

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ
СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»

М. А. БЕНДЮКОВ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Учебное пособие
(расширенная версия)*



Санкт-Петербург
2020



Бендюков Михаил Александрович

доктор психологических наук, профессор кафедры «Прикладная психология» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, специалист в области психологии саморегуляции и стресс-менеджмента, организационной психологии, бизнес-консультант. Ведущий авторских семинаров-тренингов по стресс-менеджменту, автор аудиокурса ментального тренинга «Победи стресс», а также книг «Профессиональное развитие в условиях негарантированной занятости. Психологический анализ», «Психология рекламы», «Ступени карьеры» и многих других.

Р е ц е н з е н т ы:

Шелонаев С. И., доктор социологических наук, профессор, заведующий кафедрой журналистики и медиатехнологий Высшей школы печати и медиатехнологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Ященко Е.Ф., доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО ПГУПС

Бендюков М.А.

Психология саморегуляции: учеб. пособ. / М.А. Бендюков, – СПб.: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. – 67 с.

Пособие содержит учебные материалы по темам курсов «Психология саморегуляции» и «Практикум по саморегуляции» и составлено с учетом требований к профессиональным компетенциям бакалавров по направлению подготовки «Психология» и профессионального стандарта 03.008 «Психолог в социальной сфере».

Предназначено для преподавателей и студентов высших учебных заведений.

© Бендюков М.А. 2020.

© ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020

Оглавление

Введение	5
Раздел 1. Концептуальные основания методов психологической саморегуляции	6
1.1. Модель «триединого мозга»	7
1.2. Модель стресс-реакции и релаксации	10
Стресс-реакция	11
Стресс цивилизации	12
Ситуационный стресс	15
Стресс и эффективность деятельности	15
Реакция релаксации	20
Глубокая и ситуационная релаксация	21
1.3. Управление своими эмоциями	22
Что такое эмоции?	22
Принципы управления эмоциями	28
Раздел 2. Психотехнологии и методы психической (психологической) саморегуляции	31
2.1. Релаксационные психотехнологии	31
2.1.1. Прогрессивная (активная) релаксация	32
2.1.2. Аутогенная тренировка	35
2.1.3. Идеомоторная тренировка	40
2.1.4. Сенсорная репродукция	41
2.1.5. Ментальный тренинг	42
2.2. Психотехнологии медитации	55
2.2.1. Нейробиологические основы медитации	55
2.2.2. Психопрактики медитации	58
Заключение для друзей	67

Введение

Учебное пособие «Психология саморегуляции» представляет собой необходимый методический компонент для освоения материала курса «Психология саморегуляции» для направления 37.03.01 «Психология» по профилю «Психология». Цель данного пособия состоит в том, чтобы во взаимосвязи с другими материалами учебно-методического комплекса закрепить у студентов теоретические знания и дать практические навыки в области современных форм, способов и методов психорегуляции.

Приобретенные знания и практические навыки, полученные при изучении пособия, должны, прежде всего, обеспечить студентам умение самостоятельно и на достаточно высоком уровне осуществлять мероприятия направленные на управление своим собственным нервно-психическим состоянием, уровнем стрессированности, эмоциями и мыслительной деятельностью. Кроме того, материал, представленный в пособии, позволит преподавателю дисциплины успешно проводить практические занятия, направленные на освоение методов саморегуляции.

Материалы учебного пособия в целом соответствуют учебной программе дисциплины «Психология саморегуляции» для направления 37.03.01 «Психология» по профилю «Психология» и дополняют курс лекций по дисциплине.

Структура пособия состоит из двух разделов.

В теоретической части, представлены концептуальные модели (модель «триединого мозга» Пола Маклина; модель стресс-реакции и релаксации; принципы управления эмоциями) которые наиболее часто используются в литературе, для объяснения психофизиологических механизмов и базовых способов саморегуляции. При этом укажем, что данные модели являются упрощенными и рассматривают функционирование психики с точки зрения практической (прикладной) психологии, что в полной мере соответствует целевой установке дисциплины «Психология саморегуляции». Иными словами, детальное описание строения и функционирования мозга с точки зрения современных достижений нейробиологии остается за рамками данного пособия.

В методической части представлены конкретные методические материалы, психотехнологии и техники саморегуляции доказавшие свою эффективность и безопасность при практическом использовании в различных сферах человеческой жизни.

Раздел 1. Концептуальные основания методов психологической саморегуляции

В процессе исторического развития человеческой цивилизации было разработано огромное количество методов, технологий и конкретных техник саморегуляции. К их числу относятся не только методы психологической саморегуляции, но многочисленные приемы косвенного влияния на психику человека. К их числу следует отнести методы, непосредственно влияющие на телесные функции организма: дыхательные упражнения, самомассаж, диеты, различные виды специализированной гимнастики и двигательных упражнений (напр. хатха-йога, тай-цзы, цигун, ритуальные танцы «латихан», и проч.) Эти методы лишь частично касаются феномена «психологическая (психическая) саморегуляция» который является предметом данного пособия.

В специальной литературе обнаруживаются различия в трактовке понятия «психическая саморегуляция». В самом общем смысле термином «психическая саморегуляция» обозначается один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. В более узком понимании, психическая саморегуляция может быть определена как:

- «... регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности» (Д.В. Шубина);
- «... целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемое путем специально организованной психической активности» (Ю. И. Филимоненко);
- «... воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» (А.В. Алексеев);
- «... психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» (Л. П. Гримак).

Как указывают А. Б. Леонова и А. С. Кузнецова «При всех различиях в уровнях обобщения понятия психологическая саморегуляция в приведенных определениях общим для них является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь – приемов психологического самовоздействия». Именно в таком понимании термин «саморегуляция» используется в данном пособии.

1.1. Модель «триединого мозга»

Модель «триединого мозга» представляет собой описание эволюции мозга и организации поведения. Данная модель предложена американским врачом и нейрофизиологом Пол Д. Маклином в книге «Триединый мозг в эволюции» (1990).

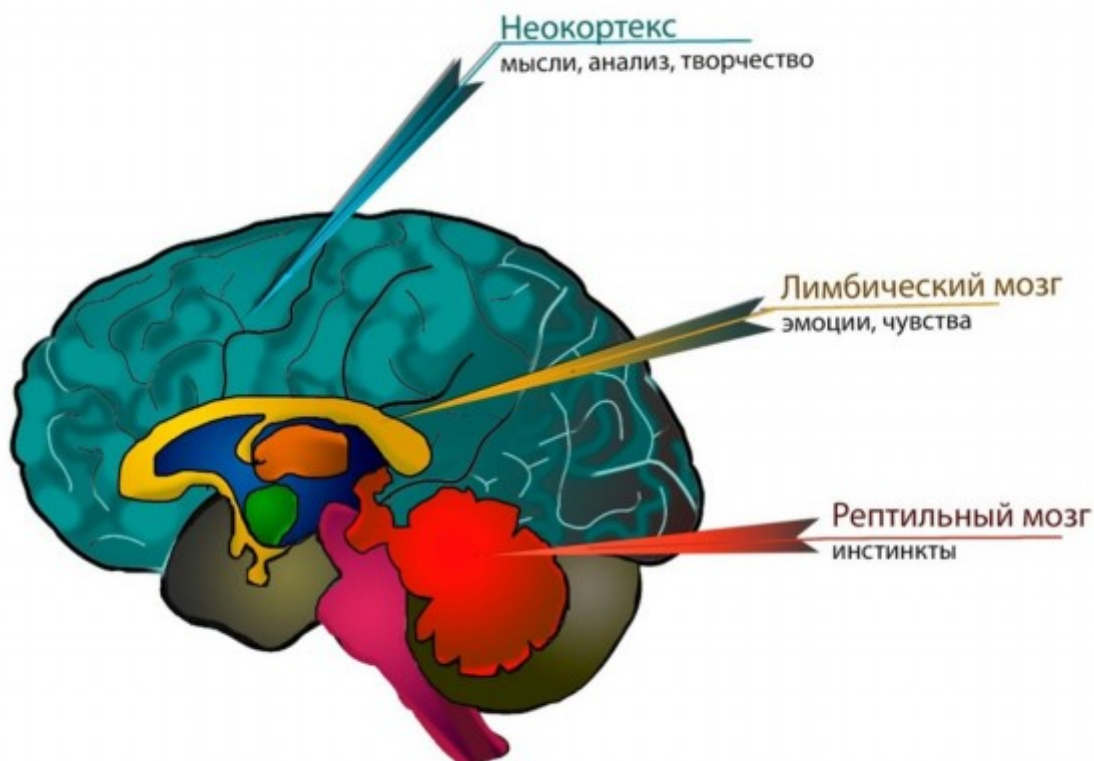


Рис. 1 Модель «триединого мозга»

Основная идея автора состоит в том, что человеческий мозг состоит из трех относительно независимых частей, которые могут самостоятельно организовывать целенаправленное поведение человека. Каждый новый уровень появлялся как следствие эволюции и привносил в поведение что-то новое. Данные системы расположены одна над другой, то есть это не отделы и не полушария (Рис. 1).

Глубинная, самая маленькая по объему и старая по возрасту часть мозга – это так наз. рептильный мозг (также известный как «R-комплекс»). Это название отражает тот факт, что эти структуры доминируют в мозге рептилий. Он включает базальные ганглии и другие структуры, происходящие из дна переднего мозга. П. Маклин предположил, что рептильный комплекс отвечает за типичное инстинктивное поведение, связанное с агрессией, доминированием, территориальностью и инстинктивно-ритуальным поведением. R-комплекс отвечает за базовые функции, необходимые для выживания: инстинкты, стремление к удовлетворению основных потребностей (еда, размножение, самосохранение и защита и т.д.). В частности, эта часть мозга отвечает за реализацию

врожденных (генетически передаваемых) форм поведения известных как 5F (англ. freezing, fidget, flight, fight, faint).

1. Замирание (freezing), которое ещё можно назвать гипербдительностью. Так замирают животные, когда замечают неподалеку что-то, что может представлять опасность. Животное внимательно рассматривает новый объект и оценивает дальнейшую тактику действий. Кроме того, зрение многих хищников устроено так, что замечает в первую очередь движущиеся объекты. Таким образом, неподвижность может дать больше шансов остаться незамеченным.

2. Беспокойство, суета (fidget). После оценки ситуации бывает необходимо проявить активное возбуждение, в результате чего возникает поведение, которое, например, может помочь мобилизоваться и подготовиться к дальнейшим действиям.

3. Бегство (flight) нацелено на избежание опасности. Если опасность серьёзная, бегство будет выступать основным средством спасения.

4. Борьба (fight). Если бегство запоздало или противник догоняет, то включается следующий механизм. Организм мобилизует силы для того, чтобы сражаться и защищаться, иногда для того, чтобы нанести противнику ранения и скрыться, иногда — до полной победы.

5. Оцепенение (faint). Если всё предыдущее невозможно или хищник подобрался слишком близко, остаётся только замереть и притвориться мёртвым, т.е. дожидаться, пока опасность минует и при первой возможности предпринять попытку к бегству.

Контролировать деятельность этих отделов мозга мы практически не можем, в том смысле, что нейрофизиологические и биохимические процессы в организме, связанные с этими реакциями, запускаются автоматически. Однако вышележащие отделы мозга могут блокировать это поведение. Ярким примером того как рептильный мозг организует поведение выступает напр. паника.

Второй мозг – лимбический, или эмоциональный; он же «мозг млекопитающих». Последнее название эта часть мозга получила потому что, в полной мере присутствует у представителей этого класса животного царства. Здесь в основе организации поведения лежат эмоции. Психологам известно, что базовые эмоции высших животных и человека являются врожденными. К числу базовых эмоций относятся такие переживания как радость, интерес-волнение, удивление, печаль, гнев отвращение, горе-страдание, стыд, вина (подробнее см. параграф 3 данного раздела). В свою очередь, формы поведения на основе эмоциональных процессов осваиваются в процессе индивидуальной жизни, через базовый способ обучения высших животных: копирование через подражание «значимым другим» и запоминание. Это обучение происходит в процессе индивидуального развития (взросления) и представляет собой негенетическую передачу опыта поколений. Контроль за таким поведением также весьма затруднен (так наз. «импульсивные действия»).

Третий мозг – неокортекс, или новая кора, которая у человека составляет большую долю коры головного мозга. Новая кора отвечает за мышление, речь, сенсорное восприятие, интеллектуальное развитие, самосознание, интеллект. Здесь появляется идея времени, как способность проектировать поведение в будущем, опираясь на осознанные воспоминания и прошлый опыт.

С точки зрения организации поведения смысл неокортекса в том, чтобы в ситуации, когда формы поведения свойственные рептильному и эмоциональному мозгу оказываются неэффективными для достижения цели выживания, создать («придумать») новое, уникальное поведение. Такая возможность резко повышает шансы живого существа на выживание. Собственно, доказательством этого тезиса служит человеческая цивилизация. Действительно, даже по официальным данным численность нашего биологического подвида *Homo Sapiens Sapiens* на Земле составляет более 7 миллиардов, в то время как наших ближайших биологических «родственников» шимпанзе (генетические различия с человеком около 1%), не обладающих столь мощным неокортексом, всего около 300 тысяч.

В заключение отметим, что модель, предложенная П. Маклином, не является абсолютно оригинальной. Схожую модель предложил советский психолог А.Р. Лурия, который говорил о трех функциональных блоках мозга.

Первый блок — активации и тонуса. Анатомически он представлен сетевым образованием в стволовых отделах мозга — ретикулярной формацией, которая регулирует уровень активности коры от бодрствующего состояния до утомления и сна. Полноценная деятельность предполагает активное состояние человека, лишь в условиях оптимального бодрствования человек может успешно воспринимать информацию, планировать свое поведение и осуществлять намеченные программы действий.

Второй блок — приема, переработки и хранения информации. Он включает в себя задние отделы больших полушарий. В затылочные зоны поступает информация от зрительного анализатора — иногда их называют зрительной корой. Височные отделы отвечают за переработку слуховой информации — это так называемая слуховая кора. Теменные отделы коры связаны с общей чувствительностью, осязанием. Блок имеет иерархическое строение и состоит из корковых полей трех типов: первичные принимают и перерабатывают импульсы от периферийных отделов, во вторичных происходит аналитическая переработка информации, в третичных осуществляется аналитико-синтетическая обработка информации, поступающей от разных анализаторов, — этот уровень обеспечивает наиболее сложные формы психической деятельности.

Третий блок — программирования, регуляции и контроля. Блок расположен преимущественно в лобных долях мозга. Здесь ставятся цели, формируются программы собственной активности, осуществляется контроль за их протеканием и успешностью выполнения.

Интересно, что еще в 1923 г. русский психолог В. А. Вагнер в своей работе «Биопсихология и смежные науки» отмечал, что рассмотрение

психики человека как интегральной целостности не соответствует фактам сравнительной психологии. Поэтому, он предлагал выделять три слоя психики, которые функционируют относительно независимо друг от друга: рефлексy, инстинкты и разум.

В контексте проблемы саморегуляции модель «Триединого мозга» позволяет ответить на ряд ключевых вопросов дисциплины «Психология саморегуляции».

Вопрос: «Что такое саморегуляция?»

Ответ: Саморегуляция это способность неокортекса контролировать (а, при необходимости, блокировать) внутренние импульсы к организации поведения исходящие из лимбического и/или рептильного мозга и далее организовывать сознательное (разумное, рефлексивное) поведение.

Вопрос: «Зачем современному человеку развивать навыки саморегуляции?»

Ответ: Современный человек живет в условиях искусственной среды (цивилизации) предъявляющей повышенные требования к способности блокировать инстинктивные (рептильный мозг) и эмоциональные (лимбический мозг) формы поведения. Поскольку способность неокортекса к контролю данного поведения ограничена, необходимо сознательно развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Вопрос: «Зачем вообще нужны какие-то психотехнологии и методы саморегуляции?»

Ответ: Человеческий мозг представляет собой орган с крайне высокими (в сравнении с собственным весом) энергозатратами. При этом неокортекс, среди других отделов мозга, самый энергозатратный. В свою очередь, инстинктивное стремление к экономии энергии направлено на снижение энергозатрат и на то чтобы организовывать поведение наиболее энергоэффективно. В этом смысле всегда выигрывают рептильный и лимбический мозг. Более того, оценку актуальной внешней ситуации и выбор поведения первыми осуществляют рептильный и лимбический мозг (короткий нейронный путь от внешних рецепторов) и, следовательно, «разумное» поведение менее доступно, чем инстинктивное или эмоциональное. Разработанные эффективные психотехнологии и методы саморегуляции позволяют снизить «энергетическую цену» высших форм контроля и организации поведения за счет верных умственных действий и выработки соответствующих навыков, тем самым повышая вероятность возникновения сознательного волевого поведения.

1.2. Модель стресс-реакции и релаксации

В настоящее время существуют три основных группы научных подходов к пониманию стресса.

1. Стресс как ответная реакция на беспокоящее или вредное окружение, проявляющаяся в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, защитных реакциях, состояниях дезадаптации и патологии.

2. Стресс как характеристика внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов, стрессоров).
3. Стресс как взаимодействие человека и среды, как ответная реакция на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды.

В пособии слово «стресс» используется в первом из трех значений.

Стресс-реакция

Стресс-реакция – это автоматическая приспособительная реакция организма и психики, доставшаяся нам в наследство от наших далеких предков. Стресс-реакция – это самый общий ответ организма на угрозу или опасность со стороны внешнего мира. Именно эта реакция позволяет выживать биологическому существу в опасном и постоянно изменяющемся мире. Таким образом, стресс-реакция не просто полезна, но необходима для выживания.

Смысл стресс-реакции в том, что любая реальная или воображаемая угроза («вредность») вызывает повышение активности в работе всех систем организма. Организм готовится отразить опасность. Исследования показывают, что любая клетка организма, любой орган или система реагируют на стрессорное воздействие («стрессор») однотипно: повышением напряжения и активности, т.е. повышением энергозатрат. Базовая динамика стресс-реакции представлена на рис. 2.

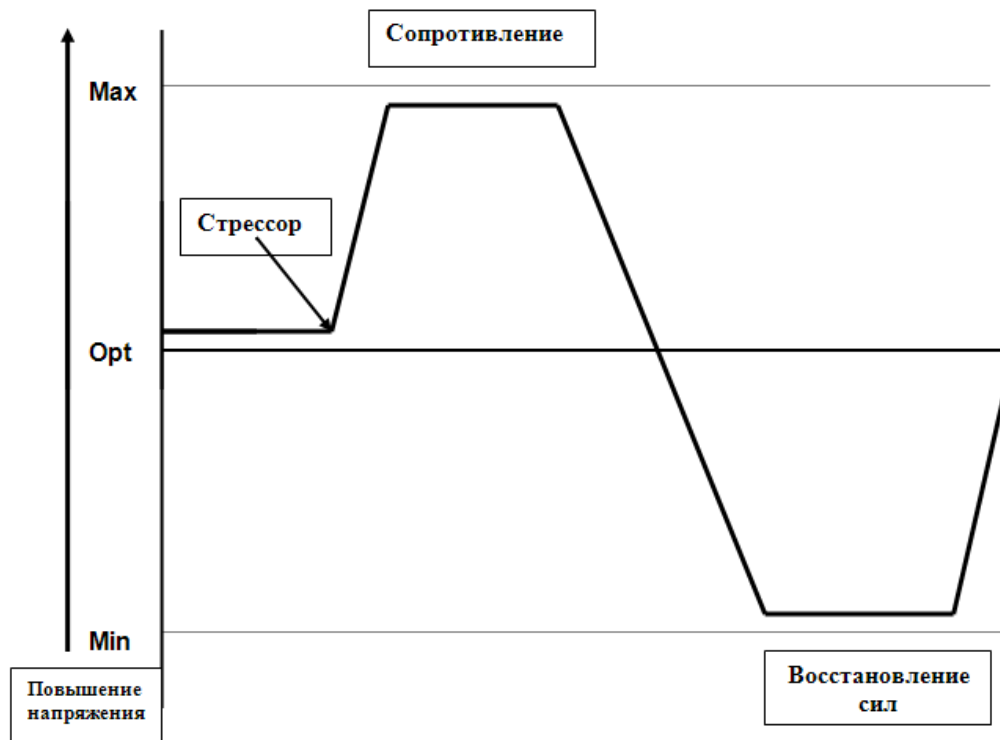


Рис. 2. Общая схема развития стресс-реакции

Автоматическая стресс-реакция вызывает следующие изменения в работе органов и систем организма:

- ускорение сердцебиения;
- повышение кровяного давления;
- ускорение ритма дыхания;
- повышение притока крови к мышцам;
- уменьшение притока крови к внутренним органам;
- повышение сахара и гормонов в крови;
- ускорение газообмена в тканях;
- улучшение работы органов чувств;
- общую настороженность и готовность к действию.

