и исполнит все его желания,
- будет беречь его детские переживания,
- мечтает о том же, что и он сам,
- вселит в него веру в себя и уважение к своей личности,
- дополнит то, чего ему катастрофически не хватает,
- будет тем существом, которое он будет обвинять в своих же собственных грехах.

При нереалистичных ожиданиях со стороны родителя он ждет, что его ребенок:

- позволит родителю гордиться собой, достигнув чего-нибудь стоящего,
- желает того же, что и родитель, и стремится к этому,
- будет признателен за то, что родитель делает для него,
- хочет поступать во всем так же, как родитель,
- будет заботиться о своем родителе,
- положит конец супружеским ссорам.

Все вышеназванные нарушения в семейной системе закономерно порождают низкую самооценку и агрессивно-защитное поведение у ее членов, так как в человеке заложена генетическая потребность отстаивать свою самооценку и держать оборону от нападков других людей.

Выделяют (по В. Сатир) четыре типа защитного поведения, которые называют «позы обороны» – заискивание, об-

винение, сверхрасчетливость, сбивание с толку:

1. Когда мы заискиваем, то принижаем чувство собственного достоинства, позволяем другим командовать нами и постоянно поддакиваем. Думаем неискренне, что сразу заметно. Заискивание часто скрывается под маской предупредительности, бесспорно, уважаемого качества в ряде культур. Но заискивание это отнюдь не предупредительность. Заискивая, мы приносим в жертву чувство собственного достоинства. Иногда мы сами превращаем в ничто наше самоуважение, всячески давая понять, что мы мелки и ничтожны. С готовностью беря на себя ответственность за все несчастья и напасти, порой мы рьяно обосновываем свою вину, приводя уймищу доводов. И ложь ведет к депрессии.

2. Позиция обвинения – это полная противоположность заискиванию. Огульное обвинение – это искаженное отражение общественных норм, гласящих: «никогда не давай себя в обиду, не позволяй садиться себе на шею, не позволяй другим задобрить тебя». Главное – не быть «слабым». В целях самозащиты мы обвиняем кого угодно, только не себя. Суждая, мы не считаемся ни с кем. Иногда. И агрессия создаёт стресс.

3. Человек, выбравший сверхрасчетливую манеру общения, терзает и себя и других. Сверхрасчетливость означает жизнь по четкой схеме, в мире сухих цифр и холодной логики. Он начинает панически бояться проявлений эмоций у себя или других людей. Такое поведение отражает обще-

ственные постулаты, о том, что зрелый человек не должен быть трогательным, нежным, раскрепощённым или эмоциональным.

4. Четвертый способ не дать в обиду себя – сбивать с толку, дурачиться и поднимать все на смех. Такая поза – полная противоположность свехрасчетливости. Человек, на чью долю выпала подобная роль, постоянно суетится. На самом деле, это всего лишь трюк, чтобы отвлечь внимание от обсуждаемого вопроса. Он меняет взгляды, как перчатки, и берётся сразу за тысячу дел. Как бы. Весело, но неэффективно.

Замечено, что все мы часто видоизменяем эти тактики или перебираем одну за другой. К примеру, человек начинает с дураковаления, пробует заискивание, затем пускает в ход осуждение и напоследок делается педантом. Однако, как правило, у человека всю жизнь есть одна своя, любимая техника. С детства, от родителей или других учителей, переданная через копирование. И осознание этих четырёх чрезмерных защит от выдуманных врагов в семье позволяет приобрести свободу быть тем, кем хочешь. С помощью комплексной СК, АТ, позитивного мышления и психотерапии (см. соответствующие вышеприведённые техники).

Глава 18. Семья как неделимый организм

Семья – это живая единая, саморегулирующаяся система. Как любая система, она стремится к равновесию, ради поддержания которого Вам и всем нам иногда всучиваются вышеназванные неприятные роли, насаждаются запреты, появляются нереалистичные ожидания. В этом случае потребности отдельных членов семьи не удовлетворяются и, наконец, вся система может дать сбой. На уровне тела, души или духа ее членов.

Семья – это система, неизменно рвущаяся к равновесию и максимально плотно удерживающая каждого человека в своих ролевых тисках. Впервые мы осознали это в 1999 г., когда проводили психотерапевтические сеансы с подростком, который считался конфликтным, неуспевающим, гиперактивным и, вообще, «больным на голову». Пока сеансы проводились один на один с пациентом, дело шло на поправку, но как только мы звали в кабинет мать подростка, все достижения шли прахом, то же самое случалось, когда мы приглашали бабушку. И, по-настоящему, мы поняли механизм внутреннего взаимодействия этой семьи лишь тогда, когда появился последний ее член – сестра. Когда все были в сборе, стало очевидным, что родители возвели сестру в ранг божества, в

то время как сын превратился в «мальчика для битья».

