

00
1 23

Е.К. Агеенкова

Я сираванас

*Приемы
психической
саморегуляции*

РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

УДК 159.923+159.942.07
ББК 88.37
А23

Агеенкова, Е. К.

А23 Я справлюсь : приемы психической саморегуляции / Е. К. Агеенкова.
– Минск : Колорград, 2016. – 87 с.

ISBN 978-985-7148-98-1

В книге представлен обзор некоторых исторически сложившихся техник саморегуляции, а также авторский комплекс психической саморегуляции эмоциональных состояний.

Книга может быть полезной для тех, кто хочет научиться самостоятельно справляться с негативными эмоциями.

УДК 159.923+159.942.07
ББК 88.37

ISBN 978-985-7148-98-1

© Агеенкова Е. К., 2016
© Оформление ЧПТУП «Колорград», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМОМ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	7
Саморегуляция в древних обществах	7
Саморегуляция в исламе	9
Саморегуляция в буддизме	11
Саморегуляция в даосизме	14
Саморегуляция в конфуцианстве	17
Саморегуляция в монотеистических религиях	18
Саморегуляция в христианстве	19
Саморегуляция в исламе	23
Психологические школы саморегуляции	27
Метод самовнушения Э. Куэ	27
Аутогенная тренировка И. Шульца	29
Аутотренинг Х. Линдемана	31
Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона	33
Телесно-ориентированные подходы саморегуляции	34
ПРИЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	37
Что такое психическая саморегуляция	37
Приемы контроля мышления	43
Приемы контроля функций тела	48
Приемы регуляции дыхания	50
Приемы регуляции тонуса мышц	52
Статические приемы релаксации	55
Динамические приемы релаксации	69
Приемы, основанные на использовании состояния стресса ..	77
Саморегуляция посредством состояния транса	80
Естественные приемы саморегуляции эмоциональных состояний	82
Приемы, основанные на воспитании и самовоспитании	84
Дополнительная литература	87

... Когда байдарка перевернулась в первый раз, меня буквально потрясло возникновение из тьмы формулы «Я справлюсь!»...

Х. Линдеман «Аутогенная тренировка»

ВВЕДЕНИЕ

Приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение современных психотерапевтических технологий может способствовать формированию зависимости человека от психотерапевтов и снизить его собственные адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и таким образом более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое собственное функционирование и жизненную устойчивость, т.е. гомеостаз. Приемы психической саморегуляции позволяют, опираясь на этот принцип, устранить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и поддерживать данное от природы равновесие.

В-третьих, условия современной жизни требуют большого физического и психического напряжения, приводящего часто к застойным явлениям, не упраздняемым в промежутках естественного отдыха. Высокий темп жизни не всегда позволяет пользоваться растянутыми во времени услугами классических психотерапевтов. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро упразднить склонные к задержке негативные психические состояния самостоятельно.

При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать некоторые важные моменты.

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.

2. При самостоятельном обучении приемам психической саморегуляции важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности. Они даны в начале раздела «Статические приемы релаксации».

Наиболее эффективно эти приемы усваиваются тогда, когда вы будете находиться в равновесном психическом состоянии. Если же вы находитесь в состоянии личностного кризиса или психического расстройства, то обучаться им необходимо под контролем психолога или врача-психотерапевта. Необходимо также знать, что при некоторых расстройствах использование этих приемов будет неэффективным, при ряде других расстройств их можно использовать только при сопутствующем психотерапевтическом и медикаментозном лечении и только под наблюдением врача.

Книга состоит из двух частей. В первой дается краткий и далеко не полный экскурс в историю формирования приемов, при помощи которых человек мог управлять своими психическими состояниями и поведением. Во второй представлен комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний, который в 80-х годах прошлого столетия разрабатывался автором для больных сердечно-сосудистых заболеваний в период работы в Институте кардиологии Минздрава Беларуси¹.

¹ Агеенкова Е.К. Применение методов психической саморегуляции в практике психокоррекционной работы с больными сердечно-сосудистыми заболеваниями. – Вестник БГУ. – Серия 3. – 2000. – № 2. – С. 41-44; Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. // Идеологические аспекты военной безопасности. – 2008. – №3. – С. 30-34; Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. / Ученые записки: Сб. ред. науч. тр. Бел. гос. ун-та физ. культуры. – Минск, 2005. – Вып. 8. – С. 282-289.

Приемы адаптировались для больных людей, в связи с этим он может быть использован и широким кругом населения, т.к. данный комплекс содержит правила безопасности при их применении.

Я выражаю благодарность всем участникам проекта по обучению данным техникам, а также сотрудникам Института кардиологии и Минского кардиодиспансера, благодаря замечаниям и практическим рекомендациям которых данный комплекс мог постоянно совершенствоваться.

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Одним из удивительных свойств, которыми наделила эволюция человека, является способность к самовосприятию. Наше сознание может не только отражать предметы и явления внешнего мира, но обнаруживать среди них еще один объект — самих себя. Возможно, в связи с этим неумная жалкая ворчешка, также изначально присутствующая человеку, подвигала его изначальное не только природное окружение, но и самого себя как некий объект, воспринимаемый его собственным сознанием.

В то же время более важным было бы существование у человека более того была насущная необходимость. Человек — один из самых слабых биологических видов. Нет у него многих необходимых качеств для выживания в дикой природе — ни шерсти, ни мощных клыков и когтей, ни скорости, ловкости и быстроты реакций. Чтобы выжить виду *Homo sapiens*, человек не только преобразовывал внешнее пространство, приспособивая его к своей природе, но и научился регулировать свои психофизиологические процессы, проявляя в своем организме способности, во много раз превосходящие те, которые имелись в его обычном естестве.

Первобытный человек в первую очередь научился обуздывать и регулировать эмоциональные порывы и направлять эту естественную психофизиологическую энергию в совершенствование себя как личности, в формирование социального «космоса», т.е. общественного устройства, в котором человечество продолжает жить и в настоящее время. История человечества показывает, что люди, во всяком случае самые передовые из них, были не просто потребителями продуктов, создаваемых природой или цивилизацией, а активно познавали мир и приспособивали себя к нему.

Саморегуляция в древних обществах. Исследования сохранившейся до настоящего времени первобытной культуры показывают, что саморегулятивная практика в древних обществах осуществлялась через посредство шамана. Его психотехники имели вполне утилитарные цели. Для того чтобы отрегулировать



взаимодействие племени с окружающей его природой, укрепить его социальную устойчивость и состояние здоровья его членов, шаман погружался в свой внутренний мир и, путешествуя по мировому дереву трехуровневой Вселенной, познавал причины невзгод и находил способы их решения².

Через шамана членам сообщества передавались психотехники, направленные на то, чтобы подготовить человека к охоте, рыбной ловле, земледелию, строительству дома, сбору урожая.

