

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Несмотря на то, что слово «стресс» звучит в нашей жизни буквально на каждом шагу, содержание, которое вкладывается в это понятие на «бытовом» уровне, зачастую весьма расходится с научным представлением о стрессе как универсальной реакции организма, неспецифическом адаптационном синдроме, открытом лауреатом Нобелевской премии, физиологом Г. Селье. В обиходном употреблении обычно имеется в виду стресс психоземотиональный, но на самом деле разновидностей стресса немало.

Общепринятая классификация психологического стресса (Бодров В.А., 1995) включает следующие его виды:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный. К последнему, в частности, относится часто встречающийся стресс бизнесменов — менеджеров, «белых воротничков».

Причинами стресса у человека являются (Тигранян Р.И., 1988): физические факторы внешней среды, информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации), нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление). Исследования хронического стресса (Короленко Ц.П., 1978) показали, что не физиологический, а именно «психический уровень адаптации явился наиболее чутким индикатором» стресса, поэтому для человека стресс сводится в первую очередь к эмоциональному (Березин Ф.Б., 1988). Как правило, стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах (Тигранян Р.И., 1988). При этом в качестве эмоционально-стрессового расценивается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избегания (Синицкий В.Н., 1986) и являющееся, по сути, состоянием психической напряженности (Наенко Н.И., 1976). Иными словами, у человека стресс — это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения (Мюлленайзен Б., 1993). При этом основным условием возникновения психоземотионального стресса считается восприятие угрозы, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для человека ценности (Лазарус Р., 1970).

Объективно в условиях современной жизни все люди находятся в одинаковом положении: каждый получает примерно одинаковую «дозу» стрессов. Различается лишь их индивидуальное восприятие, субъективная оценка тяжести стресса (Walker P. e.a., 1988), а значит, и ответная реакция на него. И здесь проявляются значительные индивидуальные различия: у части людей обнаруживается так называемый «антистрессовый иммунитет» (Судаков К.В., 1981). Для его формирования и предназначены описываемые методики саморегуляции.

Парадокс в том, что, хотя все жалуются на стресс, но не все относятся к нему серьезно. Не все отдают себе отчет в том, что последствиями хронического стресса, помимо общеизвестных — усталости, сниженного настроения, раздражительности или апатии, нарушений сна и сексуальной потенции (зарубежные авторы используют специальный термин — «выгорание») — являются еще и многочисленные заболевания, называемые болезнями адаптации (по Селье), или болезнями цивилизации, или психосоматическими заболеваниями. А относят сюда и гипертоническую болезнь, и стенокардию, и язву желудка, и бронхиальную астму, и сахарный диабет, и некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз), и колиты, и еще многое другое... Выходит, что пресловутая народная мудрость — «Все болезни от нервов» — имеет под собой реальную основу. Вот только не дает эта народная мудрость ответа на вопрос, можно ли их избежать.

Очевидно, за ответом надо обратиться к науке. И ответ этот прост: необходимо избегать связанных со стрессом застойных, неотреагированных негативных эмоций. Именно они, как давно продемонстрировано, приводят к развитию психосоматических заболеваний.

Собственно, еще в XIX веке З. Фрейд писал о том, что при неврозах сильное эмоциональное возбуждение приводит к соматическим нарушениям. В середине же XX века в работах одного из пионеров телесно-ориентированной психотерапии Ф.М. Александера было убедительно доказано: затяжные, стереотипно повторяющиеся негативные эмоции не ограничиваются только психологическими проявлениями, а приводят к развитию специфических телесных расстройств. Последние проявляются в тех системах организма, с которыми данные эмоции имеют «сродство». Так, чувство гнева приводит к формированию сердечно-сосудистых заболеваний, а чувство зависимости — заболеваний пищеварительной системы. Тогда же был описан и физиологический механизм подобных нарушений, связанный с нарушением тонуса вегетативной нервной системы (ее симпатического либо парасимпатического отдела), контролирующей деятельность внутренних органов. По мнению того же Александера, повышение симпатического тонуса характерно для гипертонической болезни, заболеваний суставов (к тому же выводу пришел В. Райх, который связывал с симпатикотонией также и заболевания кишечника) и заболеваний эндокринных органов (сахарный диабет, повышенная функция щитовидной железы). Эмоционально-опосредованное повышение парасимпатического тонуса лежит в основе таких болезней, как бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка (Alexander F. e.a., 1968).