Выделяют 3 стадии развития стресса:

1. Стадия тревожности.

Возникает при появлении (воздействии) стрессора. У человека учащается дыхание, повышается артериальное давление, учащается пульс, появляется раздражительность и тревожность, все внимание концентрируется на раздражителе, возникает общая настороженность и, несколько позже, готовность к действию. Все эти симптомы являются признаками мобилизации защитных функций организма для сопротивления стрессорному воздействию. Если этого достаточно, тогда тревожность и волнения уходят. Стресс заканчивается.

2. Стадия сопротивления.

Наступает тогда, когда фактор, который вызвал стресс, продолжает действовать. В этом случае организм защищается от стресса, используя резервный запас сил, с максимальной нагрузкой на организм. В целом, это переход от экономного расходования физических и психофизиологических ресурсов к их максимальному расходованию с целью избавления от стрессора.

3. Стадия истощения.

Если стрессор продолжает действовать, происходит снижение возможностей организма противостоять стрессорному воздействию, так как истощаются физические и психофизиологические ресурсы человека. Например, снижается иммунитет, что, в конечном счете, может привести к болезни.

Порог стрессоустойчивости индивидуален для каждого человека. Он зависит от:

- особенностей нервной системы и протекания нейрогуморальных процессов в организме конкретного человека;
- жизненного опыта человека;
- устойчивости психики к влиянию неблагоприятных факторов;
- развития навыков саморегуляции.

Стресс цивилизации

Здесь уместно задать вопрос: «Если стресс-реакция, это естественная и необходимая для выживания реакция организма и психики, то почему мы

страдаем от нее? Почему есть общее мнение, что стресс вреден и его следует избегать?»

Дело в том, что мы страдаем не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного нервно-психического напряжения, а также от недостаточно эффективного восстановления сил. Действительно, цивилизация избавила нас от большинства стрессов, связанных с опасностью для жизни. На нас не нападают хищники, вдоволь еды и мест для отдыха. Однако цивилизация предъявляет к нам свои собственные требования, к которым мы приспосабливаемся, используя древний механизм стресс-реакции. Иными словами – цивилизация породила свои собственные так наз. «психосоциальные стрессоры».

К числу основных особенностей «стрессоров цивилизации» можно отнести следующее:

- они не представляют непосредственной опасности для жизни (в этом смысле их можно назвать «бумажные тигры»);
- их много и они действуют постоянно;
- они действуют долговременно, зачастую, месяцы и годы.

Приведем пример. Начиная учебу в ВУЗе, Вы знаете, что в ходе обучения; скажем, через полгода будет экзаменационная сессия. Преподаватели, мотивируя Вас на эффективную учебную работу, акцентируют внимание на трудностях и возможных опасностях которые могут возникнуть, если Вы не будете упорно трудиться в течение семестра. Вот это длительно действующее, тревожащее представление о предстоящем экзамене и есть пример стрессора цивилизации, который воздействует на Вас в течение всего семестра.

Иллюстрация воздействия стрессоров цивилизации представлена на Рис. 3.

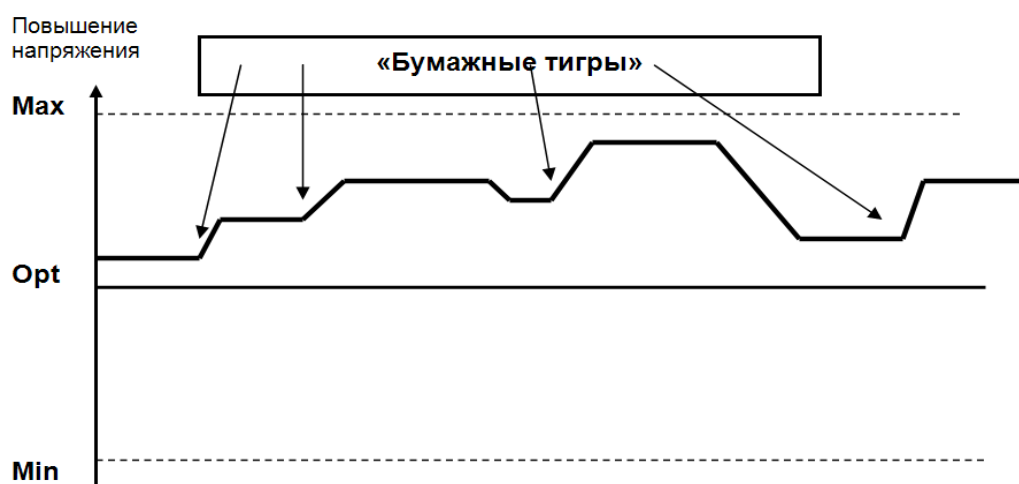


Рис. 3 Динамика стресса цивилизации

Обратите внимание, что на Рис. 3 линия уровня напряжения не опускается к минимуму, как это представлено в общей схеме стресс-реакции

на Рис. 2. Таким образом, стресс цивилизации – это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает наши физические и психофизиологические ресурсы.

Длительно повышенное нервно-психическое напряжение (стресс цивилизации) приводит к следующим негативным последствиям.

В телесно-физической сфере.

- Головные боли.
- Бессонница.
- Головокружение.
- Боли в позвоночнике.
- Боли и дискомфорт в мышцах.
- Плохой аппетит или наоборот – обжорство.
- Перепады артериального давления.
- Снижение иммунитета.
- Расстройства пищеварения.
- Повышенная потливость.
- Нервный тик.
- Злоупотребление сигаретами, алкоголем.
- Сексуальные расстройства.
- Постоянная усталость и быстрая утомляемость.
- Сухость во рту.
- Затруднение дыхания.
- Слезливость.
- Постоянное покусывание ногтей.

В нервно-психической сфере

- Психическое утомление.
- Повышенная раздражительность.
- Чувство беспомощности.
- Снижение мотивации.
- Переживание тревоги и страха без видимых причин.
- Неуверенность в себе, в своих силах.
- Чувство что никому нельзя доверять.
- Постоянное ожидание неудачи.
- Пониженная способность к концентрации.
- Трудности в принятии решения.
- Недовольство собой, невнимательность к себе.
- Ощущение нехватки времени.
- Безразличие к собственному внешнему виду.
- Утрата чувства юмора.

Ситуационный стресс

Ситуационный стресс, это те события и связанные с ними переживания, которые вполне осознаются нами и которые мы, собственно и называем стрессом.

Вам наступили на ногу, разбилась любимая чашка, сорвалась назначенная встреча, долго нет автобуса, а Вы опаздываете. Эти, и подобные им события, иной раз вызывают такую бурю эмоций, что остается или расколотить все вокруг, или сесть и заплакать. Почему? Разве это такие важные события? Вспомните ли Вы о них через неделю? Почему нет сил справиться с этими незначительными событиями?

Потому что силы истощены «бумажными тиграми». Небольшое дополнительное напряжение, мелкое, но неприятное событие, становится «последней каплей», заставляющей напряжение подниматься до максимума. И появляется стресс-реакция, которая абсолютно не соответствует силе воздействия.

Стресс и эффективность деятельности

Для верного понимания феномена стресса необходимо учитывать, что любая жизнедеятельность требует расходования энергии, т. е. определенного уровня напряжения. Ученые выявили связь между уровнем напряжения (силой стресс-реакции) и эффективностью деятельности (Рис. 4). Влияние силы стресс-реакции на эффективность деятельности и работоспособность неоднозначно. Первоначально повышение напряжения сказывается позитивно. Однако повышение активности улучшает деятельность лишь до какого-то предела. Дальнейшее повышение напряжения ухудшает эффективность деятельности, вплоть до полной невозможности ее продолжения.

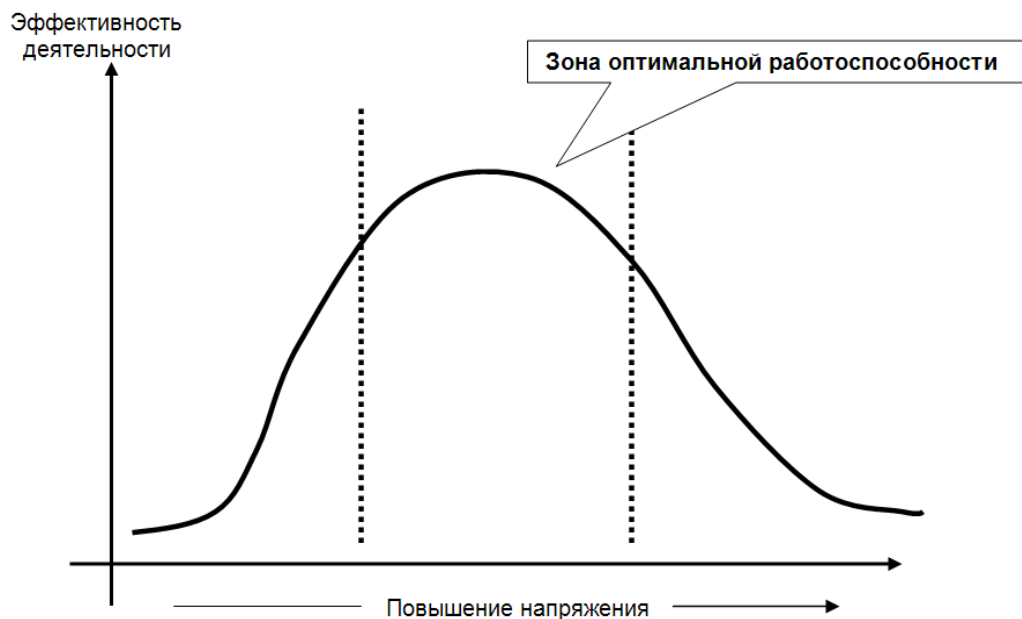


Рис. 4. Влияние повышения напряжения на эффективность деятельности

Особое значение результаты этих исследований имеют для эффективной организации трудовой и учебной деятельности. Углубленные исследования, учитывающие характер и сложность труда показали, что на расположение «Зоны оптимальной работоспособности» существенно влияет характер труда (Рис. 5). Кривая 1 на рис. 5 показывает изменение качества и результативности работы при сложной коммуникативной (потенциально конфликтное общение, взаимное непонимание) и интеллектуальной (принятие решения) деятельности. Кривая 2 – это график изменения работоспособности при простой деятельности, не требующей сложной координации или интеллектуального напряжения (бег, поднятие тяжестей и проч.) Таким образом, для сложной деятельности требуется существенно меньший уровень напряжения, чем для простой мышечной работы.

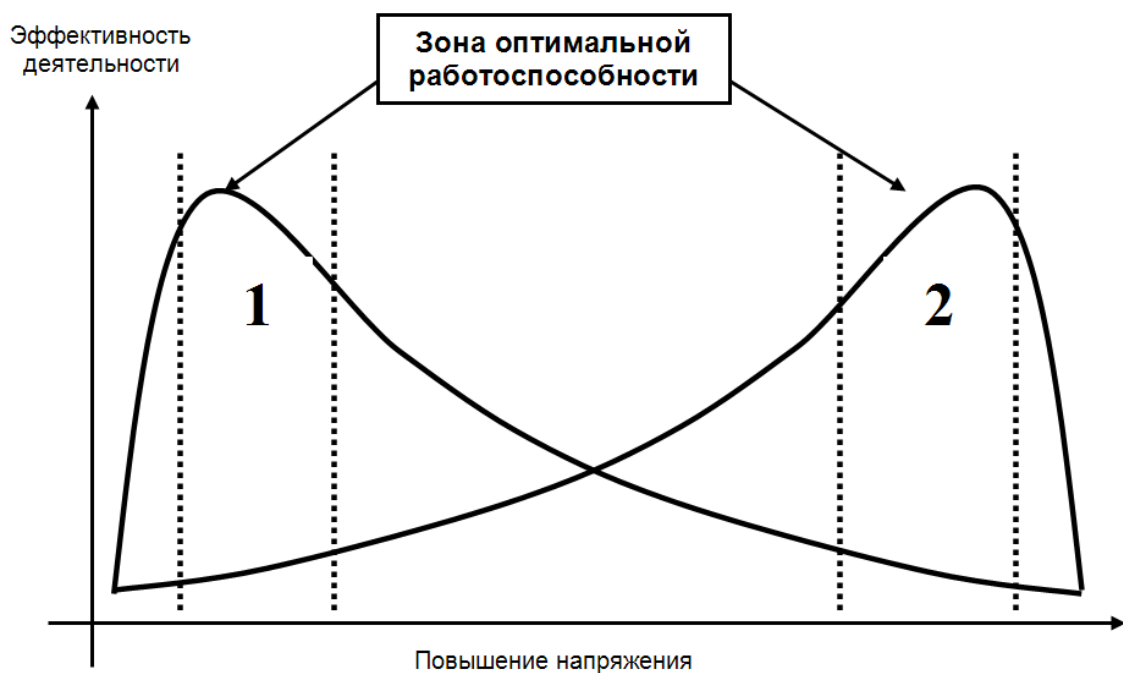


Рис. 5. Влияние повышения напряжения на эффективность деятельности при различном характере труда

Важно понимать и то, что стресс-реакция проявляется комплексно. Вспомните, например простудное заболевание. Стрессорное воздействие носит микробиологический характер, а ответ на него проявляется комплексно – во всех системах организма и психики. Или другой пример, когда явный психосоциальный стрессор (ситуация экзамена), находит свое отражение в физиологической сфере (потоотделение). Комплексный характер стресс-реакции иллюстрируется на Рис. 6. «Стресс-айсберг», где определены так наз. «субсиндромы стресса» – уровни стрессированности.

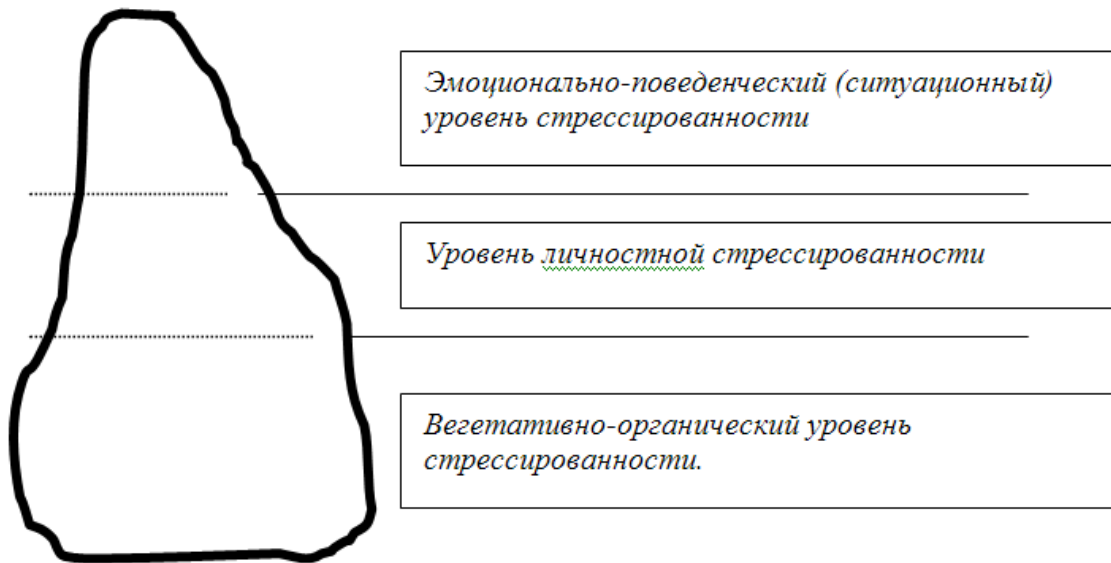


Рис. 6. «Стресс-айсберг»

С определенной долей условности можно выделить три субсиндрома (уровня) стресса.

Ситуативная стрессированность. Наиболее знакомый и доступный сознанию уровень сиюминутного повышения напряжения возникающий «здесь и сейчас» под давлением актуальных обстоятельств (напр. красный сигнал светофора, когда вы спешите, неприятный разговор и т.д.).

Личностная стрессированность. Постоянно (долговременно) повышенный уровень нервно-психического напряжения связанный с длительно действующими психосоциальными стрессорами. Вызван несовпадением установок и ожиданий личности и ее жизненной ситуацией, неопределенностью будущего, длительно действующими психотравмирующими ситуациями (напр. утраты, существенные изменения стиля жизни и т. п.)

Вегетативно-органический уровень стрессированности. Уровень напряжения необходимый для приспособления к физической среде и физиологическим стрессорам (загрязненность, шум, температура, влажность, вибрация, гиподинамия, «плохое» (физиологически неправильное) питание, дефицит сна и проч.)

Так же как и в настоящем ледяном айсберге, где различима лишь верхняя часть, в стресс-айсберге человеком в полной мере осознается лишь уровень ситуационной стрессированности. Уровень личностной и вегетативно-органической стрессированности доступен сознанию значительно меньше. При этом, как и в настоящем айсберге «подводная» часть стресс-айсберга значительно больше осознаваемой. На этих уровнях высокая стрессированность обычно осознается по своим отделенным последствиям (напр. болезнь, синдром хронической усталости, неудовлетворенность жизнью, снижение уровня побуждений и т.п.).

Образное представление стресса как айсберга, позволяет выделить группы методов саморегуляции в соответствии с субсиндромами стресса (уровнями стрессированности) (Рис. 7).