Опыт, полученный нами при работе с этой семьей, послужил основой для понимания теории о том, что семья – это система, новое целостное образование, а не просто сумма отдельных ее составляющих, нужды которой могут всецело подавлять нужды отдельного ее члена.

Рассогласованные семьи, с плохим «балансом» поддерживают внутреннее равновесие с помощью уже знакомых Вам взаимно навязанных ролей, запретов и железных правил, неопровержимых законов и нереалистичных ожиданий.

Родители в таких семьях видят в ребенке (да и в друг друге) лишь возможность удовлетворения своих личных потребностей, вменяя ему в обязанность быть то «своим парнем», то «союзником мамы», то «союзником папы», «курьером» или «миротворцем». В результате дети, заклеянные «скверными, больными или сумасшедшими», нередко и ведут себя соответственно. Считается, что в этом случае они берут на себя роль «козла (или козы) отпущения» – КО. Варианты такие:

1. В некоторых семьях ребенок с самого рождения становится КО, в других же семьях эта роль передается от старших детей.

2. В некоторых семьях только мальчики (или девочки) один за другим или все сразу играют роль КО.

3. В других семьях, как только ребенок достигает подросткового возраста, он становится КО.

4. Возможен вариант, когда двое, трое и более детей принимают на себя роль КО и выполняют ее сообща или по очереди. Или же один берет на себя часть этой роли, а другой ребенок – остальное.

Человек (не обязательно детско-подросткового возраста), играющий роль «козла отпущения», чувствует себя двояко: он одновременно бессилен и всемогущ, поскольку амплитуда этой роли довольно широка: от властителя до ничтожества. Родители, гипнотически твердящие, что ребенок ведет себя «скверно, странно, ненормально», всякий раз подпитывают низкую самооценку и чувство ничтожности у ребенка. В результате потребности КО загоняются внутрь, он не доверяет окружающим и, парадоксальная вещь, в то же время крайне чувствителен к тому, что о нем думают другие.

Препятствующими образованию одного или нескольких КО в семье являются следующие развивающиеся и развиваемые (с помощью уже известных Вам техник СК) умения членов семьи:

- способность получать удовольствие, ведя за собой других,
- спокойное отношение к советам (ребенка, мужа, тещи, свекрови),
- отсутствие тенденции к соперничеству,
- уверенность в себе,
- умение обращаться с деньгами,
- умение подмечать детали,

- оптимизм и эмоциональная живость,
- способность к эмоциональной поддержке,
- умение брать на себя ответственность,
- способность получать удовольствие от помощи другим,
- отсутствие излишней романтичности,
- старательность,
- способность исполнять подчиненные роли при сохранении собственных суждений,
- доброжелательность и участливость,
- забота о поддержании равенства в общении.

Это здоровые и лучшие в мире цели для Вас и меня. И, наоборот, существуют плохие признаки, которых лучше максимально избегать. Например, жесткие и жестокие: запреты и «установки».

Запреты порой держат в тисках всю семью. В отдельных случаях явно, иногда исподволь этот незримый свод законов диктует, что надо думать, чувствовать и как поступать. В семьях с жесткой иерархией во главу угла ставятся такие постулаты: «кто-то должен быть главным», «различия губительны», «должен быть козел отпущения», «нельзя допустить перемен». К тому же свод этих неписаных законов идет рука об руку с постулатом «дурно смотреть, слушать, чувствовать, желать, спрашивать, говорить об этом». Запреты, ущемляющие самовыражение, больше всего ударяют по самооценке и активности человека.

В некоторых семьях не одобряют и всяко-разно чурают-

ся проявлений гнева и ярости. В других семьях разрешено изображать свое раздражение в одних случаях и не позволительно в других. Или же сцены неистовства допускаются в общении между определенными людьми, но воспрещены для остальных. Наконец, есть и такие семьи, жизнь в которых смахивает на неизменно бурлящий котел. В семьях, где не принято проявлять нежность, дети, чаще всего, относятся и к посторонним недоброжелательно. И все же потребность в теплом общении столь велика, что если ее не удастся удовлетворить «по-хорошему», то она модифицируется в озлобленность и задиристость, которые позволяют брать «внимание» силой.