Так, Л. Леви-Брюль среди психотехнических операций, которые должны были обеспечить охоту людей в первобытном обществе, называет следующие действия: коллективная пляска, укрепляющая мотивацию и психологическую готовность; восьмидневный пост без пищи и воды; подготовка лошадей и установление контакта с ними; ритуалы умиротворения убитых зверей и духов природы³. Последнее – также необходимый фактор, ведь изъятие каких-либо элементов из природного круговорота грозит нарушением экологического равновесия. А это неминуемо коснется и человека.

В более поздних древних сообществах вместо шамана появился другой посредник между богами и людьми, который исследователями назван «героем». В его функцию входило обучение людей способам управления природой и умению структурировать отношения внутри рода. А. Ф. Лосев пишет: «В мифологии появился герой, который селенья справляется со всеми теми чудовищами и страшилищами, которые прежде рисовались воображению первобытного человека, подавленного непонятной ему и всемогущей природой» (с. 85)⁴. Греческий философ-неоплатоник Ямвлих отмечает, что герои появляются «благодаря смыслу божественной жизни»; героическая функция является «животворящей, врачующей и руководящей душами» (с. 82); «присутствие героев... побуждает к неким благородным и великим делам» (с. 91)⁵.

2 Смояк, А.В. Шаман: личность, функции, мировоззрение. – М.: Наука, 1991; Басилов, В.И. Избранники духов. – М.: Издательство политической литературы, 1984; Кенин-Лопсан, М.Б. Обрядовая практика и фольклор тувинского шаманства. – Новосибирск: Наука, 1987.

3 Леви-Брюль, Л. Мир представлений древнего человека и обряд // Художественная культура первобытного общества. – СПб.: Славия, 1994. – С. 147-153.

4 Лосев, А.Ф. Мифология греков и римлян. – М.: Мысль, 1996.

5 Ямвлих. Египетские мистерии. – М.: АО «Х.Г.С.», 1995.

История героя древних мифов и волшебных сказок отражает оптимальный путь психологического становления личности человека, требующий от него весьма серьезных усилий.

Если на «шаманском» этапе организационно сообщество человека для выживания приспособляло свою биологическую природу к внешним условиям, то на «героическом» – он, как пишет Е.М. Мелетинский, подавляет «естественный эгоизм, биологические инстинкты, которые могут быть разрушительными для рода» (с. 155). Процедура это обычно осуществлялась посредством переходных обрядов, важнейшим из которых являлся обряд инициации, переводящий юношу в группу взрослых мужчин-охотников с последующим правом охотиться. Этот переход включает в себя испытания на выносливость, мужество, полную посвятельную операцию и овладение основными приемами «женской мудрости»⁶.

Как минимум иницируемый, чтобы пройти с честью все испытания, должен уметь владеть собой.

Саморегуляция в йоге. Целью йоги является характерное для индуистской религиозной традиции трудно достижимое состояние полной реализации человека, обозначаемое как «освобождение» или *мокша*. В этом состоянии возможно разъединение духа и материи, и человек способен не только пережить религиозный опыт слияния своей индивидуальной души (*атман*) с Богом (*Брахмо*), но и выйти из круговорота жизни и смертей (*сансары*), когда его душа не будет больше стремиться родиться вновь в каком-либо теле.



Путь достижения этой цели весьма сложен и имеет восемь этапов работы с самим собой – со своим внешним поведением, телом, внутренними психическими состояниями. Для овладения всеми этапами требуются выдержка, упорство, аскетическая дисциплина, жесткий самоконтроль, постоянная тренировка, умение поставить

6 Мелетинский, Е.М. Героические мифы и «переходные обряды» // Художественная культура первобытного общества. – СПб.: Славия, 1994. – С. 155-156.

весь свой организм и даже его физиологические функции под начало волевых импульсов, основанных на сложной психотехнике.

1. Самоконтроль (*яма*) – ненасилие, правдивость, честность, воздержание (в пище, в жизненных удобствах и в страстях), неприятие даров, отказ от убийства и нанесения вреда всему живому.

2. Выполнение предписаний (*нияма*) – соблюдение ритуальной, физической и нравственной чистоты, удовлетворенность имеющимся, подвижничество, самообучение.

3. Йогические позы созерцания (*асана*). На этом этапе надлежало разучивать различные позы, обеспечивающие условия для сосредоточения, закалять тело, упражнять его, научиться управлять им. Совершенство в *асанах* достигается, когда исчезает физическое напряжение, и прекращаются движения тела.

4. Дисциплина дыхания (*пранаяма*) – подразумевает научение владению дыханием, т.е. уметь дышать в определенном ритме, также останавливать дыхательные движения вплоть до полного прекращения дыхания без ущерба для организма.

5. Дисциплина чувств (*пратьяхара*) – привлечение органов чувств воспринимаемых объектов, т.е. развитие способности не реагировать на внешние раздражители.

6. Дисциплина ума (*дхарана*) – на этой стадии йог должен научиться регулировать свое сознание и владеть способностью устойчиво концентрировать внимание на каком-либо объекте, в том числе на энергетическом центре организма.

7. Сознание (*дхьяна*) – сосредоточенная на одном мысли все углубляется, становится все более отвлеченной, иррациональной и идеальной, как считается, доходит до познания реальной первоосновы того иллюзорного феномена, на котором сосредоточена мысль.

8. Транс и экстаз (*самадхи*) – сознание практикующего лишается собственной формы, и его душа (духовное «я», *атман*) освобождается. Состояние *самадхи* ведет к конечной цели всех усилий йога – к освобождению, к *мокше*⁷.

7 Более подробно о внутренних аспектах этапах становления йога можно прочитать в следующих работах: Торчинов, Е.А. Религии мира: Опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. – СПб.: Петербургское Востоковедение, 1997; Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). – М.: Наука. Главная редакция восточной

Как мы видим достижение конечной цели весьма проблематично. Однако все этапы йоги самодостаточны. Каждый из них имеет свои школы самосовершенствования. Но главное, как мне кажется, во всех подобных традициях – это стремление человека быть человеком и овладеть теми способностями, которыми его наделила природа, но которые подчас и скрыты. Однако, как показывает опыт йогов, при использовании определенных волевых усилий возможна их реализация.

Саморегуляция в буддизме. В своей основе буддизм мало напоминает религиозный культ, каким мы знаем его в настоящее время. Чьяльши буддизма легенда связывает с именем Сидхартхи Гаутамы – сына князя из племени Шакья. Однажды, выехав за пределы дворца, беспечный молодой принц увидел жизнь такой, какой она есть. И он ужаснулся тому, что в мире существуют старость, болезни, смерть и тяготы жизни. Эти наблюдения коренным образом изменили мировоззрение принца. Гаутама ушел из дома и странствовал вместе с аскетами, стремясь постичь ту истину, к которой хотели бы приблизиться многие. Ведь однажды уяснив, что все имеет конец, и все наши побуждения, стремления и мечты неминуемо заканчиваются смертью, мы начинаем искать смысл жизни. И вот как-то, сидя в глубокой медитации под деревом познания Бодхи, Гаутама вдруг осознал четыре священные истины:



1. Существование человека неразрывно связано со страданиями. Рождение, болезнь, старость, смерть, встреча с неприятным и расставание с приятным, невозможность достичь желаемого – все это ведет к страданию.