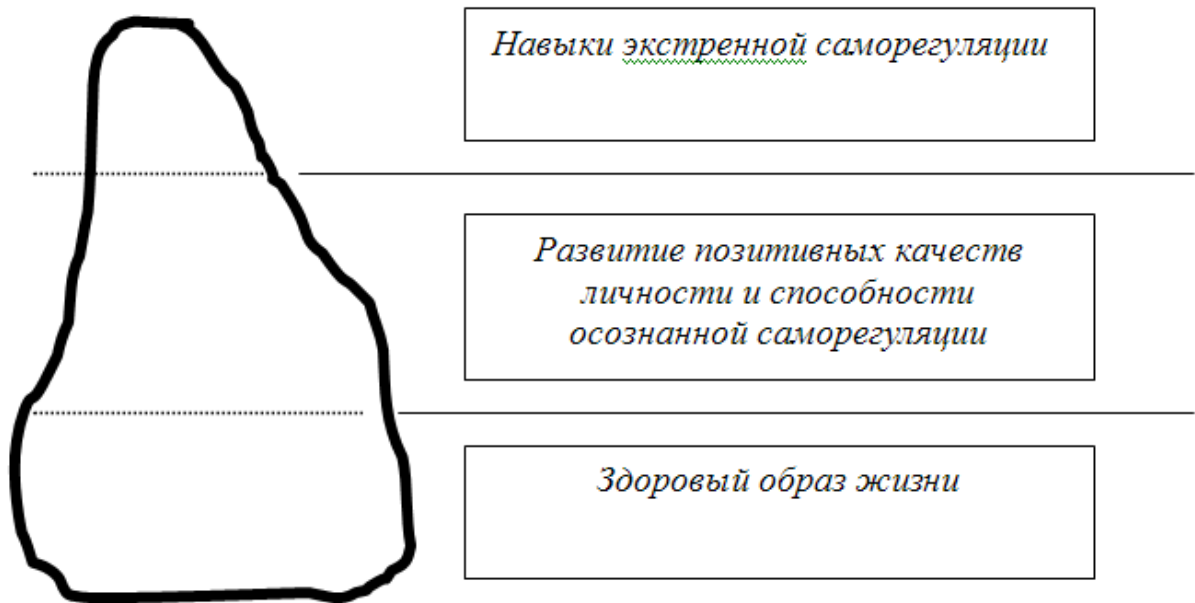


Рис. 7. «Стресс-айсберг – управление стрессом»

В основе стрессированности современного человека лежит вегетативно-органический уровень стрессированности. Соответственно эффективное управление стрессом невозможно без включения компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ) в программы развития стрессустойчивости. Обсуждение компонентов ЗОЖ лишь частично входит в содержание курса «Психология саморегуляции». Поэтому здесь мы их только упомянем. К числу основных компонентов ЗОЖ относятся: правильный режим сна и бодрствования, включая режимы труда и отдыха; правильная физическая активность; физиологически правильное питание; отсутствие вредных привычек и аддикций (зависимостей). Некоторые исследователи включают температурные воздействия (закаливание) в базовые компоненты ЗОЖ.

Снижение уровня личностной стрессированности понимаемое как развитие позитивных качеств личности и способности саморегуляции обеспечиваются такими методами саморегуляции как медитация и ментальный тренинг, представленные в разделе 2 данного пособия.

Снижение стресса на ситуационном уровне стрессированности осуществляется с помощью совокупности методов направленных как на оптимизацию телесных проявлений стресса, так и психологических методов изменения текущего состояния, а также управления актуальными эмоциями и мыслями.

В работе А. Б. Леоновой и А. С. Кузнецовой «Психологические технологии управления состоянием человека» представлена достаточно

полная классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека (Таблица 1.)

Таблица 1

Общая классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека

Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	Методы «внешнего» воздействия на состояние	Методы активного изменения собственного состояния
<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация процесса выполнения деятельности • Совершенствование технологий и средств технической оснащённости деятельности • Эргономичный дизайн рабочей среды, рационализация рабочей позы • Сбалансированность режимов труда и отдыха • Нормализация условий среды обитания • Обогащение содержания и смысловой насыщенности труда • Рациональное чередование заданий и форм активной занятости • Повышение культуры безопасности труда • Оптимизация социально-психологического климата и групповых взаимодействий • Совершенствование системы вознаграждения/стимуляции труда 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексотерапия • Нормализация режима питания • Витаминотерапия • Фармакотерапия • Функциональная музыка • Свето (цвето)-динамические воздействия и средства мультимедиа • Библиотерапия • Коммуникационные воздействия: <ul style="list-style-type: none"> – убеждение – приказ – внушение – гипноз 	<ul style="list-style-type: none"> • Психологическая саморегуляция состояния: <ul style="list-style-type: none"> – нервно-мышечная релаксация – идеомоторная тренировка – визуализация и сенсорная репродукция образов – аутогенная тренировка • Самовнушение (самогипноз) • Изотерические медитационные техники • Специализированные гимнастики • Специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях • Поведенческая психотерапия (систематическая десенсибилизация) • Обучающие программы конструктивного мышления • Тайм-менеджмент • Групповые тренинги (тренинги общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.)

В этом контексте следует отдельно упомянуть такой метод саморегуляции как психомышечная релаксация. Данная психотехнология должна рассматриваться как комплексный метод и совокупность методик ориентированных на все три уровня стресс-айсберга.

Реакция релаксации

Релаксация (расслабление) – это реакция организма обратная стресс-реакции (см. Рис. 2. Общая схема развития стресс-реакции). Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии – в этом смысл релаксации. В сущности, реакция релаксации возникает также автоматически, как и стресс-реакция. Вспомним, для примера, лежащую кошку. Наблюдения показывают, что и у детей реакция релаксации протекает автоматически. Проблема состоит в том, что взрослый человек постоянно «подогрет» стрессом цивилизации, и потому не имеет возможности автоматически войти в состояние релаксации. Поэтому мы должны сознательно управлять своим психомышечным напряжением.

Если человек регулярно занимается релаксацией, то:

- дыхание становится более спокойным и глубоким;
- мышцы и органы лучше снабжаются кислородом;
- сердце бьется ровно и спокойно;
- тонус мышц оптимален;
- нормализуется кровяное давление;
- налаживается цикл бодрствование-сон, а сон становится более глубоким и спокойным;
- уменьшается риск заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта;
- повышается иммунитет и уменьшается вероятность инфекционных заболеваний;
- снижается утомляемость;
- мотивация и работоспособность повышаются;
- улучшается координация движений;
- повышается уверенность в себе и своих силах;
- снижается внутренняя тревога и беспокойство;
- улучшаются память и внимание;
- усиливается самоконтроль поведения;
- эмоциональный фон (настроение) становится более позитивным;
- уменьшается головная боль и мигрень;
- уменьшается влечение к табаку и алкоголю;
- нормализуется аппетит и снижается потребность в жирной и сладкой пище;
- уменьшается потребность в успокаивающих или тонирующих веществах;
- повышается самоконтроль мыслей и чувств;

- формируется способность опознавать напряжение и, при необходимости, снижать его;
- «образ будущего» становится более позитивным;
- отношение к себе и окружающим становится более позитивным.

Глубокая и ситуационная релаксация

Глубокая релаксация - это целостное состояние организма и психики, когда общий уровень психофизиологического напряжения становится максимально низким. (Рис.8) Умение достигать глубокой релаксации абсолютно необходимо для победы над стрессом. Кроме того, это состояние открывает новые возможности для позитивного самоизменения и самопрограммирования, которые эффективно используются, в частности, в психотехнологии «Ментальный тренинг» (см. раздел 2).

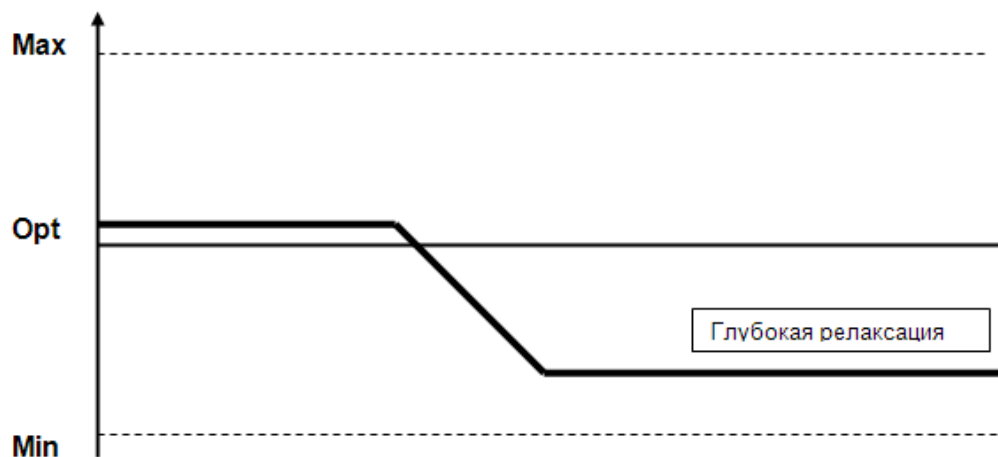


Рис.8 Глубокая релаксация

Ситуационная релаксация - это психотехника, которая позволяет минимизировать эффекты ситуационного стресса и привести психомышечное напряжение к оптимальному уровню. (Рис.9)

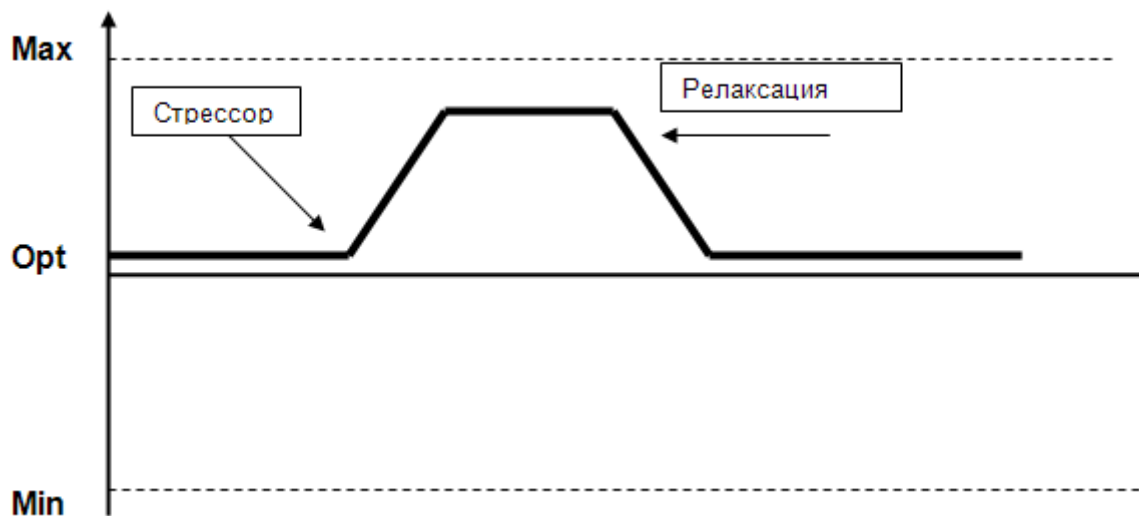


Рис. 9 Ситуационная релаксация

1.3. Управление своими эмоциями

Что такое эмоции?

Эмоции — особый класс психических процессов и состояний человека и животных, отражающих в форме непосредственного переживания действующих на индивида явлений и ситуаций, значимых для его жизнедеятельности. Вот как описывает эмоции проф. А. Г. Маклаков в своем учебнике: «Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенное отношение. Одни объекты и явления вызывают у нас симпатию, другие, наоборот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие — безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. ... Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой чувства или эмоции».

Опыт переживания эмоций имеется у каждого. От этого субъективного опыта мы и будем отталкиваться в дальнейших рассуждениях.

Из каких компонентов состоит эмоция? Прежде всего, это субъективное переживание. Каждый человек не только имеет опыт переживания эмоций, но вполне ясно отличает их от других психических процессов, например, мышления. Кроме того, мы различаем знак эмоции (положительная-отрицательная) и ее вид (например, отличаем страх от радости).

Другим неизменным компонентом эмоционального процесса являются физиологические процессы. Когда мы переживаем эмоцию то изменения происходят в нервной, эндокринной, дыхательной, и других системах организма. При этом для разных эмоций эти изменения разные. Это тоже известно каждому: от страха забилось сильнее сердце; от удивления перехватило дыхание и проч.

Третьим обязательным компонентом эмоции является их выразительный комплекс — видимые изменения тонуса мышц, дыхания, движений и проч., которые проще всего заметить в изменении мимики. Мимика и жесты для разных эмоций разные. Поэтому и по фотографии и в жизни мы легко опознаем, какую эмоцию испытывает человек; различаем, гневается ли человек или радуется, боится или испытывает удовольствие. К слову, похожие эмоции испытывают все высшие животные.

В основе богатства эмоциональной жизни человека лежат десять базовых эмоций, которые ясно различаются по субъективному переживанию, изменениям в системах организма и специфической мимике (теория дифференциальных эмоций К. Изарда). К числу качественно различных «фундаментальных» эмоций относятся: интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-омерзение, презрение-

пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние. Первые три эмоции К. Изард относит к положительным, остальные семь — к отрицательным. Каждая из фундаментальных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности. Из соединения (одновременного возникновения) фундаментальных эмоций возникают и все другие, более сложные, комплексные эмоциональные состояния. Например, тревожность может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. При этом выраженность каждой эмоции входящей в комплекс может варьироваться в широких пределах (например, гнев может переживаться в диапазоне от раздражения до слепой ярости). Все это и порождает уникальность эмоционального опыта каждого человека.

1. Интерес — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение — это чувство захваченности, любопытства.

2. Радость — положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается удовлетворенностью собой и окружающим миром.

3. Удивление — не имеющая четко выраженного знака реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект.

4. Стрдание (горе) — наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением информации о невозможности удовлетворения потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.

5. Гнев — отрицательное эмоциональное состояние. Возникает в ответ на препятствие в достижении желаемых целей.

6. Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с привычками, принципами и установками субъекта. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя.

7. Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нормам. Социальный статус объекта презрения в глазах субъекта этого переживания резко снижается.

8. Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия. В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза. Эмоция страха может

протекать в диапазоне от устойчивого настроения (опасение, подавленность, тревожность) до аффекта (ужас).

9. Стыд — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. Вина — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблаговидности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.

Богатство, разнообразие и уникальность нашей эмоциональной жизни определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, сила (энергетическая насыщенность) эмоции может варьироваться в широких пределах. Например, гнев, как уже указывалось, может проявляться от слабого раздражения до всеохватной ярости. Во-вторых, фундаментальные эмоции могут проявляться не только поодиночке, но и парами, тройками и даже четверками. При этом каждая из эмоций будет выражена с разной интенсивностью. Самая слабая называется настроением, далее — чувство, потом собственно, эмоция и самая сильная — аффект.

Более конкретно это представлено на рис 10.

Для того чтобы понять всю важность эмоций для нашей жизнедеятельности и осознать необходимость развития навыков саморегуляции эмоциональных процессов необходимо уточнить, какие функции выполняют эмоции в психике и организме. Для того чтобы понять это в полной мере, необходимо удерживать в памяти модель «триединого мозга», которая описана в параграфе 1.1. нашего пособия.

1. *Оценочная функция.* Выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства позволяют определить полезность или вредность факторов воздействующих на организм и реагировать, прежде чем произойдет само вредное воздействие. Разделение эмоций на положительные и отрицательные и есть проявление этой функции. Положительная эмоция («эмоция к...») — нравится; хочется подойти поближе; рассмотреть; попробовать и проч. Отрицательная эмоция («эмоция от...») — не хочу; не нравится; не надо, и проч.

Как же работает эмоциональная оценка?

В эмоции всегда присутствуют два объекта: то, что оценивается (объект, предмет, человек, образ, суждение и проч.) и сам человек переживающий эмоцию. Если мне что-то нравится, то нравится именно мне «и пусть весь мир подождет». Да, эмоция не может сравнить два внешних объекта друг с другом, безотносительно к себе самому, как это делает мышление. Но можно сравнивать два объекта относительно того, какую эмоцию они вызывают. Оценка будет грубая, а иногда и ошибочная. Зато это оценка всегда личная, т.е. важная для субъекта, происходящая почти мгновенно и не требующая высоких энерготрат (не нужно заставлять себя думать, как это бывает с мышлением). Поэтому, такая оценка есть всегда.

Полагаю, у каждого в опыте есть такое, что ты думал-думал, а к решению так и не пришел. С эмоцией это невозможно.

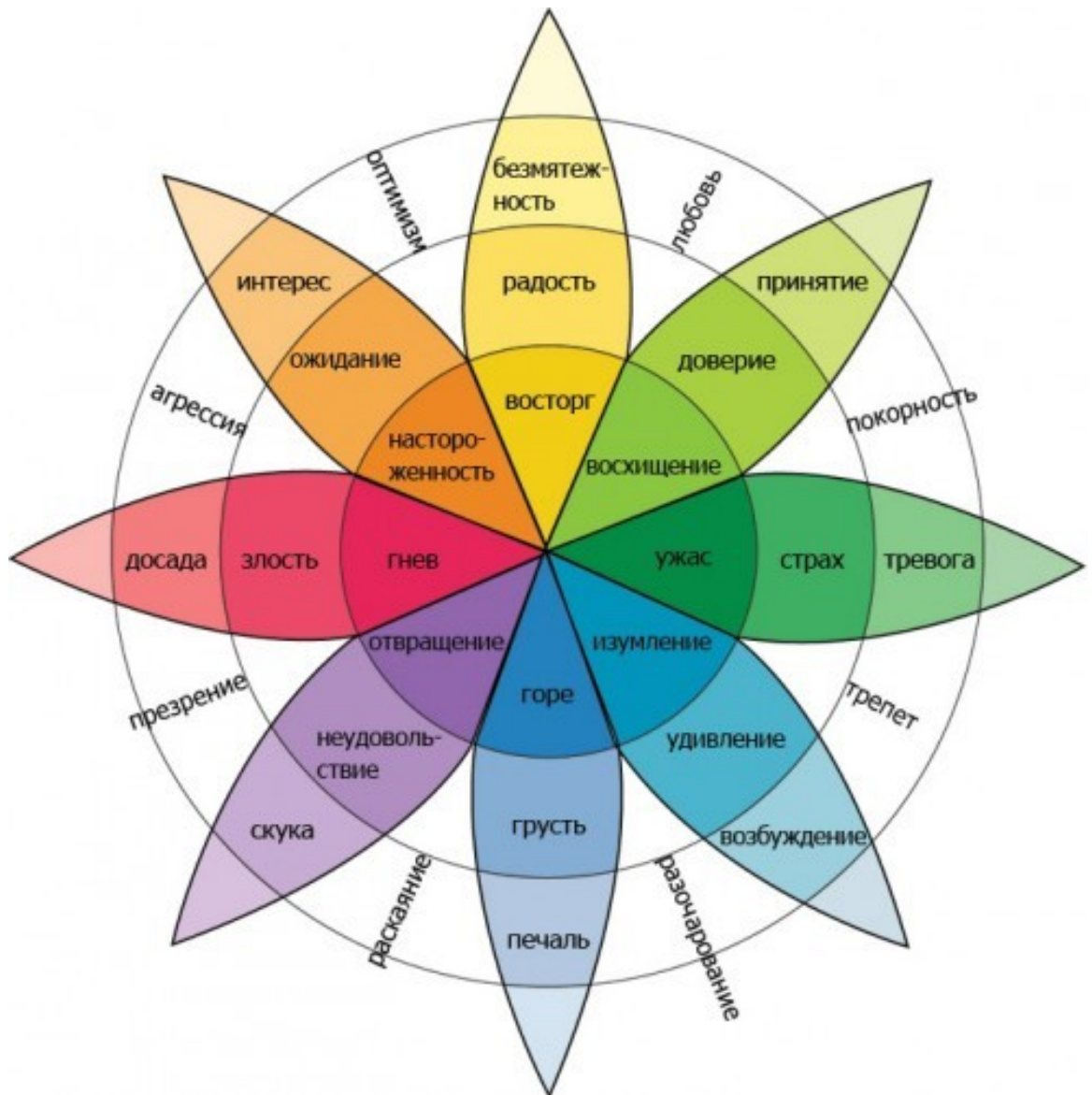


Рис 10. Колесо эмоций Р. Плутчика

2. *Коммуникативная функция.* С помощью мимики, пантомимики (движение, жесты), и невербальных сигналов (изменения голоса и вегетативные реакции тела (потоотделение, напряжение мышц, покраснение или побледнение кожи) мы передаем другому человеку информацию о своих переживаниях, а также эмоциональной оценке и отношении к чему либо.