Иногда называют все эти жесткие правила ещё «внутренним долгом», или же «жизненно важными убеждениями». Если Вы, сами того не подмечая, следуете им, силясь заработать одобрение родственников и боясь стать никому не нужным (-ой) отщепенцем, т.к. разрушение этих правил при стрессе и депрессии смерти подобно, то, пожалуйста, умоляю Вас, обратитесь к семейному психотерапевту. Одной книгой сыт не будешь. По меньшей мере, попробуйте описанные в ней способы когнитивной СК, позитивного мышления или АТ, пожалуйста.

Глава 19. Нет предела совершенству даже хорошей семьи.

Считается, что главная задача семейной самокоррекции – личностный рост, поскольку в каждом человеке заложен потенциал для этого роста-развития, а техники СК способствуют лишь стимулированию его. Человека в любом (особенно в детском и подростковом) возрасте можно сравнить с семечком, в сердцевине которого таится зародыш будущего растения, но для буйного, плодovитого роста ему сперва нужно скопить сил (рациональных У), чтобы суметь пробраться сквозь заросли сорняков «естественного отбора».

Чтобы избавиться от «сорняков» – негативных убеждений и форм поведения в семье, Вы должны в первую очередь улавливать все 16 – 24-часовые психические состояния, внутренние процессы, а не замыкаться только на 2-часовой проблеме. Проблема сама по себе не является проблемой, проблема в том, сколько времени человек решает её.

Ваша (и наша) цель в семейной СК, таким образом – минимизация нереальных и порой нелепых установок относительно своих родителей и/или детей, а также, обязательно, и самих себя. Но исключительно чрезмерные и эмоционально негативные для многих людей ИУ стоит только уменьшать. Не все абсолютно, а те, которые против искренней любви

только.

Потребность любить себя, других и быть любимым – наиглавнейшая для всех нас много тысяч лет уже. От того, насколько эта потребность была удовлетворена или не удовлетворена в детстве, зависит дальнейшее развитие эмоциональной сферы человека. В период детства и юности существует настолько сильное искушение поиграть с собственным «Я», примеряя разные убеждения от тысяч знакомых и сотен ближних, что можно запросто запутаться в них и отстать в развитии умения любить.

Важной частью семейной психокоррекции поэтому является выработка способов ухода от навязанных семьей способов проявления любви. Некоторые люди ведь считают обругивание и битьё наилучшей заботой и необходимым воспитанием. Хотя, тем не менее, даже у таких людей **НЕТ НИЧЕГО, КРОМЕ ЛЮБВИ**. Вы можете сейчас со мной не согласиться, т.е. проявить так называемую «не – любовь», не – приятие. Однако, если посмотреть попристальнее, то Ваше не- согласие со мной – это, все-таки, согласие, но с самим собой только или с родительскими еще установками или коллективными иногда, т.е. симпатия и любовь к себе или к ним.

Таким образом, проявляя внешне или словесно неприятие чего-либо (вплоть до ненависти) Вы внутренне и подсознательно прямо-таки источаете Любовь к противоположному явлению. Соответственно, чем сильнее такая ненависть, тем мощнее и любовь. Однако не принимать внешне и внут-

ренне можно, все-таки, очень многое, но никогда не больше половины всего мира, а любить – реально почти 99,99%, т.к. это приятно и не насыщаемо практически абсолютно и естественно. Главное при этом – сравнивать что-либо не по одному только признаку, а по их сумме. Нет никого и ничего тоже, что использовать для себя или близкого совсем нельзя. Все в Природе, созданное Творцом, нужно и даже необходимо. Вот только нет в ней абсолютной истины. Хотя и сама эта истина – не абсолютна.

Довольно часто, когда из-за убеждения «меня не любят» возникает стрессовая ситуация и человек пытается найти опору в жестких ИУ, принимая на себя роли, навязанные другими, продолжая тешить себя несбыточными (как он думает) мечтами, он только загоняет себя в угол, отказываясь от возможных перспектив, не осуществляя гибкую и спокойно-настойчивую СК. Ситуация осложняется тем, что часто такие люди наивно полагают, будто их восприятие себя или членов семьи – это всего лишь результат отражения окружающей обстановки, но никак не внутреннего состояния. Одна из супер-целей семейной самокоррекции поэтому – осознание простого факта, что Ваше эмоциональное восприятие самого-самого и не очень ближнего во многом (на 50-99%) зависит от душевных процессов, а не является только объективным продуктом отображения внешних событий.