2. Причиной страдания является жажда (желание, страсть) обладания земными преимуществами, что влечет за собой новые рождения и новые страдания.

литературы, 1992; Смирнов Б.Л. Санкхья и йога. // Бхагаватгита. Книга о Бхишме. – СПб.: А-cad, 1994. – С. 285-423

3. Страдания можно прекратить, прекратив желания, преобразив свое сознание, просветив свой дух, что ведет к разрыву цепи земных воплощений и достижению нирваны.

4. Прекращению страданий способствует восьмиступенный путь или приемы постижения истины и приближения к нирване: 1) праведная вера (следует поверить Будде, что мир полон скорби и страданий и что необходимо подавлять в себе страсти); 2) истинная решимость (следует твердо определить свой путь, ограничить свои страсти и стремления); 3) праведная речь; 4) праведные дела; 5) праведная жизнь; 6) праведная мысль; 7) праведные помыслы; 8) истинное созерцание.

Таким образом, в буддизме страдание – фундаментальная составляющая бытия человека. Только в нирване, как утверждает Будда, страданий больше нет, и достижение этого состояния является основной целью буддиста. При этом весь путь становления его личности связан с самокорректирующимися практиками, пронизывающими все стороны жизни.

Е.А. Торчинов выделил во всем пути буддийского самосовершенствования три больших этапа: этап мудрости, этап нравственности (соблюдения обетов), и этап сосредоточения⁸.

1. Этап мудрости

Ступень 1 – правильное воззрение. На этом этапе человек должен усвоить и освоить Четыре Благородные Истины и другие базовые положения буддизма, внутренне пережить их и сделать основой мотиваций своих поступков и всего своего поведения.

Ступень 2 – правильная решимость. Теперь человек должен решиться раз и навсегда встать на путь, ведущий к освобождению, руководствуясь принципами буддийского учения.

2. Этап нравственности

Ступень 3 – правильная речь. Буддист должен всячески избегать лжи, клеветы, лжесвидетельства, брани и распространения слухов и сплетен, питающих вражду.

Ступень 4 – правильное поведение. Миряне-буддисты принимают минимальное количество обетов, способствующих накоплению благой кармы. Они таковы: ненасилие, непричинение вреда живым

существом; отказ от дурной речи – лжи, клеветы и т. п.; неприкосновенность того, что принадлежит другому, отказ от воровства; правильное сексуальное поведение; отказ от употребления опьяняющих напитков; делание сознания мутным, а поведение труднее поддающимся контролю. У монахов и монахинь обетов гораздо больше, их количество доходит до нескольких сотен.

Ступень 5 – правильная образ жизни. Это то же правильное поведение, но взятое в социальном измерении. Буддист должен воздерживаться от торговли живыми существами (людьми и животными), от торговли оружием, от распространения алкоголя и наркотиков, от занятия проституцией и любыми профессиями, связанными с обменом страданиями, предсказания судьбы, составление гороскопов и тому подобное).

3. Этап сосредоточения

Ступень 6 – правильное усердие. Данный этап и все его ступени заключаются в постоянных занятиях буддийской йогой. Этим словом в Индии издревле называли различные сложные системы психофизического тренинга («психопрактика», «психотехника»), направленного на изменения сознания и перехода из профанного, мирского состояния в сакральное состояние «бессмертия и свободы».

Ступень 7 – правильное памятование. Целостный и всеохватный контроль над всеми психоментальными и психофизическими процессами при развитии непрерывной осознанности. Главные приемы здесь – успокоение сознания (прекращение волнения психики, избавление от аффектов и психоментальной нестабильности) и аналитическое созерцание, предполагающее культивирование благих, с точки зрения буддизма, и отсечение неблагих состояний сознания.

Ступень 8 – правильное сосредоточение, или правильный транс. Достижение собственно самадхи, предельной формы созерцания, при которой исчезают различия между созерцающим субъектом, созерцаемым объектом и процессом созерцания. Буддийская традиция описывает многочисленные виды самадхи, некоторые из которых не ведут к нирване. Правильная практика самадхи в конечном итоге приводит монаха к освобождению, и он становится архатом, т.е. «победителем врагов», то есть аффектов.

В буддизме применяется особый вид медитативной практики, определяемый как безмятежность. Как пишет Далай-лама,

суть безмятежности – это «сосредоточенное удержание сознания на каком-либо объекте, без отвлечений, в соединении с блаженной подвластностью ума и тела». Главная цель и преимущество безмятежности в том, что с ее помощью можно достичь особого состояния, посредством которого осознается пустота⁹.

При этом Далай-лама называет пять ошибок при медитации, которые необходимо устранить: 1) леность: нежелание заниматься медитативным сосредоточением; 2) забывчивость: неудерживание в памяти объекта медитации; 3) сонливость и возбужденность (рассеянность): прерывание медитативного сосредоточения; 4) неприменение противоядий, которое приводит к сонливости и возбужденности; 5) чрезмерное применение противоядий, когда сонливость и возбужденность уже устранены.

Е.А. Торчинов выделяет восемь уровней созерцания в буддистской психопрактике: *первый уровень* предполагает последовательное развитие различных качеств мышления и достижение блаженства; *второй* – преодоление мышления; *третий* – достижение уравновешенности и сосредоточенности; *четвертый* – прекращение переживания блаженства, вместе с которым исчезает и чувство страдания; *пятый* – выход за пределы какого-либо восприятия форм и полное успокоение деятельности; *шестой* – выход сознания за пределы какой-либо пространственности; *седьмой* – достижение сферы «отсутствия чего бы то ни было»; *восьмой* уровень «ни восприятия, ни невосприятия».

Так что жизнь буддиста (как монаха, так и мирянина) – это не просто существование, а определенное усердие, направленное на постоянное регулирование, как собственного поведения, так и состояний своего сознания.

Саморегуляция в даосизме. Философский даосизм возник в Китае во 2-й половине I тысячелетия до н. э. Его основателем считается Лао-цзы, а важнейшим его мыслителем был Чжуан-цзы. Мировоззренческое основание даосизма изложено в книге Лао-цзы «Дао-дэ цзын», включающей 81 стих. В центре даосской доктрины – учение о великом *Дао*, всеобщем Законе и Абсолюте.

⁹ Далай-лама XIV (буддийский монах Тензин Гьяцо). Буддизм Тибета. – Москва-Рига, 1991. – С. 42-44.

Дао – это первооснова всего сущего. Оно является одновременно и субстанцией-основой, и естественным законом *спонтанного возникновения* Вселенной, человека и общества. *Дао* при этом – *бесконечное движение*. Все в мире находится в пути и изменении, все непостоянно и конечно. Если человек включится в это движение, с ним можно достичь *Дао*, т.е. жить в согласии с миром. Даосизм отвергает какое-либо влияние не только индивида, но и общества.

В связи со спонтанностью *Дао* более естественным состоянием человека является его приспособляемость к изменчивости и динамичности. Отсюда вытекает принцип следования *Дао*, т.е. поведения, соответствующего как в соответствии со своей собственной природой (*Дао* человека), так и с *Дао* Вселенной.