Представьте себе двух человек пытающихся общаться через звуконепроницаемое стекло. Как им установить контакт? Только с помощью мимики и жестов. Мимика, сопровождающая эмоцию, ясно говорит партнерам по общению, какие эмоции они испытывают. А если я знаю, какую эмоцию испытывает человек, понимаю его отношение к объекту эмоции, то могу предсказать его поведение. Да, эта информация не такая детальная как переданная с помощью речи, но, опять же быстрая и, иной раз,

более точная чем «тысячи слов». Поскольку телесные проявления различных эмоций врожденные, мы склонны доверять этим сигналам тела больше чем словам.

3. *Побудительная (мотивирующая, энергетизирующая) функция.* Эмоции и чувства побуждают к действию и определяют его направление. Эмоциональное переживание в своей структуре обязательно содержит образ предмета (эмоция всегда по отношению к кому-то или чему-то), и тем самым побуждает человека к действию.

Любое поведение целенаправленно, даже если эта цель не осознана. Если это положительная эмоция, «эмоция к...», то хочется познакомиться с объектом эмоционального переживания поближе, стать его обладателем и проч. В случае отрицательной эмоции («эмоция от...») мы стремимся выйти из ситуации (пассивно-оборонительная реакция), а если не получается, то устранить объект неприязни (активно-оборонительная реакция). Таким образом, переживаемая эмоция дает энергию для совершения действий. (см. ниже регулирующая функция эмоций). Если эмоция сильная и стойкая (страсть), то она захватывает не только чувства, но и подчиняет себе высшие когнитивные процессы человека (мышление, воля), его сознание и самосознание.

Проблема здесь в том, что на уровне эмоций мы не можем произвести тонкую оценку и дифференциацию всех обстоятельств конкретной сложившейся ситуации. Напомним, эмоциональная оценка «быстрая, но грубая» и, к тому же, энергетически экономная. Эмоция организует поведение, но это поведение опирается на врожденные инстинкты (5F) и/или на некие «запечатления» (образы) успешного поведения, извлекаемые из памяти. Уместно ли это поведение в конкретной социальной ситуации? Этот вопрос даже не приходит в голову! Попросту говоря, «думать не надо, и так все понятно». Полагаю, что у всех есть опыт наблюдения, когда серьезные взрослые люди вдруг начинают вести себя как дети. Хорошо если в этот момент они находятся в безопасной ситуации и испытывают положительные эмоции. А если это отрицательные эмоции и ситуация небезопасна?

4. *Регуляционная функция.* Переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляя действовать, иногда длительное время. И чем сильнее эмоция, тем более властно она заставляет нас действовать в соответствии с ней. Например, подчиненный, испытывая гнев, кричит на начальника, несмотря на то, что ему это вовсе не выгодно. Более того, если сильная эмоция не разрядится в соответствующем действии, эта энергия все равно найдет выход (напр. в плаче, мышечном действии). Еще раз укажем, что эмоция легко подчиняет себе высшие психические процессы и сознание. А вот подчинить эмоциональный процесс сознанию без специальных приемов саморегуляции бывает крайне сложно, а то невозможно. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что действительным центром нашей психики является вовсе не сознание и мышление, а процессы, протекающие в эмоциональном мозге (см. модель «триединого мозга»).

5. *Подкрепляющая функция.* Выражается в том, что события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Кроме того, поведение которое произошло под воздействием эмоции, также запечатлевается и склонно повторяться при ее возникновении. Например, негативная эмоция сопровождающая неудачу в каком-либо деле может полностью отвлечь человека от того, чтобы заниматься этим в дальнейшем. А, положительная, напротив стимулирует повторение действий.

Несомненно, что оценка и решения принятые на основе эмоций упрощены и не учитывают всех нюансов ситуации. Информация, передаваемая с помощью эмоций примитивна, а действия инстинктивны. Но в таком способе организации поведения есть и несомненные плюсы.

Во-первых, такой способ сильно экономит энергию. Речь идет именно о питательных веществах, воде и кислороде которые потребляет мозг для обеспечения работы психических процессов. Вы знаете, что наш мозг очень энергоемкий орган и потребляет более 20% всей энергии организма. При этом, самыми энергоемкими процессами оказываются именно осознанность, мышление, воля и произвольная память. Поэтому, человек склонен «экономить мышление», используя врожденные способы принятия решения, к числу которых относятся эмоции.

Во-вторых, во многих случаях принятия решения на основе эмоции оказывается достаточно. Не будет большой беды, если вы приобрели кетчуп, качество которого хуже, а цена немного выше, чем у аналога, по причине того что его реклама отпечаталась в памяти и вызвала положительную эмоцию. Это обычная ситуация, в которой цена ошибки невелика. В упорядоченном обществе таких ситуаций большинство.

В-третьих, скорость оценки и принятия решения. Высшие формы психики требуют еще и такого ресурса как время. Рассмотреть все альтернативы, взвесить «все за и против» бывает весьма небыстро. И если решение нужно принимать «здесь и сейчас», то единственным способом оказывается именно эмоциональный процесс.

Теперь, когда вы достаточно полно понимаете роль и значение эмоций в жизни человека, укажем на одну типичную ошибку, которая регулярно обсуждается на моих семинарах и тренингах при освоении психотехнологий управления эмоциями. Обычно это формулируется следующим образом: «Если эмоции заставляют вести себя неадекватно, то не лучше ли вообще отказаться от них и жить максимально рациональной жизнью?» Поверьте, это очень плохая идея! Радость, счастье, энергия, «драйв», «кайф», вкус жизни, наслаждение, удовольствие, блаженство и проч. и проч. – это всё эмоции. И жизнь без этого, пуста, холодна и, к слову, коротка.

Но и жить одними эмоциями тоже бесполезно. Воспринимайте свои эмоции как необходимую и неотъемлемую часть себя. Представьте, что внутри вас живет маленький ребенок, который нуждается в помощи и руководстве. Вы же не будете ругать, наказывать или игнорировать маленького ребенка за то, что он еще не понимает, что переходить дорогу

нужно на зеленый сигнал? Ведь он даже не знает что такое светофор! Это нужно просто принять, понять и позаботиться о том, чтобы ваш «внутренний ребенок» не наделал глупостей. Но, ни в коем случае, не отвергать его! Это единственно правильная позиция для саморегуляции и управления своими эмоциями.

Принципы управления эмоциями

1. Принцип причинности.

У любой эмоции всегда есть причина. Эмоция – это результат оценки конкретной ситуации эмоциональным мозгом (см. модель «триединого мозга») в координате нравится – не нравится. Если «не нравится» следует изменить ситуацию, которая не нравится. Таким образом, любая эмоция это реакция на стимул. При этом, стимул может быть как внешним (что-то в окружающей действительности), так и внутренним (мысли, образы, воспоминания).

2. Принцип ответственности.

Нельзя полностью избавиться от негативных эмоций. Следует принять тот факт, что среди базовых эмоций явно положительных всего две (интерес и радость), одна нейтральная (удивление) а остальные отрицательные. Это результат естественного отбора. Иными словами, отрицательные эмоции важны для выживания. Примите то, что ваши негативные эмоции о чем-то вас предупреждают и стремятся вас оберегать. Поэтому, время от времени вы будете испытывать отрицательные эмоции, которые вы не сможете контролировать. Однако это не означает, что вы должны действовать в соответствии с переживаемой эмоцией.

3. Принцип разграничения эмоции и действия.

Эмоция это субъективное переживание, а действие это активность в физическом мире и это нужно четко разделять. Эмоцию нужно «переживать», а действие «осуществлять». И вовсе не обязательно действовать под влиянием эмоции.

4. Принцип заботы.

Когда вы подавляете свою эмоцию, вы ее усиливаете. Эмоция представляет собой сигнал эмоционального мозга, обращенный к сознанию. Если вы не принимаете этот сигнал, то для эмоционального мозга, это означает, что сигнал слишком слаб и его надо усилить. Необходимо принять, что эмоциональный процесс это важная часть самого себя, которая хочет сообщить нечто важное. Не игнорируйте собственный эмоциональный мозг. Самое правильное, это относиться к нему как к ребенку, которого следует выслушать, понять и позаботиться о нем. Сделайте так и вы остановите разрастание эмоции. Однако помните о принципе разграничения эмоции и действия.

5. Принцип ситуативности («здесь и сейчас»).

Эмоция всегда привязана к конкретной ситуации. Даже если вы вспоминаете прошлое или думаете и фантазируете о будущем, эмоциональный мозг оценивает это как происходящее «здесь и сейчас» и, в

случае негативной эмоции, стремится запустить поведение, направленное на изменение ситуации. Если же вы не можете изменить ситуацию прямо сейчас, то нет смысла «накручивать» эмоцию.

6. Принцип конструктивности

Эмоциональный мозг работает по принципу «здесь и сейчас», поэтому для него фантазии о прошлом и будущем также реальны, как и настоящее. И мы склонны заново «прокручивать» ситуации прошлого или фантазировать о несбыточном будущем. Эмоциональный мозг оценивает это как реальное улучшение реальной ситуации и награждает вас положительными эмоциями. Но в действительности, ничего не происходит, не так ли? Поэтому, задайте себе вопрос: «Зачем я это делаю? Что полезного мне это даст?» Если вы вспоминаете прошлое, чтобы в будущем не совершать тех же ошибок, тогда в этом есть смысл. Или репетируете своё реально возможное будущее поведение. Это конструктивно. Но во всех других случаях это стоит прекратить.

7. Принцип осознанности.

Эмоциональный мозг работает относительно автономно от сознания (неокортекса). Однако управлять чем-то, что ты не осознаешь попросту невозможно. Поэтому, управление эмоциями это, прежде всего, осознание какую именно эмоцию вы сейчас испытываете.

Самый простой способ осознания, это назвать эмоцию словом (лучше вслух, а еще лучше, если есть возможность, записать на бумаге (в качестве примера см. Таблицу 2. «Слова выражающие эмоции и чувства человека»). Следующий шаг осознать, что именно запустило эмоцию. Это могут быть мысли, образы восприятия, а также образы прошлого и будущего, и даже отдельные ощущения (звуки, запахи и проч.)

Далее можно действовать тремя путями:

- рационально, с помощью интеллекта «привязать» энергию этой эмоции к вашей текущей деятельности;
- снизить эмоциональное напряжение с помощью техники релаксации;
- «отпустить» эмоцию с помощью техник медитации.

Таблица 2.

Слова, выражающие эмоции и чувства человека

Апатия	Безмятежность	Безобидность	Безопасность
Беспомощность	Бессвязность	Благоговение	Блаженство
Болезненность	Боль	Боязнь	Бунтарство
Великодушие	Взволнованность	Вина	Вожделие
Возбужденность	Возмущение	Воинственность	Волнение
Восприимчивость	Восхищение	Восхищение	Впечатлительность
Вспыльчивость	Гнев	Гордость	Горе
Готовность	Грусть	Дезориентация	Дерзость
Довольство	Досада	Дружелюбие	Дух соперничества
Живость	Забавность	Зависть	Заинтересованность
Запутанность	Застенчивость	Злость	Изолированность
Изумление	Интерес	Истощение	Комфорт
Любовь	Мечтательность	Мирность	Мрачность
Мстительность	Надежда	Надменность	Настороженность
Нежность	Неловкость	Нелюдимость	Ненависть
Неповиновение	Нервозность	Нетерпеливость	Неудобство
Обеспокоенность	Одухотворенность	Облегчение	Обожание
Одиночество	Обида	Оживленность	Озабоченность
Озадаченность	Опасение	Оптимизм	Опустошенность
Оскорбленность	Остолбенение	Отвращение	Отсталость
Отчаяние	Отчужденность	Оцененность по достоинству	Очарование
Ошеломленность	Ощущение ловушки	Ощущение тупика	Ощущение угрозы
Печаль	Подавленность	Подавленность	Подверженность навязчивой идее
Подозрительность	Покинутость	Помешательство	Поражение
Потерянность	Потрясение	Презрение	Привязанность
Признательность	Прощение	Радость	Раздражение
Разочарование	Ранимость	Расположение	Расслабленность
Расстройство	Ревность	Решимость	Самодовольство
Сварливость	Сдержанность	Сентиментальность	Сердитость
Сильное желание	Симпатия	Скорбь	Скука
Слабость	Смущение	Смятение	Сожаление
Сопrotивление	Сочувствие	Спокойствие	Страсть
Страх	Стресс	Стыд	Счастье
Твердая уверенность	Тоска	Тревога	Тревожность
Трепет	Триумф	Тяжесть	Уважение
Уверенность в себе	Увлеченность	Угнетенность	Удачливость
Удивление	Удовлетворенность	Удовлетворенность	Удовольствие
Удрученность	Ужас	Укоры совести	Умиление
Униженность	Уныние	Упадок сил	Усталость
Ущемленность	Уязвленность	Хандра	Циничность
Отсутствие любви к вам	Шок	Эйфория	Энтузиазм

Раздел 2. Психотехнологии и методы психической (психологической) саморегуляции

Базовой функцией любого психического состояния, независимо от вида, модальности, знака, является его интегрирующая функция. Это означает, что в любой конкретный момент существования вся психофизиологическая организация человека представляет собой целостность. Иными словами, в текущем психофизиологическом состоянии переработка информации, эмоции, физиологические реакции, поведение и другие характеристики психической деятельности человека находятся во взаимосвязи и взаимовлиянии. Поэтому при изменении каких-то компонентов целостного состояния организма и психики изменяются и характеристики других компонентов. Таким образом, возникает возможность осуществлять целенаправленную и осознанную (т.е. исходящую от сознания и воли) саморегуляцию психической и физиологической сфер индивида. Рассматриваемые ниже психотехнологии саморегуляции являются эффективными, наиболее известными и хорошо изученными методами оптимизации состояний человека.

2.1. Релаксационные психотехнологии

Упражнения на расслабление должны проводиться в определенной позе: лежа на спине, сидя расслабленно, откинувшись на спину или сидя на стуле в «позе кучера». Время занятий 15-30 минут, в зависимости от задач, но может длиться и 5-10 минут. В начале обучения релаксационные техники лучше проводить в группе 7-12 человек.

Тренировочный эффект решающим образом зависит от внутреннего отношения к тренировке и установок занимающихся. Все психотехнологии релаксации представляют собой одну из форм «сосредоточенного расслабления». При этом следует подчеркнуть, что речь идет о пассивной концентрации, происходящей без явного волевого усилия. Сосредоточение осуществляется через мысленное повторение «формул самовнушения» («мысленных самоприказов») и их выполнение. Поэтому, нужно не просто стремиться к достижению тренировочного эффекта (расслаблению, успокоению, отдыху, гармонии эмоциональных и психовегетативных процессов) но и не позволять себе искажать содержание заданных формул, нарушать последовательность их воспроизведения.

Внушение извне, служащее для усиления эффекта, может вводиться устно руководителем тренировки или с помощью аудиосистем. Каждое занятие релаксации должно заканчиваться следующей процедурой самовнушения:

– «руки и ноги энергично согнуть и выпрямить»

- «глубоко вдохнуть и выдохнуть»
- «открыть глаза»

После окончания тренировочного курса достигнутый эффект должен подкрепляться, иначе произойдет его ослабление. Поэтому следует 1-3 раза в неделю продолжать тренироваться индивидуально или в группе.

Активизация состояния достигается за счет включения кратких формул, имеющих четкое целевое назначение – так наз. «формулы намерения», под которыми подразумевается дополнительный, тесно связанный с методом релаксации, способ самовнушения. «Приказы» должны быть краткими и выраженным от первого лица. Они должны соответствовать разговорной речи человека и иметь характер призыва. Например, «Я все буду делать по плану», «Я всегда спокоен» и пр. В этих формулах следует избегать отрицаний, неточностей, двусмысленности и т.п. Эти самоприказы применяются с целью положительного воздействия на психофизиологические процессы и функции, например, для улучшения засыпания, приглушения аффективных процессов, сопровождающихся неприятными проявлениями психовегетативного характера. Содержание этих формул должно положительно воздействовать и на общее состояние личности, способствовать созданию мобилизационного настроения при неуверенности в себе; при выполнении очень сложных или субъективно неприятных заданий. Кроме того, формулы намерения должны способствовать быстрому созданию целенаправленной установки непосредственно перед трудной ситуацией жизнедеятельности, а также лучшей адаптации к напряженным условиям.

2.1.1. Прогрессивная (активная) релаксация

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем американского врача Э. Джекобсона, который в своей врачебной практике обнаружил, что существует выраженная зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и т. п. Для устранения этих ощущений он предложил использовать серию простых физических упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп. Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления основных мышечных групп, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений – техника «прогрессивной» (активной) релаксации, которая представляет собой систематическую тренировку по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Основные предпосылки занятий прогрессивной релаксацией состоят в следующем.

- Стресс и тревожность, негативные мысли и проч. связаны с мышечным напряжением.

- При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги, страха и других проявлений повышенного возбуждения.
- Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.
- Релаксация это активно вырабатываемый навык и, как всякий навык, требует тренировки.
- Овладение целенаправленной концентрацией внимания на мире внутренних ощущений при регулярной тренировке способствует формированию внутренних средств контроля и управления протеканием психических функций.
- Следует заниматься по данной методике один-два раза в день.

Текст сеанса прогрессивной релаксации по Дж. Эверли

Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении. Полный текст представлен в книге Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека /. - Москва : Смысл, 2007. - 311 с., которая имеется в открытом доступе в сети Интернет.

Для удобства и лучшего понимания инструкция дана от первого лица. После осмысливания, соответствующего повторения и запоминания императивные воздействия (речевые инструкции) заменяются на мысленные слова-самоприказы.

Предварительная инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... Освободитесь от стесняющей Вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы...

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение и последующее расслабление каждой группы мышц в течение 5 сек.. Каждое упражнение повторяется дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: произвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, расслабляя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция. Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет... Закройте глаза. Начнем с того, что обратим

внимание на Ваше дыхание. Дыхание – это метроном нашего тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании... (пауза 30 сек.).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

Грудная клетка. Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

(Между упражнениями – пауза 10 – 15 сек.)

Нижняя часть ног. Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте... Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 сек.).

Далее, проводятся релаксационные упражнения для следующих мышечных групп

1. *Бедра и живот.*
2. *Кисти рук.*
3. *Плечи.*
4. *Лицо (отдельно, мышцы рта, вокруг глаз, брови и лоб).*

Выход из состояния релаксации. Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза! Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: 1 – 2 – Вы начинаете пробуждаться, 3 – 4 – 5 – появляется ощущение бодрости, 6 – 7 – напрягите кисти и ступни, 8 – потянитесь, 9 – 10 – теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясное, Ваше тело отдохнуло.

Методические замечания

Применение активной релаксации эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения и может рассматриваться как подготовка к освоению более сложных методов. У большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии.

Приведенный текст сеанса можно рассматривать в качестве ориентировочной схемы. В определенных пределах можно (и нужно) варьировать текст с целью подчеркивания наиболее важных моментов для обеспечения полного расслабления. Так, в случае необходимости можно давать более развернутую характеристику ощущений, сопровождающих расслабление определенных мышечных групп, например, детализировать зоны и направления распространения ощущений тепла и тяжести, а также сопутствующие им явления.