Для ослабления внутренних ИУ касательно членов семьи взгляните на свои основные жизненные принципы под со-

вершенно иным, новым углом зрения и приведите их в соответствие с потребностями сегодняшнего дня. Техники эффективные для этого в нашей книге есть (см. выше).

Заиметь рациональные установки и соответствующие им бесконечные возможности и всеразличные способности – достойная цель. Семейная психологическая самокоррекция исходит из положения, что абсолютно каждый человек имеет достаточно возможностей для здорового и полноценного существования. Этот потенциал целей, по максимуму, включает в себя:

- способность к духовному развитию,
- воображение и вдохновение,
- личные чувства и ощущения,
- эффективное мышление,
- способность к усвоению нового и изменению себя,
- позитивные эмоции,
- способность к экспрессии,
- сочувствие,
- внутреннюю целостность,
- интуицию,
- способность рассуждать разумно,
- природную мудрость,
- способность принимать себя и окружающих, уважать их,
- способность не терять надежду,
- способность к многосторонней оценке,
- лечебный оптимизм,

- чувство привязанности,
- дар любви и возможность быть любимым,
- способность к созиданию и творчеству,
- способность отвечать за свои действия, предъявление своих чувств, поведение,
- способность брать на себя обязательства,
- способность к сотрудничеству,
- способность признавать и исправлять ошибки,
- способность доверять,
- способность принимать решение и приводить его в исполнение,
- веру в свое будущее,
- способность стремиться и достигать,
- способность просить о помощи,
- мужество совершать самостоятельные поступки.

Известная во всем мире психотерапевт Вирджиния Сатир о скрытых ресурсах человека сказала так: «Я твердо убеждена, что каждый человек способен к личностному росту, нужно только научить его использовать свой собственный потенциал. Вот основная цель психотерапии». А также СК. Которая очень лечит. И хронический стресс, и депрессию, и пессимизм, и тревогу и многое-многое другое. Честно-честно.

Заключение

«Величайшей ошибкой в лечении болезней является то, что есть врачи для тела и врачи для души, поскольку одно неотделимо от другого. Но именно этого

не

видят греческие врачи и поэтому ускользают от них многие болезни»

Платон

Очень даже короткое. Техника на грани фантастики – сегодняшняя реальность. Электричество, физика и химия сделали любого обычного человека внешне, аппаратно-приборно, всемогущим (в отношении окружающей природы). Параллельно, но, к сожалению, меньше наблюдается умножение знаний и умений также каждого из нас владеть эффективными техниками для изменения внутреннего состояния, коррекции стресса и депрессии. И потому этот второй, тоже неизбежный процесс «внутреннего» всемогущества мы и продолжаем, где и когда только можно, размножать и увеличивать, с удовольствием. В дальнейших книгах, в том числе.

В конце концов, резюмируя, хочется коротко насчет повышения эффективности всего вышесказанного порекомендовать:

1) Составлять цели самокоррекции в настоящем времени.

Важно создавать желаемое так, как будто оно уже существует. Ошибочное утверждение: «у меня будет отличная новая работа», правильное сказать (и представить): «у меня уже есть отличная новая (такая-то) работа». Это и есть действительно реальное осознание факта, что все создается сначала на мысленном плане, прежде чем проявиться в объективной реальности.

2) Формулируйте, пожалуйста, цели в как можно более положительной, целеустремленной форме, утверждая то, что Вы хотите. Ошибка: «Я теперь не просыпаю по утрам». В несколько раз лучше сказать: «Я просыпаюсь вовремя полным энергии утром».

3) Чем короче и проще формула цели СК, тем она эффективнее. Утверждение должно быть очень четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство. Чем более сильное чувство оно несет, тем сильнее впечатление, производимое ей на Ваше сознание.

4) Всегда выбирайте ту цель самокоррекции, которая полностью подходит Вам лично. Не слушайте ни меня, ни специалиста, ни соседа, ни родственника. Свое сердце только.

5) Занимаясь самокоррекцией, надо все время помнить, что Вы создаете новое «Я», заменяете старые части в нем и становитесь с каждым днем всё лучше и лучше.

6) Саморегуляция не предназначена для «волевого» противостояния Вашим чувствам и эмоциям или для их коренного изменения. Она может просто помочь Вам выработать

новый взгляд на свое здоровье, что позволит Вам все больше и больше наслаждаться им.

7) Используя самокоррекцию, постарайтесь создать чувство уверенности в своем собственном стремлении. Вложите в него всю настоящую умственную и эмоциональную энергию, и будет хорошо всем: ближним и Вам.

И сбудутся все Ваши сильные и здоровые желания!