Однако человек, формируя цивилизацию, создал также множество искусственных вещей, стал от них зависеть, и это привело к противопоставлению человека и *Дао*.

К состояниям, характеризующим *Дао*, относятся принципы *цзы жань* (самоестественность, спонтанность) и *у-вэй* (недеяние).

Принцип *цзы жань* указывает, что *Дао* абсолютно свободно, ни от чего иного не зависит и следует лишь своей собственной природе. Принцип *цзы жань* не требует от человека никаких усилий и полностью покоится на собственных природных ритмах. «*Цзы жань* рядом, она в природе. Ее не надо логически доказывать. Правда *цзы жань* проста: где бы ты ни был, природа воды – течь вниз, природа огня – подниматься вверх. Человеку от этой вселенской правды никуда не деться, он ею ежедневно питается и греется»¹⁰.

Принцип *у-вэй* означает отрицание целенаправленной деятельности, идущей вразрез с естественным порядком *цзы жань*. Это не бездействие. Это деятельность, которая согласуется с естественным ходом миропорядка. Всякое действие, противоречащее *Дао*, означает пустую трату сил, и приводит к неудаче и гибели.

¹⁰ Лукьянов А.Е. Становление философии на Востоке (Древний Китай и Индия). – М., 1992. – С. 124.



Основные принципы первых даосских мыслителей – «естественность» (*цзы жань*) и «недеяние» (*у вэй*), знаменующие собой отказ от нарочитой, искусственной, преобразующей природу деятельности и стремление к спонтанному следованию природному естеству. Мудрец, как идеал в даосской системе, не должен, исходя из собственных субъективно ограниченных желаний и пристрастий, противодействовать природе окружающих его вещей и явлений. Напротив, он должен менять свое состояние в соответствии с динамикой состояния окружающего мира.

«Если кто-либо хочет овладеть миром и манипулирует им, того постигнет неудача. Ибо мир — это священный сосуд, которым нельзя манипулировать. Если же кто хочет манипулировать им, уничтожит его. Если кто хочет присвоить его, потеряет его» (Дао-дэ цзин, 29-й стих).

С другой стороны, мудрец, используя свое постижение природы той или иной вещи, может поставить ее себе на службу, как «плыть по течению», но в нужном направлении. Постигание природы вещей и согласованность с ней позволяет «легкому побеждать твердое» и «слабому превозмочь сильное».

В более поздних вариантах даосизма появилось понятие «ци» («пневма», «эфир»), которое является аналогом понятия Дао. Под *ци* понимается исходная первосубстанция, из которой «состоит» все сущее. *Ци* представляет собой также жизненную энергию, которая циркулирует по особым каналам в человеческом теле. Ее накоплению и правильной циркуляции в теле способствуют даосские дыхательные и гимнастические упражнения системы *цигун*. Смысл *цигун* заключается в устранении условий, препятствующих свободному течению *ци* по каналам организма человека.

Ма Фолинь пишет, что *цигун* имеет три основные составляющие: 1) регулировка сознания, контроль над мыслями, спокойствие духа, достижение ровного и радостно-умиротворенного состояния; 2) регулировка дыхания, достижение его «тонкости, равномерности и длительности»; 3) регулировка тела, легкость, естественность, эстетичность, раскрепощенность поз и движений, но без всякой расхлябанности. При этом он



выделяет в *цигун* пять направлений: медицинский, целью которого является лечение, профилактика и укрепление здоровья; конфуцианский, который делает упор на самосовершенствование и воспитание в себе высокой морали; даосский, направленный на воспитание характера, укрепление здоровья и наработку спокойствия духа; буддийский, уделяющий внимание спокойствию и спасению души; ушуэйский, имеющий целью сохранять здоровье, укреплять внутренние органы и развивать действенную силу¹¹.

Спонтанность (*цзы жань*) и «недеяние» (*у вэй*) в сочетании с *цигун* стали основой для создания новой системы специфических восточных единобоств, опирающихся на принцип неиспользования мышечного усилия.

Таким образом, данный аспект даосской саморегулятивной психотехники представляет собой динамическую медитацию. При ее осуществлении практикующий сосредоточивает свое внимание на теле, добиваясь осуществления им свободных раскованных движений, исходящих не от замысла или привычек человека, а заданных его естеством.



Саморегуляция в конфуцианстве. Конфуций (кит. Кун-цзы) создал систему организации человека и общества, которые до сих пор являются основой китайского общества. Он жил с Лао-цзы в один исторический период. Однако его модель самоорганизации человека в корне отличается от даосской. Конфуций определил, что в основе личности развитого человека, концепцию которого он обозначил как «благородный муж», должен стоять принцип «ли» (порядок или ритуал). *Ли* — это норма конкретных отношений, действий, правил и обязанностей, которые человеку, чтобы он отличался от животных, необходимо освоить, чтобы стать именно человеком. Свою задачу как философа, учителя



¹¹ Ма Фолинь. Цигун: Комплекс упражнений для укрепления и развития духа и тела. — М.: Фазтон, 1992. — С. 35.

и чиновника он видел в гармонизации государства, общества, семьи и отдельного человека. Причем, по его мнению, устойчивость общества должна определяться не насилием правителей, а самосознанием верхов и низов общества. Конфуций является одним из немногих философов, которые обращались к совести человека, к его добродетели, к способности самоорганизовываться во имя укрепления человеческого общежития. Он всю свою жизнь посвятил педагогике и пропаганде философии нравственности.

Конфуций, также как и Лао-цзы, вывел законы человеческого существования из законов организации Вселенной или *Дао*. Причем среди принципов Дао имеется и принцип *ли* или упорядоченность всех его составляющих, а также спонтанность и естественность. При этом, если у человека будет преобладать естественность, то он будет диким как животное. Если же станет доминировать упорядоченность, но он будет просто формализованным. По мнению Конфуция, в человеке должны сочетаться эти два начала. Однако доминантным должно быть *ли*, которое должно направлять природную стихию человека в духовное и нравственное русло, формируя «благородного мужа».

Порядок или *ли* имеет четыре базисные добродетели: *вежливость, точность, человечность и справедливость*. Человечность – основное из этих требований. Человечность существования является социальным и содержит два основных регулятора: 1) помогай другим достичь того, чего сам хочешь достичь; чего не желаешь себе, не делай другим.

Для поддержания субординации Конфуций вырабатывает принципы *справедливости* и *исправности*, согласно которым человек должен поступать так, как велит порядок и его положение¹².

Саморегуляция в монотеистических религиях. Существует мнение, что возникновение в процессе развития человечества таких религий, как христианство, ислам, иудаизм связано с «перенаселением» и повышением плотности проживания людей. В экологической науке существует так называемый «принцип В. Олли», который

12 Лукьянов А.Е. Становление философии на Востоке (Древний Китай и Индия). – М., 1992. – С. 124.