Акцентирование ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения упражнений, должно быть дополнено фиксацией внимания на ощущениях тепла. Для активизации состояния на этапе выхода и формирования оптимального рабочего состояния целесообразно сочетать элементы текста из раздела «Выход из состояния релаксации» с выполнением соответствующих дыхательных упражнений, потягиваний и других видов разминки.

2.1.2. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка (АТ) первоначально понималась как психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности. Другими словами, АТ - система приемов психического самовнушения, обучающая управлению некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами.

В основе существующих в настоящее время многочисленных модификаций АТ лежат, главным образом, шесть стандартных упражнений, предложенных И. Шульцем, направленных на появление и углубление ощущений тяжести, тепла, прохлады, в определенных участках тела, а также покоя. Это ведет к релаксации, на фоне которой производится самовнушение с помощью специально разработанных формул. Лечебная эффективность АТ объясняется как действием релаксации, так и целенаправленным самовнушением на ее фоне.

Упражнения низших ступеней (АТ-1) воздействуют по преимуществу на вегетативные (телесные) функции. Иногда этого недостаточно для достижения стойкого эффекта, особенно в тех случаях, когда необходимо глубокое воздействие на психологическую сферу человека. С целью оптимизации высших психических функций И. Шульц предложил «вторую ступень» (АТ-2), упражнения которой должны научить вызывать сложные переживания, приводящие к излечению через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис). Не будет преувеличением сказать, что высшая ступень АТ, это своего рода аутопсихоанализ, вследствие чего ей присущи как достоинства, так и недостатки методики разработанной З. Фрейдом.

Не останавливаясь на теоретических воззрениях И. Шульца, необходимо указать на некоторые современные представления об АТ высших ступеней. Между АТ-1 и АТ-2 нет принципиальной разницы в приемах тренировки. Речь идет лишь о преимущественном воздействии одних приемов на телесные компоненты саморегуляции, а других на психосоматические. Если АТ-1 имеет целью повышение уровня произвольной регуляции некоторых, исходно непроизвольных функций организма, то АТ-2 направлена на упражнение и развитие высших психических функций, таких как внимание, направленное воображение, мышление, воля, управление эмоциональной сферой. К упражнениям переходных ступеней относятся приемы регуляции мышечного тонуса, упражнения для мимической мускулатуры, управление «кругами внимания» и др. Начальные упражнения АТ-2 связаны с непрерывными ритмичными, мыслительными созерцаниями, тренировкой эмпатии и др. К основным упражнениям АТ-2 относятся упражнения сюжетного воображения, «упражнения самоутверждения» и т.п.

Следует особо подчеркнуть тренировку мышечного расслабления как особого компонента АТ имеющего самостоятельное значение. Применение на фоне релаксации аутодидактического воздействия и самовнушения позволяет добиваться успеха при фобиях, навязчивых ритуальных действиях, астенических состояниях, нарушениях сна и др. Целенаправленные упражнения АТ в последнее время применяются не только при неврозах, но и при стенокардии, ишемической болезни сердца и постинфарктных состояниях (психотерапевтическое блокирование невротической переработки симптомов и воспитание стенического отношения к болезни), начальных формах гипертонической болезни, эндартерита, мигрени, бронхиальной астме, нейродермитах и проч.

В отношении упражнений АТ-2 можно утверждать, что на практике в классическом формате, предложенном И. Шульцем, они сегодня почти не используются. Это связано, во-первых, с тем, что классическая методика АТ рассматривается, прежде всего, как психотерапевтический, т.е. лечебный метод, направленный на излечение больных с такими болезнями как неврозы, фобии, депрессия, биполярные расстройства второго типа и проч. (Так наз. «малая психиатрия»), а также соматических болезней. Понятно, что такой подход резко ограничивает область применения данной методики. Во-вторых, сегодня разработан ряд психотехнологий саморегуляции непосредственно направленных на решение психопрофилактических задач и задач повышения качества жизни и деятельности для здоровых людей. К числу этих психотехнологий доказавших свою эффективность можно отнести идеомоторную тренировку, медитацию и ментальный тренинг.

Тем не менее, АТ хорошо изученный активный метод психопрофилактики, психогигиены и психотерапии, повышающий возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма. Не будет преувеличением сказать, что наибольшее количество прикладных научных исследований в области саморегуляции в XX веке было проведено на примере АТ.

Наряду с успокаивающим влиянием АТ имеются модификации, направленные на усиление эмоционально-вегетативную мобилизации и позволяющие точно рассчитать ее во времени. Такая модификация, в основе которой находится принцип «залповой» и кратковременной реализации энергии в ее максимальном выражении может применяться в спорте и в некоторых специальных видах человеческой деятельности.

С методологической точки зрения, АТ характеризуется как активная и активирующая индивидуально-групповая методика аутопсихотерапии, основанная на регулярных упражнениях. Психическое воздействие АТ осуществляется преимущественно приемами сенсорной репродукции и аутодидактики (самоубеждение и самовоспитание). В клинической практике АТ практически не имеет противопоказаний, ее не применяют лишь при острых психотических состояниях, а также при резком снижении интеллекта.

Исследования показывают, что техники АТ (прежде всего, АТ-1) могут быть эффективно используемы в следующих случаях.

1. Для уменьшения тревоги, волнения, эмоциональной напряженности, устранения чувства страха. В связи с этим АТ может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, тревоги, беспокойства психогенного характера, волнения, связанного с публичными выступлениями, экзаменами т.п..

2. Для регуляции функции сна.

3. Для кратковременного отдыха. Для этого рекомендуется погружение в состояние релаксации на 6-15 минут с самовнушением последующего чувства бодрости; для активизации организма. АТ можно использовать для устранения сонливости, вызывания чувства бодрости, подготовки к действию.

4. Для мобилизации возможно использования следующих техник АТ.
- самовнушение эмоций повышающих напряжение (гнев, ярость, радость и др.) путем вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующих им соматических проявлений;
 - вызывание образных представлений, связанных у данного человека с активной деятельностью;
 - прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса АТ.

5. Для укрепления воли, коррекции некоторых форм поведения и характерологических особенностей, мобилизации интеллектуальных ресурсов. Нередко людям не хватает воли осуществить свои намерения. Здесь в состоянии релаксации проводят формулы самовнушения, направленные на укрепление волевой активности.

6. Применение АТ позволяет повысить эффективность и надежность работы человека-оператора. При этом удается повысить скорость ответных реакций, устойчивость внимания, улучшить оперирование наглядно-образными представлениями, повысить способность распознавания сигналов, а также эмоциональную устойчивость и работоспособность. Улучшается психофизиологическая, психологическая и социально-психологическая совместимость операторов в группе.

7. АТ может способствовать подготовке человека к пребыванию в экстремальных условиях. Это объясняется тем, что с ее помощью можно уменьшить эмоциональную напряженность, ситуационную обусловленность, научиться быстро засыпать в неблагоприятной или необычной обстановке и пробуждаться в заданное время или по определенному сигналу; максимально концентрировать внимание на требуемом задании; устранять чувство боли в условиях, в которых обычные методы обезболивания могут оказаться неприемлемыми, и т.п.

Формулы классической аутогенной тренировки по И. Шульцу

Серия упражнений состоит из «базового утверждения», на котором следует сосредоточиться (ниже обозначено цифрой и курсивом) и так наз. «формул собственного потенцирования» (обозначены списком).

1. Я успокаиваюсь...

- Я все больше и больше успокаиваюсь...
- Мое внимание на моем лице...
- Мое лицо спокойное...
- Я успокоился...

2. Я расслабляюсь...

- Мое тело расслабляется...
- Мышцы лица расслабляются...
- Мышцы шеи расслабляются...
- Я спокоен...

3. Моя правая рука тяжелая...

- Моя правая рука тяжелеет...

- Рука отяжелела от кисти до плеча...
- Рука отяжелела...
- Рука тяжелая...
- 4. (то же для левой руки)
- 5. *Моя правая рука теплая...*
 - Моя правая рука теплеет....
 - Моя правая рука приятно теплеет от кисти к плечу...
 - Рука потеплела...
 - Рука теплая...
- 6. (то же для левой руки)
- 7. *Мое сердце бьется ровно и спокойно...*
 - Мое сердце успокаивается...
 - Ритм сердца спокоен...
 - Мое сердце успокоилось...
 - Мне приятно...
- 8. *Мое дыхание ровное и спокойное...*
 - Мое дыхание успокаивается...
 - Мое дыхание ровное...
 - Мое дыхание успокоилось...
 - Мое дыхание совсем спокойное...

Далее могут следовать формулы самовнушения, например, для засыпания.

- 9. *Я отдыхаю...*
- 10. *Я наслаждаюсь отдыхом....*
- 11. *Я засыпаю....*

или формулы (самоприказы) аутодидактики (например, воспитания воли):

- Я властвую над собой...
- При любых обстоятельствах я держу себя в руках...
- Я волевой человек ...

Выход из состояния аутогенного погружения:

- Тепло и тяжесть в руках проходят...
- Тепло и тяжесть в руках прошли...
- Я наливаюсь силой и бодростью...
- Руки сжать в кулаки...
- Глубоко вдохнуть...
- Резко выдохнуть....
- Открыть глаза...
- Встать!

Формулы потенцирования занимающийся АТ может создать самостоятельно или под руководством консультанта.

2.1.3. Идеомоторная тренировка

Основу идеомоторной тренировки (ИТ) составляет мысленное воспроизводство движений. При этом учитывается сходство эффекта реального и воображаемого движения (имеется в виду, что воображаемый двигательный акт был ранее освоен в реальности). Приемами ИТ являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов; так наз. «образы движения». При этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков. ИТ может быть использована как самостоятельный метод снижения мышечного тонуса.

Вместе с тем, ИТ можно использовать в тех случаях, когда тренинг включает метод нервномышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение. Метод использования ИТ в состоянии релаксации получил название «релакс-идеомоторная тренировка», которая активно применяется в операторском и летном труде.

Приемы ИТ необходимы также при проведении аутогенной тренировки на фоне аутогенного погружения с целью мысленной отработки двигательных программ предстоящей деятельности.

Текст сеанса идеомоторной тренировки

Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении. Полный текст представлен в книге Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека /. - Москва : Смысл, 2007. - 311 с., которая имеется в открытом доступе в сети Интернет.

Устраивайтесь удобно, расслабьтесь. Постарайтесь отвлечься от своих дел, от тревожных мыслей – от всего, что беспокоит Вас. Вы пришли отдохнуть, набраться новых сил и бодрости. ... Последите за своим дыханием. Сделайте медленный вдох и выдох. Еще раз глубокий вдох и выдох. Еще раз: глубокий вдох и медленный выдох. Вы дышите медленно и ровно. Вы дышите спокойно и свободно.

В верхней части живота, под ребрами возникает ощущение тепла, согревающего органы грудной клетки и живота. Попытаемся усилить это впечатление, повторив упражнение.

Теперь перейдем к выполнению хорошо знакомых Вам упражнений для расслабления разных участков тела. Попробуем выполнить их мысленно, образно представляя каждое движение, приводящее к сильному сокращению мышц и их последующему расслаблению.

Сначала сосредоточим внимание на ногах. Мысленно выполняем упражнения для расслабления мышц стоп и голеней. Представьте, что Вы поднимаете пятки, тянете их вверх, напрягаете икры, а затем расслабляете ноги, мягко опуская пятки. У Вас возникает ощущение тепла в мышцах нижней части ног. Постарайтесь продлить это ощущение. Выполним упражнение мысленно еще раз.

Теперь переходим к расслаблению противоположной группы мышц. Представьте себе, что высоко, как можно выше, Вы поднимаете носки вверх. Напрягите мысленно свод стопы, мышцы голени и сбросьте напряжение. Ноги до колен наполняет приятное, тяжеловатое тепло. Вы как будто мысленно погружаете ноги в теплую воду. Вам приятно это ощущение тепла и расслабления.

Далее, проводятся релаксационные упражнения для следующих мышечных групп.

1. *Бедра и живот.*
2. *Кисти рук.*
3. *Плечи.*
4. *Лицо (отдельно, мышцы рта, вокруг глаз, брови и лоб).*

Отдыхает все Ваше тело. ... Вы полностью отделились ощущению тепла и покоя. Представьте себе, что Ваше тело погружено в теплую морскую воду. Вы слегка покачиваетесь на волне, пронизанной солнечным светом. Чувство тяжести покидает Вас. Вы легки, невесомы. Вы легко колеблетесь в такт Вашему дыханию. Вы чувствуете, как с каждым вдохом силы наполняют Ваш организм. Силы и бодрость проникают в каждую клеточку Вашего тела. Вы чувствуете, что отдохнули. Вы готовы вернуться к своей работе.

Считаем до десяти. По мере счета к Вам возвращается бодрость и ясность сознания.

2.1.4. Сенсорная репродукция

Метод «сенсорной репродукции» основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. При этом важным является правило, согласно которому вызывание мысленных образов направлено не на тренировку воображения, а подчинено задаче формирования требуемых состояний. Поэтому следует использовать, прежде всего, образы мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и/или активизации.

Текст сеанса сенсорной репродукции

Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении. Полный текст представлен в книге Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека /. - Москва : Смысл, 2007. - 311 с., которая имеется в открытом доступе в сети Интернет.

Сядьте так, чтобы Вам было удобно. ... Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму Вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно. Ритм Вашего дыхания удобен Вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох – медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что Вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм Ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт Вашим шагам – медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Каждый Ваш вдох – и мягкие струи воздуха наполняют Ваши легкие... весь Ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы... Вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас Вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас Вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя со стороны: Вы удобно расположились на траве, Ваше тело впитывает солнечный свет, Ваше лицо – в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются Вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное... Вы настроились на отдых и расслабление...

...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы Вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и Вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: Вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание – ритм Вашего дыхания меняется. Сейчас Вы делаете более глубокий вдох, и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох – как можно короче и резче. Сейчас Вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм Ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох энергичный и резкий. Вдох – глубокий, выдох – энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У Вас отличное настроение!

2.1.5. Ментальный тренинг

Ментальный (умственный или психический) тренинг (МТ) - это синтетическая психотехнология, вобравшая в себя лучшие методы практической психологии. МТ гармонично сочетает методы АТ, методы позитивного самопрограммирования и развития полезных психических навыков и качеств личности через механизмы сенсорной репродукции, идеомоторной тренировки и самогипноза. Поэтому МТ широко известен и популярен в мире. Во многих странах существуют национальные научные общества МТ, регулярно проводятся научные конгрессы и семинары.

Принципы ментального тренинга

Принципы ментального тренинга сформулированы президентом Скандинавского Международного Университета проф. Л-Э. Унесталем (Оребро, Швеция).

- МТ определяется как систематический и постоянный психотренинг для достижения успеха, процветания в жизни и хорошего самочувствия.
- МТ понимает «тренировку» как расширение возможностей для позитивного самоизменения.
- МТ исповедует развивающий, а не «клинический» подход («Развитие от хорошего к лучшему», вместо «избавление от плохого и есть лучшее»).
- МТ утверждает, что все факторы, способствующие «личностному росту» могут быть развиты путем тренировки.
- МТ основывается на том, что факторы, способствующие «личностному росту» должны действовать автоматически (бессознательно).
- МТ полагает, что человек сам лучше всех знает свой внутренний мир
- МТ, тем не менее, считает, что человеку может быть оказана существенная помощь в овладении технологией позитивного самоизменения и саморазвития.
- МТ отрицает слово «невозможно».

Образы, управляющие нашей жизнью

Современная психология считает, что основой психики являются образы. Ими определяется то, как мы оцениваем действительность и как действуем. Под образами, в данном случае, понимаются комплексы зрительных, слуховых и телесных ощущений, которые несут информацию о внешнем мире и нашем внутреннем состоянии.

Для того чтобы лучше понять эту главную идею МТ, необходимо избавиться от одного распространенного заблуждения. Обычно мы полагаем, что живем в реальном, объективном мире. Однако информацию о событиях внешнего мира наш мозг получает через органы чувств. Реальные воздействия внешнего мира (свет, звук и т.п.) трансформируются в органах чувств в нервные импульсы. Эти импульсы интегрируются мозгом, и в результате появляется «психический образ» - комплекс ощущений отражающих внешнее событие.

Насколько эти образы соответствуют реальности? Психологи считают, что наши психические образы соответствуют реальному миру так же, как карта некой территории соответствует реальной территории. Теперь вспомним о «бумажных тиграх» и зададимся вопросом: Почему реакция на «бумажного тигра» и на реального, живого тигра протекает одинаково, по одному механизму? Психологи отвечают на этот вопрос так: Если в мозгу сложился образ опасности или угрозы, то неважно насколько эта угроза

реальна. Реакция организма в любом случае будет реальной. Любая наша реакция на события внешнего мира, есть, по сути, реакция на внутренние психические образы. Наша реакция может наполнить образ такой психической энергией, что он будет управлять нашей жизнью.

МТ считает, что бессознательное действие психических образов, очень полезный механизм психики. Этот механизм позволяет избавиться от сознательного управления рутинными, привычными действиями. Однако автоматизмы имеют и обратную сторону. Поведение, полезное и эффективное в одной ситуации, может оказаться вредным, и даже опасным, в другой.

Согласитесь, было бы очень полезно и важно узнать, какие образы лежат в основе нашей психики и управляют нами. Тогда мы могли бы что-то изменить и улучшить в нашей жизни. Такое осознание вполне возможно. Однако, это долгий и, зачастую, болезненный процесс. МТ предлагает другой путь. Вместо трудного и болезненного осознания - целенаправленное создание новых образов, управляющих нашей жизнью. Это и называется «позитивное самопрограммирование через технологию МТ».

Позитивное мышление

Позитивное мышление - это не психотехнический прием, а принцип работы мозга. Для того чтобы любое слово, любая мысль были понятны, необходимо, чтобы за ними стоял образ. Слова - это всего лишь символы-обозначения некоторых конкретных образов. Речь на неизвестном языке непонятна потому, что ее слова ничего не означают; им нет соответствия внутри нас; звуки не связаны с образами.

А теперь задумаемся над обычным словом «НЕТ». Мы привычно говорим «невозможно, неудачный, неуспешный, неверно». Однако, приставка «не» обозначает отсутствие чего-либо. Наш мозг может понять отсутствие чего-либо только в сравнении с тем, что существует. Детский вопрос о том, куда девается дырка от бублика, когда бублик съеден, прекрасно иллюстрирует эту мысль.

МТ считает, что «НЕТ» — это только фигура речи. Мозг и психика работают только с тем, что «ЕСТЬ», что можно представить. Для того чтобы понять такое слово как «неудача», мозг выполняет специальную операцию по переводу слова «НЕТ» в слово «ЕСТЬ». Отсутствие удачи есть наличие какого-то препятствия, какой-то трудности. Именно этот «образ препятствия» стоит за словом «неудача». Обратите внимание, что «образ удачи» — достижения цели не представлен, и, следовательно, не может стать образом, управляющим нашей жизнью. Что произойдет, если «образ препятствия» наполнится энергией действий и чувств? Он станет автоматически управлять нами, и наши действия будут организованы в соответствии с этим образом. Он станет, как бы, «образом цели» и мы будем достигать этой цели — достигать препятствия, а не успеха. Позитивное мышление — это привычка думать не о препятствиях, а об успехах. Думать в позитивной форме, избегая самопроизвольного создания негативных образов.

Кроме того, это привычка планировать и образно представлять достижение успеха — формировать «образ будущего достижения».

Позитивный опыт

Для того чтобы дать импульс позитивным изменениям своей личности (развить уверенность в себе, спокойствие в трудной ситуации и проч.), необходимо иметь позитивные образцы действий и чувств — иметь «позитивные образы». Первым источником «позитивных образов» является наш собственный жизненный опыт. Любой человек, вне зависимости от того как он сам к себе относится, испытывал в своей жизни и победу, и удачу, и успех. Другое дело, что позитивный опыт, зачастую, менее ярок и насыщен энергией, чем опыт негативный. Поэтому, одним из основных приемов в технологии «позитивного самоизменения через МТ» является актуализация собственного позитивного опыта — восстановление чувств и ощущений, сопровождающих успех, победу, достижение цели.

Создание позитивных образов

Если мы согласны с тем, что наша психика реагирует не на реальность, а на психические образы, порождаемые реальностью, то мы должны быть согласны и в том, что, изменив содержание образов, мы изменим наше самочувствие и поведение. Поэтому ключевой психотехникой самопрограммирования в МТ является целенаправленное создание новых образов управляющих нашей жизнью.

Какие образы полезно создавать?

1. Создаваемые образы должны быть позитивными.

Вы должны использовать силу воображения для того, чтобы создавать образы желаемых изменений, желаемого поведения и самочувствия — «образы достижения успеха». Сосредотачиваться необходимо только на том, чего Вы действительно хотите. Зачастую, мы размышляем о том, чего не хотим, о трудностях и препятствиях, которые нужно преодолеть. Это полностью исключается при занятиях МТ.

2. Создаваемые образы должны быть «образами будущего».

Прошлое уже прошло, а настоящее становится прошлым каждое мгновение. Единственное, чем мы можем реально управлять — это наше будущее. МТ воспринимает будущее как бесконечное множество событий, которые могут случиться. Создавая образы будущих событий, наполняя их энергией чувств, Вы увеличиваете вероятность возникновения этих событий, создаете образы, управляющие Вашей жизнью.

3. Создаваемые образы должны быть личными.

Тренируясь по технологии МТ — «создавая образы позитивного будущего» — Вы должны твердо помнить, что Вы делаете это для себя. Следовательно, Вы в создаваемом образе главный участник. Вы можете рассмотреть себя уже обладающего новыми, позитивными качествами, как бы со стороны, или взглянуть на позитивные изменения изнутри себя,

своими глазами. Главное, что в образе присутствуете Вы, Ваша личность, Ваши чувства.

4. Создаваемые образы должны быть погружены в бессознательное.

Восточная поговорка говорит: «Если говорить; халва, халва..., во рту слаще не станет». Недостаточно знать каких позитивных изменений в жизни Вы желаете, недостаточно даже создать позитивный образ будущих изменений. Главное - это закрепить этот образ внутри себя, сделать его длительно и автоматически действующим. Образы, управляющие нашей жизнью, действуют автономно, и получить к ним доступ непросто. Тем более, если мы хотим, чтобы новые, сознательно сформированные нами образы, сравнялись по силе воздействия с уже существующими. Для того, чтобы эта задача была эффективно решена, необходимо иметь способ вхождения и те области нашей психики, где располагаются образы, управляющие нашей жизнью.

В МТ этим способом является глубокая релаксация. Релаксация, кроме своих собственных многочисленных позитивных эффектов, имеет одно исключительное важное свойство. Она делает более проницаемым барьер, который разделяет наши сознательные действия и автоматические реакции. Восточная поговорка права, однако это правда нашего обычного состояния - состояния бодрствования со средним уровнем напряжения. Погружаясь в глубокую релаксацию, мы получаем сознательный доступ к тем ресурсам нашей психики, которые в обычном состоянии могут действовать только автоматически. Релаксация - это целостное психофизическое состояние, которое позволяет вносить изменения в наши автоматические реакции и образы, закреплять новые образы, и делать их длительно действующими.

Освоение и использование МТ в повседневной жизни

Базовый курс МТ предполагает освоение следующих навыков и умений.

1. Глубокая мышечная релаксация.
2. Глубокая ментальная (психоэмоциональная) релаксация.
3. Создание индивидуального «ключа» для экстренной (ситуационной) релаксации.
4. Развитие навыков «позитивного самопрограммирования»:
 - на основе прошлого позитивного опыта;
 - на основе сознательно сформированных позитивных «образов будущего».
5. Способность самостоятельного использования полученных навыков в реальной жизни.

Текст базового аудиокурса ментального тренинга «Победи стресс» (автор М.А.Бендюков)

Базовый курс ментального тренинга «Победи стресс» состоит из пяти программ, длительностью 15-17 мин. каждая, Каждая программа проводится 3-4 раза в течение недели. Общая длительность освоения курса – пять недель.

Программа 1. «Мышечное расслабление».

Цель программы: овладение навыками вхождения в состояние глубокого психомышечного расслабления (релаксация) и навыками волевого внимания.

Устраивайтесь поудобнее. Ложитесь или садитесь в максимально расслабленной позе. Закройте глаза и волевым усилием расслабьте мышцы всего вашего тела так глубоко, как сможете.

Внимание ... сейчас мы будем постепенно углублять состояние мышечного расслабления и покоя. Я буду называть различные части тела, и по мере того, как ваше внимание будет сосредотачиваться на них, расслабление в этих мышцах будет усиливаться.

Итак, мышцы лица. Расслабьте лоб, брови, расслабьте мышцы вокруг глаз. Глаза легко и приятно прикрыты ...

Расслабьте щеки, расслабьте мышцы вокруг рта ... Челюстные мышцы и мышцы языка без напряжения. Зубы разжаты и губы могут быть слегка приоткрыты. Ваше лицо полностью расслаблено.

Хорошо. Чем больше вы сосредотачиваетесь на расслаблении, тем отчетливее ощущение покоя и приятной тяжести во всех расслабленных мышцах. И эти приятные чувства распространяются по всему телу, усиливаются...

Теперь расслабьте мышцы шеи и затылка, почувствуйте как теплая волна расслабления опускается вниз, к плечам. Теплая тяжелая волна расслабления... Приятное ощущение.

Плечи расслабляются и тонкая волна расслабления прокатывается по груди, по рукам, вплоть до самых кончиков пальцев. Ощущение расслабленности и приятной тяжести в руках усиливается и вы можете почувствовать как локти как бы слегка опускаются вниз. Тяжесть, приятная тяжесть во всех расслабленных мышцах. Нет ни сил, ни желания двигаться...

Расслабляются мышцы груди и живота. Вы дышите нижней частью груди, легко, не спеша. Грудь и живот отдыхают при выдохах, расслабляются...

Расслабьте мышцы спины. Теплая волна расслабления опускается вниз, заливает всю нижнюю часть тела.. Ноги. Приятная, очень приятная тяжесть и тепло. Расслабление...

Сосредоточьтесь на дыхании. Дыхание - это метроном расслабления. Вдох и выдох, расслабление, покой. Вдох и выдох, покой.

С каждым выдохом вы становитесь все более расслабленным ... и тогда вы расслабляетесь, вы отключаетесь от всего мешающего, от всего внешнего. Ушли все тревоги дня, все заботы. Ушли все проблемы и вы чувствуете себя хорошо, спокойно, умиротворенно.

Ваше тело приятно расслабленно. Полный покой и приятная легкая отрешенность. Хочется погружаться все глубже и глубже в это спокойное, уютное, отрешенное состояние. Вы можете продолжать это погружение самостоятельно и с каждым выдохом состояние покоя, уюта и приятной расслабленности, отрешенности будет усиливаться, укрепляться... И с

каждым новым занятием, с каждым новым погружением вы будете расслабляться все лучше и лучше, быстрее и легче.

Используя эту кассету вы научитесь эффективно расслабляться всего за несколько секунд. И когда вы расслабитесь, вы будете чувствовать себя очень спокойно, уверенно и эти чувства вы сможете обнаружить в себе прямо сейчас. Эти новые умения вы сможете использовать в любой ситуации. Вы будете лучше чувствовать свое тело, его потребности. Вам будет легче управлять своими чувствами и эмоциями. Намного увеличится ваша работоспособность и устойчивость к внешним воздействиям и источники напряженности в вашей жизни будут становиться все слабее и слабее.

Сейчас вы сможете продолжать расслабление самостоятельно, пока звучит музыка. И когда вы захотите выйти из этого состояния покоя и отдыха, вам будет достаточно сделать несколько глубоких вдохов, потянуться всем телом и тогда вы почувствуете, что на смену ощущениям расслабления приходит прохлада, легкость и свежесть, бодрость во всем теле. Тогда вы сможете открыть глаза и почувствовать, что вы действительно хорошо отдохнули.

Программа 2. «Психическое расслабление».

Цель программы: овладение навыками ментального имаготренинга, целенаправленной визуализации и диссоциации от произвольных мыслей, эмоций и внешних стрессовых воздействий.

Устраивайтесь поудобнее, поуютнее. Примите максимально удобную, расслабленную позу. Сделайте глубокий вдох и затем плавный, спокойный выдох. Закройте глаза и сосредоточьтесь на звучащей сейчас музыке.

Эта программа научит вас психическому расслаблению, полному психофизическому отдыху, состоянию, когда отдыхает не только тело, но и мозг, происходит восстановление всех нервно-психических механизмов. Внутренне вы ощутите это как состояние полной погруженности в себя, абсолютной защищенности. И это будет полный внутренний покой, отдых.

Сейчас я хочу, чтобы вы сосредоточили свое внимание на дыхании. Ничего принужденного, спокойное сосредоточение на дыхании. Ощутите, как воздух попадает в ноздри и вслед за этим несколько расширяется грудная клетка и как она расслабляется на выдохе.

И с каждым выдохом состояние расслабления, покоя и легкой отрешенности нарастает. Ощутите полнее: вдох и последующий выдох. Расслабление... Покой. Вдох и расслабление... Покой... Покой... Покой...

Внутренним взором осмотрите свое тело, расслабьте те его части, которые еще недостаточно расслабились.

Полнее ощутите приятное тепло и тяжесть во всех расслабленных мышцах. Приятная, очень приятная тяжесть во всех расслабленных мышцах... Тяжесть... Тяжесть... Тяжесть...

Ваше дыхание как лестница, которая ведет в состояние полной отрешенности, глубокого покоя, полного ментального отдыха - в вашу ментальную комнату.

Каждый выдох - это шаг по лестнице дыхания, приближение к ментальной комнате. Представьте, что вы находитесь у начала лестницы и двигаетесь по ней с каждым выдохом, достигая все более глубокого расслабления, покоя. И когда вы расслабитесь максимально, мы приступим к созданию вышей ментальной комнаты, специального образа полной внутренней защищенности, отрешенности от всего внешнего, суетного. Полного покоя...

Хорошо. Сейчас вы достигли полного расслабления, находитесь на пороге вашей ментальной комнаты. Войдем в нее.

У некоторых ее образ создается как бы самопроизвольно, сам по себе. Другие могут использовать силу воображения. Ментальная комната - это ваш индивидуальный внутренний образ, образ особого внутреннего пространства, вход в который знаете только вы. Это может быть берег моря или вершина горы, хрустальный шар или уютная комната с камином, как вам удобнее. Важно, что именно здесь вы чувствуете себя максимально хорошо, защищенно, уверенно, покойно. Путь в это пространство знаете только вы и только вам оно доступно в любой момент.

Постарайтесь сделать этот образ максимально реальным, конкретным. Выберете себе то освещение, которое вам по вкусу, выберете цветовую гамму. Полнее вживайтесь в этот образ, чувствуйте его...

Расположите здесь те предметы, которые вызывают у вас положительные эмоции. Главное, что все заботы, все проблемы остались там, снаружи, вне ментальной комнаты, а здесь только покой, только тепло, отдых и восстановление сил.

Вы продолжаете ощущать свое дыхание, сосредоточены на нем... Дыхание ровное и спокойное, ровное и спокойное... Все, что окружает вашу ментальную комнату, все внешнее растворяется, уходит и исчезает. Ваше внутреннее убежище надежно защищает вас и вы спокойны. Ничто не может проникнуть сюда без вашего желания. Здесь, в ментальной комнате вы наполнены абсолютным покоем, абсолютной умиротворенностью, внутренне свободны. И вы это мгновение вы даете отдых прежде всего вашему мозгу, вашей психике.

Ментальная комната дает вам возможность отстраниться от всех текущих дел, от всех проблем и сложностей жизни, эффективно и глубоко отдохнуть и получить заряд бодрости и уверенности на будущее. Ментальная комната - это ваша индивидуальная психическая защита и каждый раз, когда вы мысленно будете возвращаться сюда, ваше чувство уверенности, внутренней защищенности и спокойствия будет возрастать. И с каждой новой тренировкой, с каждой новой программой образ ментальной комнаты будет развиваться, становиться все более и более конкретным. И чем более конкретным он будет, тем более эффективным будет ваш отдых и тем больший заряд новой энергии вы получите после занятия.

Сейчас вы уже достаточно хорошо отдохнули и можете выйти из своей индивидуальной ментальной комнаты. Ваши силы восстановились и вы готовы к новой встрече с внешним миром. Сейчас вы можете усилить свою

активность, используя лестницу дыхания. Достаточно будет сделать несколько глубоких вдохов и резких ударных выдохов, и вы сразу почувствуете, что на смену ощущениям расслабления приходит бодрость, легкость, ясность сознания, возрастает уверенность в своих силах.

Выполните это самостоятельно и затем вы можете открыть глаза, несколько раз потянуться и ощутить, что вы действительно готовы к энергичной деятельности.

Программа 3. «Ключ релаксации».

Программа направлена на формирование индивидуального способа экстренного снижения нервно-психического напряжения и основана на методах мысленной репетиции.

Устраивайтесь в максимально удобной, расслабленной позе. Закройте глаза и направьте свое внимание внутрь себя, ощутите, как привычно приходит ощущение расслабления, тепла и покоя. Возникает в глубине вашего тела... Усиливается ...

Ключ релаксации - это ваш индивидуальный способ быстрого погружения в состояние глубокого расслабления, нужный вам для того, чтобы вы могли использовать даже краткие минуты для эффективного отдыха, восстановления сил, гармонизации нервно-психического состояния. Все ключи, которые я предложу вам, хороши и эффективны и сейчас вы имеете возможность выбора ключа наиболее естественного для вас лично. Выберете, создайте свой ключ и тогда никакие внешние обстоятельства не смогут помешать вам войти в это удивительное состояние полного расслабления. Войти в него, быть в нем, хранить его...

Итак, первый из возможных ключей - это зрительное представление самого себя. Вообразите себя совершенно расслабленным, таким, каким вы хотели бы быть. Полнее представьте, как расслабляются различные части вашего тела и вы легко заметите, что расслабление произойдет именно в той части тела, которую вы представите расслабленной.

Начните с мышц лица, затем шеи и далее, через все тело к мышцам ног. И по мере развития вашего зрительного образа будут усиливаться ощущения приятной тяжести и тепла во всех расслабленных мышцах, ощущение покоя внутри вас. Попробуйте.

Хорошо. Другой ключ релаксации - это сосредоточение на каком-либо слове, которое ассоциируется с расслаблением.

Пусть это будет слово «покой...»

На каждом выдохе мысленно повторяйте это слово: «Покой... Покой... Покой...» Услышьте это слово внутри себя, сосредоточьтесь на его звучании. Каждое новое повторение усиливает расслабление. Покой... Покой... Покой...

Пусть зазвучит внутренняя суть этого слова, ощутите его внутри себя, закрепите...

Хорошо. Сейчас я научу вас еще одному ключу. Очень эффективному. Сосредоточьте свое внимание на чисто телесных ощущениях расслабления...

Полнее ощутите ту поверхность, на которой покоится ваше расслабленное тело. Ощутите температуру окружающего вас воздуха - кожей лица, руками. Полнее ощутите ритм своего дыхания, ощущение тепла и тяжести в мышцах.

Ощутите эти реальные, сиюминутные ощущения. Почувствуйте, как они успокаивают вас, дают уверенность. Углубляйте эти ощущения, пока снова не услышите свой голос.

Хорошо. Сейчас вы познакомились с тремя ключами релаксации и у вас появился выбор, возможность создать наиболее естественный для вас способ быстрого вхождения в релаксацию, быстрого успокоения. Когда вы будете использовать свой индивидуальный ключ самостоятельно, вы легко заметите, как быстро и уверенно приходят ощущения покоя и релаксации. И чем чаще вы будете использовать ключ, тем более глубокие и приятные чувства вы испытаете, тем более естественной будет для вас релаксация.

Любой из этих ключей вы можете объединить с образом вашей ментальной комнаты и тогда он будет не только способом быстрого достижения релаксации, но и способом усиления вашей психической защиты, усиления стрессоустойчивости.

Сейчас вы можете еще раз опробовать ключи, находясь в состоянии глубокого расслабления так долго, как вам хочется. И когда вы почувствуете, что достаточно хорошо отдохнули, вы сможете активизировать свое тело и психику с помощью глубокого дыхания и физических упражнений, с тем, чтобы полнее ощутить ту бодрость, легкость и уверенность, которые естественно приходят после глубокого расслабления.

Программа 4. «Уверенность».

Цель программы: актуализация прошлого позитивного опыта преодоления трудных жизненных ситуаций и реализации стратегий эффективного поведения с помощью методов рефлексивного имаготренинга.

Устраивайтесь в спокойной, расслабленной позе, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... А теперь спокойный выдох. Вместе с выдохом расслабьте мышцы всего вашего тела. Сосредоточьтесь на звучащей сейчас музыке...

Уверенность в себе... Что это?

Ученые считают, что уверенность - это комплекс чувств, главными из которых являются внутреннее спокойствие и позитивное отношение к себе, доверие. И это доверие возрастает из прошлого опыта, из знания о том, что вы можете эффективно управлять своим самочувствием и настроением, имеете резерв сил, умеете их восстанавливать. И пока вы будете отдыхать в вашей ментальной комнате, я помогу вам создать чувство возрастающей уверенности в себе, возрастающей веры в свои силы.

Но сначала необходимо глубже расслабиться. Позвольте чувству приятной тяжести и расслабления распространиться по всему вашему телу. Максимально полно почувствуйте это расслабление и приятную, очень приятную тяжесть во всех расслабленных мышцах...

Тяжесть и тепло... Расслабление... Покой...

Вызовите образ своей ментальной комнаты, сделайте его очень реальным, очень конкретным и отдохайте в ней, пока снова не услышите мой голос.

Хорошо, сейчас, когда вы находитесь в вашей ментальной комнате, вам очень легко вспомнить, активизировать в памяти ситуацию, что вы были по настоящему уверены в себе, действительно спокойны. Пусть это воспоминание возникает в памяти с необходимой яркостью и вы сосредотачиваетесь на тех внутренних ощущениях, которые и называются словом уверенность.

Эти позитивные чувства позволяют вам изменять свое отношение к себе, почувствовать себя более уверенным и, одновременно, более спокойным - внутренне защищенным. И это будет влиять на ваши мысли, чувства и поступки и, самое главное, вы будете обращать внимание на каждое положительное изменение в себе, каждое достижение и будете радоваться ему, использовать его.

Уверенность в себе - это также и высокая независимость, самостоятельность в поступках, суждениях, чувствах. Активизируя в себе положительный опыт прошлого, вы будете чувствовать, что увереннее стоите на собственных ногах, твердо надеетесь на самого себя. Вы можете лучше понять свои права, ощутить, что вы ничуть не хуже, чем другие и вы имеете такое же право разозлиться или быть грустным, как и любой другой человек. И вы можете также искренне радоваться.