гласит, что повышение агрегации (скопления) живых существ, с одной стороны, приводит к повышенной способности группы к выживанию, однако усиливает конкуренцию между ними за пищевые ресурсы и жизненное пространство. Схожий принцип еще в 1798 г. обнаружил Т. Мальтус, который в своей работе «Очерк о законе народонаселения» писал, что рост численности населения строго ограничен средствами существования, и его избыток приводит к войнам, эпидемиям, голоду.

В связи с этими факторами, действующими от природы приходящую человеку агрессию, может служить пропаганда таких основных ценностей его существования, как нравственность, мораль, правила добросердечных взаимоотношений. Они являются основными в религиях нового типа – в христианстве, исламе, иудаизме, возникших еще в далекой древности.

Саморегуляция в христианстве. В христианстве почитается единый Бог как творец Вселенной и человека. Вместе с тем многие направления христианства приносят в монотеизм идею Троицы, или трех ипостасей Бога – Бог Отец, Бог Сын, Бог Дух Святой, которые едины по своей природе. Христиане верят, что Иисус из Назарета – это Сын Божий и Бог, ставший человеком. Он же является Мессией, призванным спасти всех людей.

Проповедь Христа имеет предысторию в древнейших библейских мифах, в которых указывается, что Бог создал человека «по образу и подобию своему». Это сходство заключается в наличии у человека свободной воли и способности к созиданию. Однако человек – не Бог, и его воля ограничена Создателем. Поэтому Бог указал на эти ограничения следующим образом: первым людям Адаму и Еве, размещенных после их создания в раю, нельзя было приближаться к конкретному месту, подходить к определенному дереву, не рвать с него плоды и не есть их. Первые люди должны были изначально контролировать свои побуждения. Однако Адам и Ева, подталкиваемые дьяволом, нарушили ограничения, и Бог изгнал их на Землю. Их



потомство дало основание всему человечеству. В нем совмещалась уже не только божественная природа, но и дьявольская. Поэтому уже один из детей Адама и Евы – Каин убил своего брата Авеля. А далее вся история человечества изобилует войнами, насилием, развращением людей.

Библейские мифы говорят также о том, что Бог, наблюдая за своими творениями, периодически принимал решение их уничтожить как никчемные создания. Однако, подготавливая всемирный потоп, он все-таки решил спасти Ноя и его семью, все-таки у них было что-то от Создателя. Они построили ковчег и спасли не только себя, но и множество животных и растений.

Однако Ноевы потомки, к которым относимся и мы с вами, ничем не лучше тех, которые жили до потопа. И далее история людского рода продолжала сопровождаться войнами, насилием, притеснениями ближних, злом. Как отметил один из исследователей человеческой истории А.Л. Чижевский, только в отдельные короткие периоды «мы встречаем светлые промежутки времени, свободные от взрывов массового умопомешательства» (с. 353)¹³.

Согласно христианской вере, Бог решил в очередной раз уничтожить созданное им человечество, как не соответствующее его замыслу, все же решил родиться в виде Иисуса, чтобы проповедовать среди людей единственно верный способ их существования. Основное требование Бога к человеку, изложенное Иисусом Христом, было нравственное перерождение. Его заповеди немногочисленны. Сам Иисус начал новую только заповедь о самоотверженной любви к ближнему, как к созданию подобному самому Богу. Любовь отражает и почтение Бога, и стремление к его постижению: «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (Первое послание Иоанна, 4, 16).

На вопрос, какова наибольшая заповедь, Иисус отвечает: «... возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Евангелие от Матфея, 22, 36-40).

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (Первое послание Коринфянам, 13, 4-8).

Причем наличие любви не должно не просто дополнить существующие нравы, а заменить их. В учении Христа впервые было утверждено равенство всех людей перед Богом вне зависимости от их расы, национальности, касты и сословий. Любовь к ближнему подразумевает спаянность индивидов и противостоит ненависти, порабощению, притеснению. При этом весьма важным является то, что принцип «любви к ближнему» подразумевает не просто убеждение или внешние формы ее проявления. В христианстве на первый план выходит духовный мир человека, его переживания, приоритет не поступков, а помыслов и чувств. В связи с этим в христианстве в качестве одной из важных задач духовного плана выступает необходимость в самоконтроле. Это подразумевает умение не только различать свои чувства и контролировать их, но понимать даже скрытые намерения. Человек должен руководить собой не только с помощью внешних правил, но и через внутренний процесс достижения нравственного совершенства, что должно не только радикально изменить текущую его жизнь, но и достичь главной цели христианства – спасения души.

В этом отношении можно сослаться на одну из работ славянского христианского подвижника Преподобного Нила Сорского. Самым важным в духовном становлении человека он считал «блюденение ума», без которого «ложны и бесплодны» телесные и другие внешние формы «духовного делания».

Он отмечал, что даже высокодуховным людям в голову приходят самые дурные мысли, это вполне естественно. Однако если человек возвращает эту мысль и усилием воли ее восстанавливает, то этим мысленным действием он отдается «страсти» и открывает дорогу «лукавому». В развитии страсти он выделяет несколько периодов. Первый – «прилог», представляющий собой простое внешнее впечатление, мысль, возникшую независимо от воли человека. «Прилог» является естественным и не всегда опасным: «...помысль прость,

или образ прилучшагося, новоявленне въ сердце вносим, и уму объявляющесея. ...И сие, глаголють, безгрѣшно и ни похвалу имуще, ни укорь, понеже не въ насъ есть». Однако «прилог» уже может поколебать человека и, если он не пресечет в самом начале этот процесс, и произвольно начнет возвращать увлекший его образ, то он все глубже станет проникать в душу человека. Далее могут последовать стадии «сочетания», когда к простому впечатлению присоединяются чувства и воля, и «сложения», которые предполагают преклонение души к явившемуся помыслу или образу, что порождает греховное желание следовать «вражеской» мысли. «Съчетание ... приятие помыслу отъ врага бываемому, сирѣчь, иже с ним поучение и събъсѣдование отъ произволения нашего. Се же есть помышляти, которая любо мысль принесенная на ум». «Сложение ... преклонение съсластно души къ явльшему помыслу или образу бываемо, иже есть, егда кто, приемля помыслы или образы отъ врага представляемы и с ними глаголя, мыслень вмаль сложить въ мысли своей тако быти, якоже бысленъ вражьи помысль». На стадии «сложения» зарождается страстное увлечение, которое, если не будет пресечено, переходит в «пленение». Стадия «пленения»: «Егда же яко буренъ в волнами носим и отъ устроения благаго изводим к лукавымъ мелем, не можемъ в тихое и мирнее устроение приити сие же напаче отъ мльнъ бывает и от многихъ неполезныхъ беседъ. А далее следует «страсть» — нравственное перерождение человека, когда мысль становится «нравом и обычаем». «Страсть», в собственном смысле слов постоянно преследует человека, поглощая все его помыслы, желания и заставляя пребывать его в состоянии постоянного «матания» (с.16-20)¹⁴.