Уверенность в себе, это также и уважение к себе как к личности, к своим мыслям, поступкам, словам. Ваши чувства не менее важны, чем чувства других людей и их выражение также естественно.

Сосредоточьтесь на этих ощущениях как можно более полно, ощутите их внутри себя, закрепите. Сейчас, когда вы находитесь в ментальной комнате, эти позитивные чувства непосредственно возникают в вашем внутреннем Я, закрепляются в нем. И теперь они будут действовать, помогая вам сформировать позитивное отношение к себе, научат верить в собственные силы. Это и есть путь позитивного самоизменения, саморазвития.

Итак, с каждым днем усиливается ваше чувство уверенности, доверия к себе и уравновешенности. Развивается чувство собственного достоинства и вера в собственные силы...

А сейчас вы проснетесь, выйдете из ментальной комнаты, самостоятельно активизируете свое тело и психику... И когда вы откроете глаза, вы будете чувствовать себя спокойно, уверенно и в очень хорошем настроении. Вы почувствуете бодрость и легкость во всех мышцах, а в душе - глубокую внутреннюю уверенность.

Программа 5. «Целеустремленность».

Цель программы: формирование так наз. «позитивных образов будущего» с использованием методов предварительной рефлексии,

имаготренинга и мысленной репетиции, а также «насыщение» этих образов положительными эмоциями.

Прежде чем прослушать эту программу, вам необходимо представить себе, каким бы вы хотели быть в будущем? Представьте себя через несколько месяцев, через год или больше. Какие положительные изменения могут произойти в вашей работе, в ваших отношениях с людьми и в вашем здоровье? Продумайте это. Именно эти позитивные образы вы возьмете с собой в будущее.

Устраивайтесь поудобнее, поуютнее. Закройте глаза и максимально расслабьте мышцы всего вашего тела. Для более глубокого расслабления используйте ритм своего дыхания. Ощутите, как с каждым выдохом расслабление как теплая волна растекается по вашему телу... Выдох и расслабление... Выдох и расслабление... Покой...

Приятная тяжесть заполняет все расслабленные мышцы... Тяжесть, тяжесть... Очень приятное ощущение тяжести, тепла и покоя. Позвольте этим приятным ощущениям проникнуть в каждую часть вашего тела. Прочувствуйте, что вы погружаетесь в это спокойное, уютное состояние все глубже и глубже... Покой... Отдых... Полное отключение от всех забот, от всех тревог... Приятная отрешенность. Продолжайте погружаться в это удивительное состояние, пока снова не услышите мой голос...

Хорошо. Сейчас, когда вы продолжаете углублять это состояние полного покоя и отдыха, я хочу, чтобы вы представили, что вы двигаетесь вперед, вперед во времени... Все то, что происходит сегодня, постепенно растворяется, остается позади... Вы двигаетесь вперед во времени, приближаясь к тому дню из будущего, который вы представили себе заранее. Представьте его себе максимально полно, ярко, реально и конкретно. Это тот день, когда те позитивные изменения, которые вы желаете, уже произошли. Сейчас особенно необходимо максимально ярко показать себе ситуацию, символизирующую ваше собственное развитие. Начните с того, что войдите в эту ситуацию максимально полно. Проживите ее! Начнем с того, какие позитивные изменения в вашей работе или в том деле, которым вы занимаетесь? В чем вы усовершенствовались? В чем возросли? Что сделали из того, на что раньше не хватало сил? Обратите внимание на все, что происходит, на то, какие цели вами уже достигнуты, какие задачи решены. В чем вы стали лучше, более умелым, чем вы удовлетворены?

Ваше переживание должно быть очень интенсивным, реальным, живым. Усиливайте это представление, пока снова не услышите мой голос...

Очень хорошо. Сейчас вы создали себе образ позитивного будущего и закрепили его в своем внутреннем Я. С каждым новым занятием этот позитивный, дающий уверенность образ будет усиливаться, обрастать деталями, рождать все более глубокую уверенность и силу. Сейчас вы становитесь творцами своего собственного хорошего будущего, поэтому вернемся в этот день будущего и рассмотрим его с позиции улучшения вашего здоровья и отношений с людьми, окружающими вас.

Ощутите себя в конкретной ситуации, где улучшилось ваше здоровье. Например, вы выполняете работу, на которую раньше не хватало сил, ранее существовавшая болезнь прошла, а тело стало более здоровым. вы чувствуете себя прекрасно, в превосходном настроении, люди, окружающие вас, улыбаются и вы улыбаетесь им. Вы рады им, рады прекрасным отношениям со своими близкими. Появилось чувство доверия и вы чувствуете уважение со стороны других. Сформируйте максимально яркий образ этого будущего. Обрадуйтесь ему, насладитесь им в полной мере.

Прекрасно! Эти образы будущего как бы прорастают в вашей душе и останутся с вами, когда вы проснетесь. Сейчас между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

Сейчас вы можете продолжать свой отдых и создание позитивных образов самостоятельно, пока звучит музыка, но в любой момент, когда вы захотите проснуться, вам будет достаточно несколько раз глубоко вдохнуть, несколько раз потянуться и вы сразу почувствуете легкость и бодрость во всем теле, почувствуете возросшую ясность и четкость мысли и уверенность в своих силах, позитивный настрой на будущее.

2.2. Психотехнологии медитации

2.2.1 Нейробиологические основы медитации

Определение понятия «медитация» представляет собой известные сложности. Несмотря на широкую известность и разнообразие практик медитации, специфика этой психотехнологии и особого состояния психики на сегодняшний день определена не в полной мере. Один из наиболее известных отечественных специалистов по психорегуляции О. В. Пахомов в книге «Технологии психической саморегуляции» определяет медитацию как «размышление, созерцание, внутреннее сосредоточение, состояние, в котором происходит чувственная изоляция человека от внешнего мира. Основным моментом в медитации является выключение функции памяти ... и человек теряет ощущение времени, пространства. Появляется чувство необыкновенной легкости, растворения ив океане покоя».

Далее этот автор указывает: «В печати появились такие данные: практикующие занятия медитацией болеют в 4 раза меньше других. У них на 87,3% реже отмечаются заболевания сердца и сосудов, злокачественные образования различных типов - на 55,4%. Медитативная практика снимает психоэмоциональное напряжение, повышает устойчивость вегетативной нервной системы. Облегчается течение многих заболеваний, исчезает, потребность в табаке и алкоголе. Присутствуют случаи излечения от наркомании. Повышается работоспособность, а двадцать минут медитации равноценны трем часам полноценного сна. Замечено приостановление процесса старения. Занимающийся медитацией в течение 5 лет имеет биологический возраст на 5-10 лет меньше хронологического».

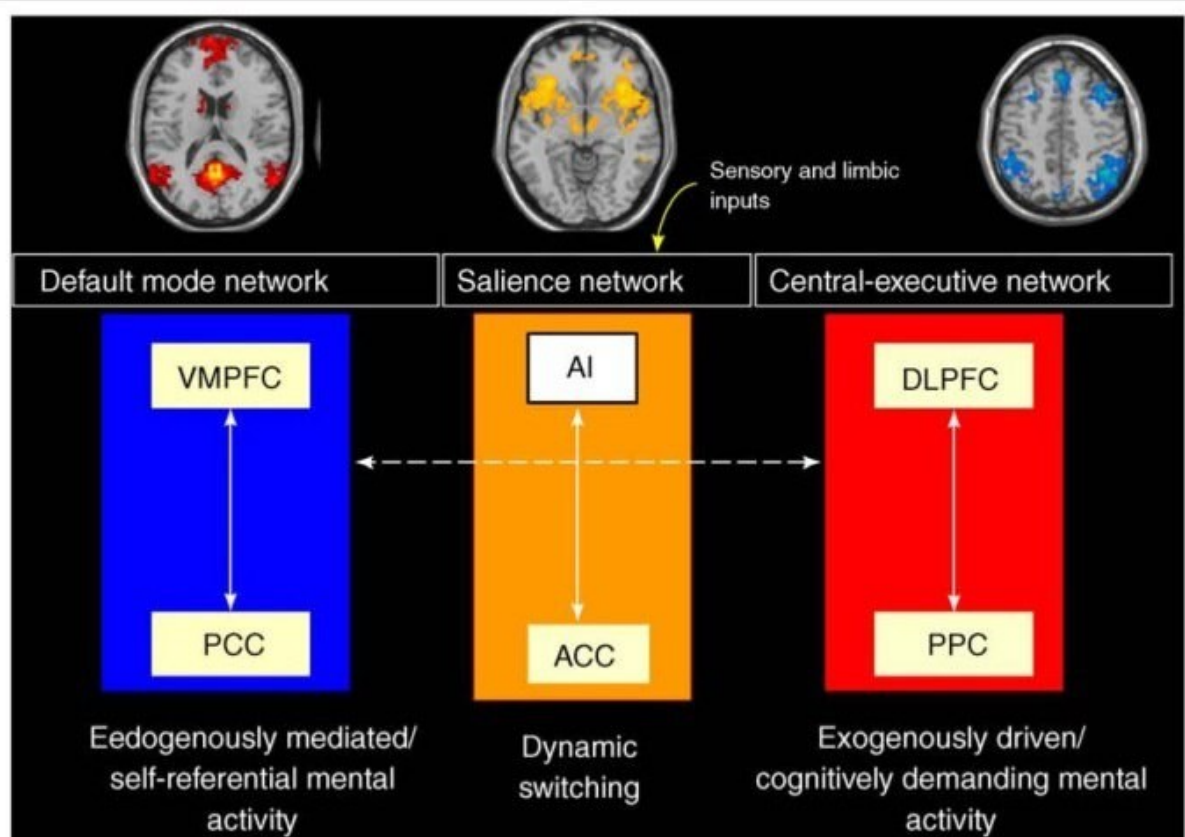
В ряде других исследований показано, что практикующие медитацию характеризуются более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью, психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем, позитивной самооценкой, более высокой эмпатией, а также более редкой депрессией, меньшей социальной тревожностью и меньшей склонностью к руминациям (мысленное «пережевывание» каких-то событий).

Рассмотрим вероятный нейробиологический механизм, обеспечивающий такие значимые позитивные результаты.

Нейрофизиологические исследования с помощью МРТ показывают, что у человека во время медитации весьма существенно изменяется динамика функциональных структур мозга. Нейробиологам известно, что различные структуры мозга объединены огромным количеством прямых и обратных связей, и в каждый момент времени организованы в так наз. функциональные сети (нейронные сети, функционально предназначенные для решения определенных задач). Обычное состояние спокойного бодрствования определяется как сеть пассивного режима (англ. default mode network DMN) (см. рис. 11). Эволюционный смысл данной нейронной сети состоит в том, чтобы организм «не пропустил» изменения в окружающей среде и/или

внутри организма. Действительно, в плане выживания, любые изменения это либо угроза и опасность, либо польза (пища, укрытие, возможность передать свой геном будущим поколениям и т.п.). Поэтому, когда мозг работает в режиме DMN, наше внимание постоянно скользит, не задерживаясь на конкретных объектах; мысли перескакивают от прошлого к будущему и наоборот; мы думаем и воображаем бессистемно и фрагментарно; возникают так наз. эпизодические спонтанные мысли (*rapid episodic spontaneous thinking*), иногда очень странные. В медитативных практиках это называется «блуждание ума». Обратите внимание, что данная сеть на английском языке названа с использованием слова «default» (рус. «по умолчанию»), т.е. это базовая функциональная сеть мозга.

В качестве примера, работы сети DMN представьте, что Вы стоите на берегу теплого моря. Вы смотрите на горизонт, и размышляете, что перед этой поездкой Вы поругались с близким другом, а при возвращении домой, Вам нужно сменить колеса у автомобиля... И вообще, похоже Вы приехали не в ту страну, и лучше бы Вы поехали в горы.



TRENDS in Cognitive Sciences

Рис. 11. Различия в электрохимической активности функциональных систем головного мозга

В случае, когда перед мозгом встает задача сконцентрироваться на выполнении определенной актуальной задачи, происходит функциональное переключение мозговых структур, результатом чего является возникновение

так наз. сети выявления значимости (англ. salience network SN) иначе называемой «сеть прямого сенсорного опыта» (англ. direct experience network DEN). Эволюционный смысл возникновения этой сети в том, чтобы центрировать нейropsychические ресурсы на значимом объекте (сеть SN) и максимально эффективно взаимодействовать с ним «здесь и сейчас» (сеть DEN). Иными словами, все не нужное, не входящее в актуальный (сиюминутный) контекст, попросту отключается.

Еще раз представьте, что Вы стоите на берегу моря. Вы смотрите на горизонт, и кожей лица, всем телом ощущаете прохладный ветерок; чувствуете какой-то пряный запах; слышите звук набегающей волны; тревоги и заботы Вас не беспокоят; Вы ощущаете приятную расслабленность в мышцах и желание потянуться всем телом. Это режим работы сетей SN и DEN.

Исследования с помощью МРТ показали, что во время медитации происходит существенное торможение сети DMN, а сети SN и DEN получают приоритет. Таким образом, можно утверждать, что состояние медитации с одной стороны является абсолютно естественным состоянием мозга, а с другой, имеет специфическую целевую функцию, т.е. не является базовым («по умолчанию») состоянием мозга.

Если медитация является специфическим состоянием мозга, то это непременно должно проявляться и на уровне субъективных переживаний; на уровне психики. Исследования самоотчетов людей практикующих медитацию показывают, что отличие этого состояния от спокойного бодрствования весьма заметно. Более детально, различия субъективного переживания психических состояний спокойного бодрствования и медитации представлено в Таблице 3.

Таблица 3.

Различия субъективного переживания состояний спокойного бодрствования и медитации

<i>Состояние спокойного бодрствования</i>	<i>Состояние медитации</i>
Мысли о будущем или прошлом	Переживание текущего момента («здесь и сейчас»)
Оценочность (что это значит для меня лично?)	Безоценочность (такова структура текущего момента)
Планирование изменений реальности	Принятие текущей реальности как она есть
Внимание на результат	Внимание на процесс
«Автопилот» (чувствую →делаю)	Осознанный выбор (чувствую →думаю→делаю)
Субъективная позиция «Эксперт» (все знаю)	Субъективная позиция «Новичок» (все как в первый раз)
Обыденность (все знакомо)	Уникальность (каждый момент неповторим)

Рутинная (это уже было в прошлом, скука)	Интерес (узнать новое, любопытство)
Когнитивная ригидность	Когнитивная гибкость
Избегание проблем (проблема это опасность)	Приближение к проблемам (проблема это возможность научиться новому)
Удерживание (спонтанные мысли, «заколдованные круги» мыслей, чувств, воспоминаний)	Отпускание (ответ на вопрос «Зачем я это думаю, вспоминаю, переживаю здесь и сейчас?»)
Раздражение	Терпимость
Жалость (сожаление, грусть)	Сострадание («любящая доброта», сочувствие)
Мысли реальны	Мысли продукт сознания
Истощение ресурсов	Накопление ресурсов

2.2.2. Психопрактики медитации

Материал, предыдущего параграфа, позволяет утверждать, что медитация не религиозный обряд и не мистическая практика доступная только избранным, но вполне естественная особенность функционирования нашего мозга: целостное нервно-психическое состояние, имеющее эволюционный смысл и позитивную цель. Также можно утверждать, что любой человек время от времени входит в состояние медитации большей или меньшей глубины, т.е. оно вполне знакомо каждому, хотя и не обязательно названо словом. Исходя из этого, можно выделить спонтанно возникающее и целенаправленно вызываемое медитативное состояние.

В первом случае, речь идет о состоянии глубокого погружения в выполнение какого-либо действия, которое Вы субъективно определяете, во-первых, как важное и, во-вторых, как сложное, требующее от Вас напряжения и усилий для достижения цели. Во втором случае, медитативное состояние запускается через сознательное волевое усилие (принятие решения о вхождении в это состояние) и использование соответствующих психотехнологий, обеспечивающих переход в медитацию и пребывание в ней (психопрактика).

В свою очередь, психопрактики медитации можно разделить на неформальные (применяемые в фоновом режиме при выполнении рутинных действий) и формальные, которые предполагают выделение определенного времени, соответствующего внешнего окружения и правильной позы, облегчающей выполнение упражнений, внутреннего настроя и т.п.

Неформальные психопрактики медитации

Как было указано выше, неформальную медитацию практикуют в фоновом режиме при выполнении любых обычных бытовых, трудовых и/или коммуникативных действий. Единственным условием здесь является обеспечение Вашей физической безопасности, о чем следует позаботиться до

начала психопрактики. В литературе наиболее часто предлагаются следующие неформальные психопрактики медитации.

1. *Отслеживание и модификация неосознаваемых паттернов поведения.* В нашей упорядоченной жизни большинство привычных действий мы совершаем на «автопилоте»: чистим зубы, моем посуду, убираем жилище, ведем машину и проч. Данная психопрактика состоит в том, что вы осознанно («здесь и сейчас») наблюдаете за последовательностью автоматизированных действий.

Например, Вы моете посуду. Обычно Вы при этом думаете «о том о сём» (нейронная сеть DMN), т.е. ментально находитесь настолько далеко от своих действий, что иной раз даже забываете, помыли Вы посуду или нет. Медитация здесь состоит в том, что Вы концентрируете свое внимание на своих конкретных действиях, которые выполняете «здесь и сейчас». Скорее всего, Ваш ум будет «соскальзывать» с этого наблюдения. Ничего страшного, просто вернитесь к наблюдению. Старайтесь осознать все сенсорные ощущения: температуру воды, фактуру поверхности, запах моющего средства и т. д. И опять Ваш ум будет «ускользать»... Хорошим методическим приемом, который поможет Вам удерживать внимание и осознанность, будет изменение автоматического паттерна. Попробуйте, например, сменить руку которой вы моете посуду... Попробуйте держать мочалку тыльной стороной ладони... Придумайте еще что-нибудь... Эти изменения помогут Вам удерживать внимание.

2. *Поиск деталей.* Обычно мы не замечаем деталей привычных объектов. Идея этого упражнения в том, чтобы замечать как можно больше мелочей в знакомых и привычных объектах. Во время прогулки рассмотрите газон, цвет растений, форму бордюра, его цвет. Другой вариант. Сходите в магазин. Запомните все детали вашего пути. Затем все детали магазина, каждую витрину, каждую полку. После сходите в магазин еще раз, только на этот раз мысленно. Основной смысл этой практики тренировать способность отключить свой «автопилот».

3. *Безоценочное восприятие.* Обычно мы упрощаем реальность, навешивая на нее «ярлыки» собственной эмоциональной оценки: нравится-не нравится; хороший-плохой; модный-немодный, правильный-неправильный и т.п. Это энергетически выгодно, но крайне упрощает реальность, сводит ее к черно-белой картинке. Попробуйте время от времени просто отстраненно наблюдать и описывать реальность, а не оценивать ее. Например, «модная сумка» (оценка) «коричневая сумка с желтыми кнопками» (описание). Натренированный навык безоценочного восприятия помогает не только не навешивать своих оценок на людей и объекты, но и не зависеть от внешней оценки себя самого.

4. *Наблюдение «здесь и сейчас».* Просто наблюдаем за тем, что происходит здесь и сейчас. Не вмешиваясь, без оценок, без действий. Здесь мы просто развиваем навык наблюдения «здесь и сейчас», и в этом смысле все равно, за чем наблюдать. Наши переживания, мысли и движения души такой же объект наблюдения, как и любой внешний объект.

5. *Называние.* Один из хороших способов развития осознанности это называние своих сенсорных ощущений и переживаний (эмоций) словами. Например, нам предлагают попробовать какое-то новое блюдо. Мы пробуем и говорим «вкусно» или «не вкусно» и все. Грубая оценка! А ведь в русском языке более трехсот слов описывающих вкусовые ощущения. Но чтобы применить эти слова, нам нужно в полноте осознать (обнаружить путем наблюдения) эти оттенки вкуса. То же самое и с нашими переживаниями. На вопрос как ты себя чувствуешь ответ обычно «хорошо» или «плохо». И все? Но ведь все гораздо сложнее и интереснее. Попробуйте почувствовать разницу между словами «Я удручен» и «Я раздосадован» (см. Таблицу 2).

6. *Осознание дела.* Перед началом любого дела примите спокойную позу и мысленно задайте себе вопрос: «Что конкретно я собираюсь сделать здесь и сейчас?» Не начинайте действовать пока четко и ясно не ответите себе на этот вопрос. Особенно полезно выполнять эту психопрактику перед началом трудовых действий.

Формальные психопрактики медитации

Основная цель формальных психопрактик медитации состоит в осознанном, субъективно ясном и глубоком вхождении в состояние медитации (см. Таблицу 3.) и тренировку навыков вхождения в это состояние. К формальным, т.е. специально организованным медитативным психопрактикам можно отнести медитации трех типов.

Медитация концентрации. Данный тип медитации предполагает осознанную концентрацию внимания на отдельном объекте или процессе. К числу наиболее распространенных и удобных для практикующего можно отнести концентрацию на дыхании, на неподвижном объекте (рисунок-мандала), природные объекты (напр. растение, пейзаж), на ритмичной музыке (напр. музыка стиля New Age) или звукосочетании (мантра). Технически медитация концентрации это непрерывное отслеживание концентрации внимания и возвращении внимания обратно к фокусному объекту каждый раз, когда практикующий замечает, что оно уходит в сторону.

Медитация осознанности. В этой практике не используется фокусный объект. Основная идея данной медитации это отслеживание и изучение изменяющегося субъективного опыта, происходящее во времени. Главная установка здесь, это направлять внимание на все, что происходит в сознании от одного момента к другому. Основными процессами, изменение которых следует отслеживать и максимально полно осознавать, являются телесные ощущения, эмоции и мысли, которые естественным образом меняются в контексте конкретных ситуаций. Технически медитация осознанности, подобно медитации концентрации, это непрерывное «здесь и сейчас» отслеживание изменяющегося опыта и возвращении к осознанности каждый раз, когда практикующий замечает, что сознание «соскальзывает» и начинает «блуждать».

Медитация сострадания («любящей доброты»). Медитация данного типа направлена на осознание и смягчение эмоциональных процессов. Напомним, что в основе эмоциональной жизни человека лежат десять базовых эмоций. При этом, к числу положительных эмоций можно уверенно отнести только две: интерес и радость-счастье. Поэтому не удивительно, что наше обычное настроение не является позитивным. Беспокойство, неудовлетворенность, нетерпимость непостоянство, опасения и другие негативные переживания (страдания) являются постоянными спутниками нашей жизни. Эта проблема в полной мере осознана в религиозных традициях (см. напр. «Четыре благородные истины» буддизма; христианское «учение о грехе» и т.п.) и здесь же разработаны психопрактики «избавления от страданий».

В наиболее явной форме принципы избавления от страданий представлены в тибетской психопрактике «Тонглен». По-сути, практикующий должен занять осознанную внутреннюю позицию по отношению к другим людям и всем живым существам, которые испытывают страдания в этом несовершенном мире. Медитация сострадания позволяет рефлексивно (осознанно) занимать эту позицию и, тем самым, помогает избавиться от страданий самому практикующему.

К числу основных содержательных особенностей этой внутренней позиции относится следующее.

1. Любовь, как пожелание всем существам быть счастливыми как сейчас, так и в будущем.
2. Сострадание, как пожелание всем существам избавиться от страдания, и не создавать причины будущих страданий.
3. Радость, источником которой для практикующего является уменьшение и/или прекращение чужих страданий, нынешних и будущих.
4. Беспристрастность, как принятие того факта, что страдают все и не нужно делать ни различий, ни исключений. Иными словами, для сострадания нет достойных или недостойных, хороших или плохих живых существ.
5. Любящая доброта, понимаемая как позитивное принятие и понимание страданий другого. Мастера особо подчеркивают, что «любящая доброта» это не жалость, предполагающая действительную помощь страдающему. То есть это не действия, а чувство (субъективное переживание) практикующего, подобное отношению к плачущему младенцу - доброе отношение ко всему живому.

Считается, что данная жизненная позиция может быть успешно сформирована через особый вид медитации.

Поза для формальной медитации имеет свои особенности. При этом не следует полагать, что известная поза «лотос» или «полулотос» является неизменным атрибутом. Удобная поза для медитации предполагает, что вы можете удобно (до 30 минут), расслабленно, но устойчиво пребывать в неподвижности, сохраняя внимательность (сосредоточенность,

бдительность). Ваш позвоночник должен быть выпрямлен. Голова должна располагаться над позвоночником. Руки должны лежать так, чтобы образовалось немного свободного пространства в подмышках. Губы мягко сомкнуты или слегка приоткрыты. Поза должна выражать ваше чувство собственного достоинства.

Ошибками позы считаются излишний прогиб низа спины; сутулость; наклон корпуса вперед, назад или в одну из сторон; излишний наклон головы вперед, запрокидывание назад или наклон в одну из сторон.

Текст сеанса медитации концентрации

Приведенный текст является практикой первого дня англоязычной программы «Seven Days of Calm» и является собственностью компании Calm, com, Inc. Более подробную информацию и другие медитации Вы можете найти на сайте www.calm.com. Источник: www.calm.com, meditation program «7 Days of Calm». Перевод с англ. Г.Г. Ибрагимовой. Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении.

Нашим первым шагом будет освоение дыхательной практики, которая поможет нам сконцентрировать наш ум.

Найдите тихое место, там, где Вас не смогут побеспокоить. Сядьте на подушку, скрестив ноги или на кресло, облокотившись на спинку, так, чтобы Вам было комфортно, и закройте глаза. Расслабьте Ваши руки, аккуратно положив их на колени. Верхнюю часть туловища держите прямо, словно Вы величественная скала, расслабьте грудь. Позвольте мягкой улыбке появиться на уголках Ваших губ и перенесите свое внимание на кончик языка. Расслабьте его, дайте ему принять удобное положение.

Ваше тело с легкостью отдыхает, и дышит свободно...

После того, как Вы позволили Вашему телу стать спокойным, осознайте свое дыхание. Осознайте, как воздух входит в Ваше тело и как покидает его. Наблюдайте, как поднимается Ваш живот на вдохе и опускается на выдохе (Пауза 1 минута). Возможно, Вам легче сфокусироваться на своем дыхании наблюдая за тем, как воздух проходит через ноздри, или Вы отчетливее чувствуете, как расширяется и сжимается Ваш грудная клетка.

Наблюдайте за тем местом Вашего тела, где дыхание чувствуется наиболее ярко...

Сохраняйте естественный ритм Вашего дыхания, не пытайтесь его изменить, просто осознавайте его, наблюдайте за ним.

Если Вы чувствуете необходимость привлечь к процессу наблюдения за дыханием Ваш ум, чтобы он не отвлекал Вас, начните считать. Считайте «1» на вдохе, «2» на выдохе, «1» на вдохе, «2» на выдохе. Теперь останьтесь наедине со своим дыханием, наблюдая за ним, не беспокоя его, дайте волю этому процессу. (Пауза 1 минута)

Вы начнете замечать, что Ваш ум время от времени будет беспокоиться, отвлекаясь на тревоги, мысли о прошлом или будущем. Когда

Вы отвлекаетесь на свои мысли, Вы больше не наблюдаете за дыханием. Не осуждайте себя за это, просто спокойно возвращайтесь к наблюдению за дыханием.

Позвольте своим мыслям возникать, а затем дайте им возможность покинуть Ваш ум, подобно облакам, проплывающим высоко в небе. Каждый раз, возвращайтесь к дыханию, делая вдох, а затем выдох. (Пауза 1,5 минуты).

Первое время находиться в спокойствии будет непросто. Вы будете думать о разных вещах: о предыдущем дне, о том, что Вы, возможно, почувствуете себя уставшим, вдохновленным или спокойным, или Вам нездоровится. Вы можете думать о том, что у Вас совсем не получается практиковать спокойствие. Не беспокойтесь, уму нравится быть занятым, это всего лишь его природа. Однажды Вы сможете усмирить, успокоить Ваш ум, и тогда практика станет более легкой и все более увлекательной.

Продолжайте делать вдох, а затем выдох. (Пауза 1 минута)

И пока практика не завершилась, пусть Ваши глаза остаются закрытыми. Аккуратно пошевелите пальцами рук и ног, и верните свое внимание в комнату, в которой Вы находитесь. Осознайте, как чувствует себя Ваше тело и ум.

Медленно открывайте глаза.

Текст сеанса медитации осознанности

Приведенный текст является частью пятой недели практики развития осознанности представленной в книге Пенман Д., Уильямс М. «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире» доступной в сети Интернет. Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении.

Сядьте прямо – так, чтобы ваш позвоночник ни на что не опирался, но при этом не был слишком скован. Расслабьте плечи, держите голову и шею прямо, а подбородок чуть опустите.

На несколько минут сосредоточьте внимание на дыхании, чтобы как следует расслабиться и успокоиться. Теперь расширьте сферу внимания, чтобы она включала в себя все тело, будто оно все дышит. Так вам будет легче отследить все возникающие в теле ощущения.

Следующие несколько минут осознанно наблюдайте за телом и дыханием. Помните, что в течение всей практики вы можете возвращаться к своему телу и дыханию, если ваше сознание станет слишком часто отвлекаться или вы будете испытывать слишком сильные эмоции.

Звуки

Теперь позвольте вашему вниманию переместиться от ощущений в теле к слуху и будьте открыты возникающим звукам. При этом не стоит специально прислушиваться и пытаться услышать определенные звуки. Просто оставайтесь восприимчивым к звукам, доносящимся отовсюду – рядом, далеко от вас, спереди, сзади, сбоку, сверху, снизу. Так вы сможете

почувствовать все пространство звука вокруг вас – «звуковой ландшафт»... Обратите внимание на паузы между звуками — моменты относительного спокойствия.

Постарайтесь воспринимать звуки просто как звуки, ощущения. У многих из нас есть привычка определять источник звуков, едва мы их слышим. Попробуйте зафиксировать тот момент, когда вам захочется как-то идентифицировать звук, а потом снова сосредоточьтесь на нем самом.

Возможно, в какой-то момент вы поймете, что думаете о звуках. В этом случае попробуйте переключить внимание на сенсорные качества звуков (высоту, тембр, громкость, продолжительность), игнорируя их значения, производимый ими эффект или ассоциации, которые они вызывают.

Если вы заметили, что ваше внимание переключилось на что-то другое, отметьте, на что именно, и мысленно вернитесь к звукам, которые появляются и исчезают.

Итак, следующие четыре-пять минут вы прислушивались к звукам.

Мысли

Теперь пришло время переключиться на мысли. Попробуйте увидеть в них события, происходящие в сознании. Все это время вы пытались осознать появление звуков, их присутствие и исчезновение. Теперь сделайте то же самое с мыслями – проследите, как они возникают, и наблюдайте за их поведением в сознании (их можно сравнить с плывущими по небу облаками, и небо в данном случае – это наше сознание). Возможно, вам удастся поймать момент, когда эти мысли растворятся.

Не пытайтесь специально вызвать в сознании мысли или отогнать их. Пусть они появляются и исчезают сами, как и звуки. Как облака бывают темными и штормовыми или светлыми и пушистыми, так и наши мысли могут принимать различные формы. Иногда они заполняют собой все пространство, но бывает и такое, что они все растворяются, оставляя безоблачное небо.

Кроме того, вы можете следить за мыслями, будто их показывают в кино. Представьте, что вы сидите в зале, смотрите на экран и ждете появления мысли или картинки. Когда она появится, уделите ей внимание, а когда исчезнет, просто отпустите ее. Иногда эти мысли будут настолько вас затягивать, что вы вдруг обнаружите себя на экране. Если вы заметили это, поздравьте себя, а затем вернитесь на свое место в зрительном зале и терпеливо ждите следующих мыслей – вот увидите, они не заставят себя долго ждать.

Если определенные мысли пробуждают в вас сильные чувства или эмоции, приятные или неприятные, отметьте про себя их эмоциональный заряд и интенсивность, но не пытайтесь их как-то изменить. Помните: если у вас никак не получается сосредоточиться или вы оказываетесь слишком вовлечены в собственные мысли, сконцентрируйтесь на ритме дыхания и ощущении своего тела как единого целого и используйте его в качестве привязки к настоящему.

Мягко завершите медитацию.

Текст сеанса медитации сострадания

Приведенный текст является частью шестой недели практики развития осознанности представленной в книге Пенман Д., Уильямс М. «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире» доступной в сети Интернет. Текст сеанса представлен в иллюстративных целях в сокращении.

Найдите для себя такую позу, которая наполняет вас чувством собственного достоинства и способствует активному восприятию. Если вы будете медитировать сидя, выпрямите спину, расслабьте плечи и отведите их назад, держите голову прямо. На несколько минут сосредоточьтесь на дыхании, а затем на всем теле, пока не почувствуете, что готовы к медитации. Когда будете готовы, повторите про себя следующие фразы. Если нужно, вы можете изменять слова, чтобы они были актуальны именно для вас и чтобы они помогли вам воспитывать дружелюбие к самому себе.

- «Пусть я буду свободен от страданий и причин их вызывающих».
- «Пусть я буду настолько здоров и счастлив, насколько это возможно».
- «Пусть мне живется легко».

Не торопитесь. Представьте каждую фразу в виде камешка, который падает в глубокий колодец. Вы бросаете каждый камень по очереди, а затем прислушиваетесь к любым реакциям в мыслях, чувствах, ощущениях в теле или импульсах, побуждающих к действию. Но не нужно оценивать собственные реакции — они предназначены только для вас.

Если вам сложно проявить дружественные эмоции к самому себе, вспомните человека (или даже домашнего питомца), который когда-то любил или по-прежнему любит вас. Осознав его любовь к вам, попробуйте предложить эту любовь самому себе: «Пусть я буду свободен от страданий. Пусть я буду здоров и счастлив. Пусть мне живется легко». Вы можете задержаться на этом этапе столько времени, сколько вам нужно.

Затем вспомните любимого человека и пожелайте ему то же самое: «Пусть он(а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет настолько здоров(а) и счастлив(а), насколько это возможно. Пусть ему(ей) живется легко».

Еще раз понаблюдайте за тем, что происходит в вашем сознании и теле, пока вы думаете об этом человеке и направляете пожелания в его адрес. Не торопитесь, пусть реакция сформируется сама. Уделите этому столько времени, сколько нужно. Делайте паузы между предложениями и прислушивайтесь внимательно. Дышите. Когда будете готовы, переходите к следующему этапу.

Теперь подумайте о незнакомом человеке. Возможно, вы регулярно видите кого-то на улице, в автобусе или в электричке, но не знаете имени этого человека и относитесь к нему нейтрально. Несмотря на то, что вы с ним незнакомы, жизнь этого человека, как и ваша, наверное, тоже полна надежд и

страхов. Как и вы, он тоже хочет быть счастливым. Думая об этом человеке, повторите те же самые фразы и пожелайте ему всего хорошего.

Теперь, если вы хотите продолжить эту медитацию, попробуйте представить человека, с которым у вас сейчас или в прошлом были сложные отношения. Однако не обязательно выбирать того, кто доставляет вам больше всего проблем. Теперь позвольте этому человеку находиться в вашем сознании и в вашем сердце и примите тот факт, что он тоже может хотеть (или в прошлом хотел) быть счастливым и свободным от страданий. Повторите про себя фразы: «Пусть он (а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет здоров(а) и счастлив(а). Пусть ему (ей) живется легко».

Остановитесь. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Попробуйте исследовать их, не ограничивая их и не оценивая себя. Помните, что если в какой-то момент вас захлестнут сильные эмоции или мысли, вы можете сконцентрироваться на дыхании, используя его в качестве привязки к настоящему.

Теперь проявите милосердие ко всем живым существам, включая тех, кто вам дорог, незнакомых людей, а также тех, с кем у вас сложные отношения. Проявляя любовь и дружеское отношение ко всем существам на планете, важно помнить, что вы тоже относитесь к их числу. Пусть все будут свободны от страданий. Пусть все будут здоровы и счастливы. Пусть всем живется легко.

В завершение уделите несколько минут своему дыханию и телу, ясно осознавая текущий момент. Какими бы ни были результаты вашей сегодняшней практики, похвалите себя за смелость и за то, что нашли время для такого важного занятия.

Заключение для друзей

Дорогие мои! Я рад, что вы закончили чтение этого текста. Надеюсь, что вы узнали что-то новое, интересное и, возможно, полезное для себя лично. Если так, я рад!

Так уж сложились обстоятельства, что в соответствии с планом издательства нашей кафедры, я должен был написать это учебное пособие. Но ограничения в объеме (всего 3 печатных листа) не позволили мне изложить в тексте все, что я хотел сказать и о чем написать. Поэтому я принял решение сделать расширенную версию этого пособия, с тем, чтобы оно максимально соответствовало моему представлению о том, что должно знать современному человеку о психотехнологиях саморегуляции. Я не планирую издавать этот текст, но надеюсь, что он будет жить своей собственной жизнью, и в какой-то степени будет помогать Вам, вашим друзьям и знакомым. Поэтому, никаких ограничений на распространение и использование этого текста не накладывается. Тем более что я и сам не «парился» насчет оригинальности и авторских прав, включая в текст то, что считал нужным из книг и из интернета. В конце концов, это всего лишь учебное пособие, не имеющее коммерческой ценности.

Понятно, что поскольку я занимаюсь этими вопросами практически всю свою профессиональную карьеру, многое осталось за кадром. Возможно, у тех, кто будет читать этот текст, возникнут вопросы. Я готов на них отвечать. Меня нетрудно найти «В контакте». Еще лучше, если возникнут какие-то новые темы, связанные с психорегуляцией, которые бы следовало разъяснить. К этому я тоже готов. Текст можно продолжить. В конце концов, полностью законченных текстов не бывает и этот гештальт, конечно, не закрыт.

Я пишу эти строки в январе 2021 г. в период, когда пандемия коронавируса COVID-19 все еще не остановлена, да и будет ли остановлена в ближайшем будущем, Бог весть. Откровенно говоря, я воспринимаю эту пандемию как бинарное оружие массового поражения. С одной стороны, это, несомненно, вирусная инфекция, хотя и с невысокой смертностью. Но, кроме того, это очевидное оружие массового психического поражения, результаты воздействия которого нам еще предстоит осознать. Но уже сейчас понятно, что мир изменился и это не «сломанный мир», который можно починить, а «новый мир», неизвестный пока, но явно более сложный, непредсказуемый и предъявляющий всем нам новые высокие требования.

Но я уверен «счастье есть»! Трудно? Да! Но трудно не означает невозможно! Таково мое профессиональное мнение...

Искренне
и с «любящей добротой», Ваш М.