Таким же представлением имели и светские люди. Так, Владимир Мономах в своих «поучениях» писал: «Научися, верный человеце, бытии благочестию деятель ... «очима управленье, языку удержанье, телу смиренье, телу поработанье, гневу погубленье, помысль чист имети, понужаяся на добрыя дела, Господа ради; лишаем — не мсти, ненавидим — любии, гоним — терпи, хулим — моли, умертви грех»» (с. 105)¹⁵.

14 Нила Сорского предание и устав // Памятники древней письменности и искусства. — СПб, 1912. — Вып. 119.

15 Поучение Владимира Мономаха // Литература Древней Руси:

Одним Иисус Христос был не только практическим психологом, объясняющим правила общежития и способы контроля сознания своего разума. Его жизнь и смерть несут мистический смысл. На воле Бога он добровольно пошел на мучительную казнь, явив при этом на себя все грехи людей. Таким образом, Бог отсрочил до Страшного суда свои решения в отношении человечества. Согласно христианской вере, именно тогда спасутся лишь те, кто уверовал в искупительную жертву Христа. Уверенно говорил над тем, чтобы как можно дальше отойти от своей жгучей дьявольской составляющей и приблизиться к тому состоянию, которое изначально планировалось Богом при создании человека.

Саморегуляция в исламе. Основателем ислама и первой общины мусульман является житель Аравии Мухаммад. Согласно мусульманскому преданию, в часы одиночества и благочестивых размышлений к нему стал являться и говорить ему речи наиболее приближенный к Аллаху ангел Джibrиль. Позднее Мухаммад надиктовал их в виде высказываний, и они составили священную книгу всех мусульман — Коран. Эти откровения он передавал своим сородичам, провозглашая величие единственного бога Аллаха, отвергая при этом распространенное в Аравии многобожие, предупреждал о грядущем воскресении из мертвых, дне суда и наказании всех, кто не уверует в Аллаха. Призыв Мухаммада, а также его мудрость и организаторские способности привели не только к созданию первых, объединенных вокруг него общин, но и к широкому распространению его вероучения не только среди соплеменников, но и других народов. В настоящее время ислам является мировой религией и по своему распространению является второй после христианства.

Нравственность мусульманина имеет прикладной характер. Основной свод предписаний, которым должен он следовать, отражен в *шариате* (араб. «ясный путь») — мусульманском законодательстве.

Хрестоматия. — М.: Высшая школа, 1990. — С. 104-107.



Шариат предстает собой всеобъемлющую систему правил поведения и запретов, охватывающую имущественные отношения, налоги, торговлю, семейно-брачные правила и обряды. Он содержит множество вытекающих из Корана советов и рекомендаций, касающихся нравственных ценностей, убеждений, человеческих взаимоотношений и подталкивающих последователей к достижению практических результатов правильного образа жизни.

Однако к нормам шариата относятся не только выполнение предписаний по внешнему поведению, но и стремление к искренности в осуществлении тех или иных необходимых действий.

К основным требованиям к поведению мусульманина относятся следующие: ответственность перед Аллахом; правдивость; верность, исполнение договоров; искренность; умение вести беседу; нравственная чистота, отсутствие злобы и ненависти; твердая вера; кротость и прощение; великодушие и щедрость; терпение; целеустремленность; стремление к чистоте, здоровью; скромность; поддержание братства и единства; поддержание близких и дружеских отношений; смиренность перед Аллахом; милосердие; желание учиться и получать знания¹⁶. К простым нормам ислама относятся также требования, как почитание родителей, забота о воспитании детей, уважение к старшим, дружба с соседями, осуждение воровства, лени, тунеядства, пьянства, высокомерия, супружеской неверности и браков между близкими родственниками.

В исламе признаются библейские пророки, но считается, что Мухаммад – последний пророк, посланный к людям Аллахом. В этой религии высоко почитается Иисус (Исса) и его проповедь любви к ближнему: «Вот что возвещает Аллах Своим рабам ... «Я не прошу у вас за это награды, а только любви к ближнему; кто совершит доброе, тому Мы прибавим к этому благое»» (Коран, Сура 42, 22).

Особым направлением ислама является суфизм. Суфии разработали мистическую часть ислама – учение о пути (тарике) нравственного самосовершенствования для слияния с Абсолютом. В

16 Аль Газали, М. Нравственность мусульманина. – Киев: Ансар Фаундейшн, 2005.

среде суфиев возникло много специальных практик для достижения непосредственного переживания Бога; практиковали медитации, развивалась суфийская поэзия. Главное в суфизме – это представление о единстве души с ее божественным началом.

Как отметила М.Т. Степанянц, главное для суфиев – поиск ответа на вопрос, возможно ли достижение Бога, чем и как должен руководствоваться человек в своем жизненном поведении. В этом поиске они выступают противниками догм, но пользуются религиозной традицией, чтобы избежать самостоятельного решения кардинальных для религиозного сознания проблем. В отличие от представителей официальной религии, трактующих исламское вероучение в соответствии с буквой священных писаний, суфии пытаются найти для себя в пророческих писаниях скрытый смысл, созвучный их личным чаяниям и настроениям¹⁷ (с. 31).

Путь познания суфиев – погружение в свой внутренний мир, где они пытаются пережить мистический опыт слияния с Богом и получить ответы на вопросы о сущности мира. Таким образом мистическое познание истины суфий осуществляет путем познания самого себя. Например, средневековый суфийский поэт Ибн аль-Фарид, говоривший о необходимости освобождения от земной скорлупы, внутри которой скрыто «я» – микрокосм, так отразил это состояние:

*«Разрушил дом и выскользнул из стен,
Чтоб получить вселенную взамен.
В моей груди, внутри меня живет
Вся глубина и весь небесный свод»¹⁸ (с. 33).*

В суфизме выделяются три типа «сотворенных сущностей»: ангелы, свободные от каких-либо земных страстей; животные, лишенные интеллекта, который мог бы освободить их от страстей, люди, которым одновременно присущи разум и страсти. Человек, таким образом, предстает полуангелом-полуживотным. Если он одолевает страсти, то оказывается выше ангела, если же верх одерживают страсти – хуже животного¹⁹ (с. 39-40).

17 Степанянц М.Т. Философские аспекты суфизма. – М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1987.

18 Там же

19 Там же

В отличие от традиционного ислама, в котором религиозная практика сводилась к соблюдению определенных правил поведения, в суфизме распространены специфические мистические практики, осуществление которых возможно только под наблюдением наставников и при прохождении определенных этапов морального совершенствования. На пути к постижению Бога суфий накапливал необходимые положительные качества. Приобретение их соотносилось с достижением устойчивых моральных, поведенческих и психических состояний – семи «стоянок».

Первой стоянкой считалось покаяние, менявшее все ценностные ориентиры личности, ее установки и тем самым психическую позицию обращенного. *Вторая стоянка* – достижение осматрительности, выражалась в точнейшем различении дозволенного и запретного. *Третья стоянка* – расширение зоны воздержания и отказ от части дозволенного, т.е. отказ от всего в мире, что приятно душе. *Четвертая стоянка* – бедность как отказ от всех земных благ. *Пятая стоянка* – терпение, где от суфия требовалось научиться покорностью принимать все, что трудно перенести. *Шестая стоянка* – медитация, на которой изменяется восприятие времени, суфий живет текущим моментом. *Седьмая стоянка* – практика, являющаяся высшей стадией, где суфий мог путем самосовершенствования дойти до экстатического познания Бога и отречения от себя (с. 338-341)²⁰.

М.Т. Степанянец для описания *семи стоянок* цитирует суфия Фарид ад-Дин Атгара: первая связана с долиной поиска, здесь человек освобождается от мирских страстей и оказывается открытым для божественного света; во второй долине любви, начинается мистическая жизнь; в долине познания (третья) мистик погружается в медитацию, в долине независимости (четвертая) его душу полностью охватывает любовь к Богу; в долине единения (пятая) достигается лишенное каких-либо образов видение Бога; в долине смятения (шестая) исчезает привычное видение, душа ослеплена божественным сиянием, наконец в долине небытия (седьмая) человеческое «я» полностью растворяется в Боге²¹ (с. 58-59).

20 Грановская Р.М. Психология веры. – СПб: Речь, 2004.

21 Степанянец М.Т. Философские аспекты суфизма. – М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1987.

Таким образом, ислам – это одна из тех религий, которая создает людям духовные ценности и учит не только управлять собой своим поведением и внутренним миром, но и определяет путь достижения познания истины.

Психологические школы саморегуляции. Приемы психической саморегуляции, предлагаемые современными школами, имеют обычно прикладной характер и направлены на коррекцию достаточно определенных состояний. Традиционным основанием таких школ считается саморегулятивная школа Э. Куэ. Однако наиболее распространенными практиками является «Аутотренинг» И. Шульца и «Прогрессивная мышечная релаксация» Э. Джекобсона. В связи с тем, что в последние двух школах саморегуляция связана с контролем мышечного напряжения, я изложу в данной книге также основы так называемой телесно-ориентированной психотерапии. Данные школы, наиболее известными деятелями которых являются В. Райх, М. Фельденкрайз, А. Лоуэн и Ф.М. Александер, традиционно не освещаются в пособиях по психической саморегуляции. Однако в них теоретически обоснованы и предложены оригинальные подходы работы с телом с целью регуляции психического состояния.

Метод самовнушения Э. Куэ. Эмиль Куэ, работая фармацевтом, обратил внимание на то, что на эффективность лечения оказывает убежденность пациента в целительности предложенного ему лекарства. Эти наблюдения стали основанием для выработки формул внушения при осуществлении гипноза. Затем он предложил более радикальный способ избавления от негативных жизненных установок облегчения и избавления от телесных и психических недугов. Основные принципы самоубеждения он изложил в своих многочисленных лекциях и в книге «Сознательное самовнушение как путь господства над собой»²².

Его метод заключается в неоднократном повторении словесных формул, призванных укрепить мотивацию человека в необходимости



22 Куэ, Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. – М.: Амрита-Русь, 2012.

осуществления каких-либо необходимых поступков (например, бросить курить или употреблять алкоголь, совершить важные для себя действия) и уверенность в излечении заболеваний.

Ключевая формула, которая, по мнению Э. Куэ, является универсальной и применимой ко всем случаям, следующая: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше».

Наряду с этой общей установкой Э. Куэ разработал большое количество формул для лечения конкретных заболеваний. Формулы самовнушения нужно повторять в течение не более двух минут не менее 20 раз. Для этого Э. Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками или бусы на нитке.

Помимо предложенных им формул Э. Куэ предлагал всем составлять для себя необходимые формулы самовнушения. Для их составления необходимо соблюдать ряд правил.

Сперва следует тщательно обдумать объект предполагаемого самовнушения и лишь затем их составить. Общий принцип такой: «Это сбудется или, наоборот, это пройдет».

Формулы должны быть максимально короткими и утвердительными, т.е. без использования предлога «не».

В момент произнесения формулы необходимо направлять мысль только в этом направлении и не думать ни о чем постороннем.

Самовнушение нужно осуществлять как можно более просто, непосредственно, машинально, без малейшего напряжения.

Желание достичь чего-либо должно проявляться *без особой страстности* без всякого напряжения, но с твердой уверенностью в достижении успешного результата. Э. Куэ подчеркивал, что желаемое должно соответствовать возможностям человека, т.е. принципиально должно быть в разумных пределах: «Вспомните, что усилие всегда диктуется волей; привлекая последнюю, вы рискуете тем, что ваше воображение устремится тотчас же в противоположном направлении и вы достигнете как раз обратного тому, чего вы хотите».

Не следует никогда забывать основного принципа самовнушения: неизменной уверенности в успехе даже тогда, когда первые попытки закончились неудачей.

Произносить формулы нужно вполголоса, однообразным тоном молитвы, с закрытыми глазами, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т.е. в постели или в кресле.

Высказывания Э. Куэ:

«Надо научиться воспитывать характер, надо научиться говорить быстро, ясно, просто и со спокойной уверенностью; надо говорить мало, но ясно; надо говорить не больше того, сколько следует. Сознательное самовнушение, производимое добросовестно, искренне и терпеливо, осуществляется с математической точностью, — конечно, в пределах объективно возможного».

«Произносите почаще все эти свои же слова: «Я буду больше уверен в себе» — и уверенность в вас возрастет; «Память моя улучшится» — и она станет лучше; «Я овладею всецело собой» — вы достигнете и этого. Если же вы будете говорить обратное, то и случится обратное, то есть человек говорит настойчиво и быстро, превращаясь для него в действительность (конечно, если только речь идет о разумных пределах)».

«Чем дальше, тем больше я убеждаюсь, что не следует напрягать даже внимания. Чем короче и проще внушение, тем оно лучше. Не надо делать себе никаких специальных внушений. Не думайте при этом ни о чем определенном».

Аутогенная тренировка И. Шульца. Автором известного во всем мире метода психической саморегуляции под названием «Аутогенная тренировка» или «Аутотренинг» является немецкий врач-психиатр Иоганн Шульц. В начале своей психотерапевтической деятельности он активно использовал гипноз. На определенном этапе своей работы он понял, что психотерапия будет осуществляться более эффективно, если клиенты сами научатся саморегуляции через посредство самогипноза. Изучая отчеты своих клиентов, он выделил некоторые переживаемые ими телесные и психические состояния, на которых он впоследствии сфокусировался и ввел их в качестве элементов аутотренинга. По наблюдениям И. Шульца переключение клиентов в гипнотическое состояние осуществлялось через ощущения тяжести и тепла в теле. В связи с этим на начальных этапах аутотренинга практикующие ориентировались на расслабление всех мышц тела (релакс) и через продуцирование в нем тепла. В своем методе он также использовал приемы словесного самовнуше-



ния, предложенного Э. Куэ. Основная цель аутотренинга – добиться состояния, близкого ко сну, обеспечивающего успокоение и отдых.

Согласно классификации И. Шульца, аутогенная тренировка разделяется на «низшую» ступень, включающую упражнения на релаксацию и самовнушение, и «высшую», направленную на работу с психическими состояниями посредством введения в аутогенное или трансное состояние разной глубины и интенсивности.

При занятиях на низшей ступени аутотренинга пациент в одной из трех начальных поз (лежа, полулежа в глубоком кресле с высокой спинкой и мягкими подлокотниками, или сидя на обычном табурете в «позе кучера») поочередно практикует несколько разновидностей упражнений.

1. Упражнение на вызывание «тяжести» в конечностях направлено на достижение мышечного расслабления.

2. Упражнение на вызывание тепла в конечностях направлено на расширение сосудов кожного покрова.

Эти два упражнения в сочетании с достижением состояния спокойствия посредством словесного самовнушения «Я спокоен» являются основной ступенью аутогенной тренировки.

3. Упражнение «Регуляция деятельности сердца» нормализует сердцебиение посредством словесного самовнушения «Сердце бьется спокойно и сильно».

4. Упражнение «Регуляция дыхания» вырабатывает равномерное дыхание посредством словесного самовнушения «Дыхание спокойное», «Мне дышится легко».

5. Упражнение «Регуляция деятельности органов брюшной полости» связано с вызыванием тепла в солнечном сплетении посредством концентрации в этой области и словесном самовнушении «Тепло растекается по солнечному сплетению».

6. Упражнение «Для головы» направлено на достижение ясности ума и проводится с использованием формулы самовнушения «Мне приятно прохладный».

На фоне достигнутого с помощью данных упражнений аутогенного состояния по предложению И. Шульца можно проводить самовнушение с использованием словесных формул, имеющих жизненные цели: регуляция сна и бодрствования; достижение хладнокровия в трудных жизненных ситуациях; повы-

шение жизненного тонуса и работоспособности; управление непроволными функциями организма; изменение отношения к жизни и самому себе.

И. Шульц писал: «Аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благоприятного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма» (с. 11)²³.

Аутотренинг Х. Линдемана

Необходимо сразу оговориться, что Ханнес Линдеман – врач, спортсмен, психолог, не предложил какой-то свой вариант аутогенной тренировки. Он использовал ее в том виде, который ее представил И. Шульц, у которого он непосредственно учился. Однако то, как использовал Х. Линдеман аутотренинг, демонстрирует новые возможности применения приемов психической саморегуляции²⁴.



Изложенные выше методы Э. Куэ и И. Шульца разрабатывались для людей, страдающих различными психическими или телесными недугами. Их целью было достижение спокойствия и отдыха. Однако Х. Линдеман впервые продемонстрировал возможности «Аутотренинга» в экстремальных ситуациях. Перед началом своего эксперимента он самостоятельно разработал «формулы цели», фразы для самовнушения, которые, по его словам, стали «психологической опорой» в самые драматические периоды его опасного путешествия.

Предысторией его основного эксперимента было испытание выносливости, когда он на западно-африканской долбленной лодке за 65 дней в одиночку переплыл из Либерии на остров Таити. Хотя это путешествие закончилось благополучно, Х. Линдеман понял, что в экстремальных ситуациях психика, как правило, отказывает быстрее, чем тело. И его заинтересовал вопрос, каким образом можно повлиять на психику так, чтобы она была союзником в преодолении экстремальных ситуаций. Причем под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормаль-

23 Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1985.

24 Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. – М.: Попурри, 2000.

ного» человеческого опыта. Экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях²⁵.

Х. Линдемман пишет, что за шесть месяцев до начала нового путешествия – он решил в одиночку на байдарке переплыть Атлантический океан, он начал внедрять в глубинные пласты своей психики первую «формулу цели»: «Я справлюсь!». Когда вечером засыпал, последней мыслью было: «Я справлюсь!». Он ее постоянно повторял и между тренировками: при ходьбе, сидя, во время еды, при любой подходящей и неподходящей возможности. Он указывает, что надо жить целью, идентифицировать себя с ней, чтобы она стала второй натурой и чтобы каждая клетка была наполнена ею: «Я справлюсь!». Формула должна стать девизом жизни.

Прожив примерно три недели с этой формулой, Х. Линдемман осознал, что сможет справиться с запланированным экспериментом. После проведения психологической подготовки он почувствовал уверенность в себе, которая, как он пишет, было схожа с религиозной верой или идентична ей. Лишь целиком проникшись этим чувством, он принял окончательное решение пуститься в путешествие. Он отмечает, что во время плавания эта формула возникала в нем всегда, когда необходимо было преодолеть критические ситуации. Когда его байдарка два раза перевернулась, его сознание автоматически представляло его девиз: «Я справлюсь!».

При этом во время этого путешествия возникла необходимость в формировании новых формул цели. В связи с тем, что Х. Линдемману необходимо было постоянно направлять лодку в нужном направлении, он постоянно держал в уме еще одну формулу: «Курс вост!». Как он пишет, при малейшем отклонении байдарки от западного направления она автоматически всплывала в его мозгу. Он также с помощью словесных установок подготовился к ожидавшимся галлюцинациям, поэтому, когда они появились, его сознание немедленно становилось вновь ясным. Это доказывает, что формулы цели могут бороться даже с галлюцинациями.

25 Более подробно можно прочитать в книге: Психология кризисных и экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007.

Отдельные элементы аутотренинга помогли Х. Линдемману справиться и с возникшими телесными недугами. От постоянного сидения в течение 72 дней и соленой воды на его «корме» появились язвы, поэтому он регулярно внушал себе ощущение тепла в области ягодиц, что способствовало улучшению кровообращения в этой области и избавлению от болезненного состояния.

Х. Линдемман пишет, что тот, кто умеет правильно расслабляться, забывает о своих природных страхах. Релаксация уменьшает потребность во сне и снижает дискомфорт от неудобной позы. Важным для преодоления экстремальных ситуаций является подбор адекватных «формул цели». Х. Линдемман, на мой взгляд, нашел самую универсальную формулу – «Я справлюсь!», которая может и подготовить человека к возможным в его жизни трудностям, и активизировать все его резервы для того, чтобы с ними справиться.

Прогрессивная мышечная релаксация

Э. Джекобсона. Данный метод часто называется также «нервно-мышечной релаксацией». Эдмунд Джекобсон – американский врач, физиолог и психиатр. Он обнаружил, что напряжение и утомление всегда сопровождаются напряжением мышц, что при снижении мышечного тонуса снижается активность центральной нервной системы. В связи с этим он предложил метод мышечной релаксации, который позволяет снизить психическое возбуждение и напряжение.



Техника релаксации по Э. Джекобсону направлена на произвольное расслабление скелетных мышц в статическом положении. Особенностью данной гимнастики является то, что для того, чтобы расслабить мышцы, их необходимо вначале напрячь.

На первом этапе освоения этой техники обучающийся овладевает способностью произвольно расслаблять скелетные мышцы в статическом положении тела. Начинается обучение с умения расслаблять кисти рук. Для этого надо сжать оба кулака крепко и сильно, ощутив и изучив при этом напряжение в них. Затем необходимо выпрямить пальцы и ощутить расслабление, стараясь понять разницу в ощущениях напряженных и расслабленных кистей.