К развитию психосоматических заболеваний причастны и такие физиологические механизмы, как мгновенное и стойкое — на всю жизнь — запоминание значимых событий в раннем детстве (импринтинг) и психологический возврат (регрессия) в соответствующий детский возрастной период (Захаржевский В.Б., 1993). Отсюда и предлагаемый способ избавления от психосоматических расстройств — кратковременный возврат пациента «в детство» и исправление... недостатков его собственного прошлого.

Как считает В. Шутс (1993), болезни являются продуктом неосознанного внутреннего конфликта и, таким образом, представляют собой... неосознаваемый выбор самого человека: «Все болезни являются психологическими в том смысле, что я выбираю болезнь как ответ на свою жизненную ситуацию». При этом психосоматические заболевания всегда имеют неосознаваемую самим больным «вторичную выгоду» — иными словами, болезнь удобна для подсознания, которое таким детским образом либо «помогает» человеку оправдывать свои ошибки, проступки или бездействие, либо... «наказывает» его (повторяя внушенные в детстве упреки старших) либо

мстит (повторяя внушенные же, но в более зрелом возрасте негативные установки окружающих). Поэтому более правильно (хотя и несколько упрощенно) психосоматические заболевания называть психосоматизированными. В чем разница? Она принципиальна, более того — имеет прямое отношение к поставленному вопросу. В отличие от болезней, в развитии которых главная роль принадлежит внешним болезнетворным факторам (например, возбудителям инфекционных заболеваний), в происхождении заболеваний психосоматических ведущую роль играют факторы внутреннего порядка, в первую очередь психологические. Именование подобных расстройств психосоматизированными имеет целью подчеркнуть, что человек сам, АКТИВНО (по большей мере бессознательно) СОМАТИЗИРУЕТ (термин К.Б. Пачеко), буквально «отелеснивает» свои неотреагированные эмоции и психологические проблемы, вначале «застревающие» в его теле в виде дискомфортных ощущений, а затем внутренние органы выходят из строя, вследствие вызванных этим застреванием сбоев нормальной регуляции их работы. Проще говоря, когда человек не выражает свои эмоции внешне, он «замораживает» их в виде телесных ощущений. «Физиологически закономерным результатом последовательного культивирования так называемых задержанных эмоций (подавления или вытеснения одних компонентов эмоций и чрезмерной активации других) становится... различная висцеральная патология — плата современного цивилизованного человека за умение [*точнее, псевдоумение — прим. наше*] властвовать собой» (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986).

Как подчеркивают А. Холмогорова и Н. Гаранян (2000), соматизация — это не только склонность к переживанию психологического стресса на физиологическом уровне. Соматизация — это развитие реальных («органических») соматических нарушений в результате воздействия стрессов, с которыми человек не может справиться. В российской культуре, по мнению тех же авторов, соматизация часто приобретает мистическую трактовку, как «сглаз», «порча» и т.д. Значительное число лиц, обращающихся за медицинской помощью, в действительности страдает различными формами соматизации (Kellner R., 1991). Физиологически же в основе соматизации лежит так называемое соматосенсорное усиление — определенный личностный стиль восприятия естественных телесных ощущений как тревожащих, потенциально опасных и неприятных (Barsky A., 1992). Соматизация во многом связана также с инфантильными личностными особенностями, такими как зависимость, завышенный уровень притязаний и пассивность, особенно пассивная (сдерживаемая) агрессивность (Былкина Н.Д., 1997).

Подытоживая сказанное, приведем мнение А. Кемпински (1998, с. 75): болезни, особенно психосоматические, «суть предостережения, что наша жизнь не протекает правильным образом, соответствующим законам развития человека». Аналогичное высказывание находим у А. Маслоу (1962): «Когда базовая сущность личности отрицается или подавляется, человек заболевает». С этой точки зрения психосоматические симптомы, точнее их преодоление, оказываются не чем иным, как потенциальной возможностью для личностного роста (Уилбер К., 1998). С более общих позиций они рассматриваются как частные проявления своеобразных «психодуховных кризисов», переживание которых может привести не только к излечению психосоматических заболеваний, но и духовному раскрытию, позитивной личностной трансформации и эволюции сознания (Гроф С., 1997).

Таким образом, человек... сам, хотя и неосознанно, невольно, создает себе болезнь. А раз так, сам же может и избавиться от нее. Нужно только научиться, как это сделать.

Чего необходимо избегать при стрессе

Всегда ли стресс пагубно отражается на нас? Первоначально стресс считали реакцией *напряжения*, которая всегда приводит к повреждениям в организме. Оказывается, есть надежда избавиться от вредных последствий стресса. Ученые из Ростова-на-Дону Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова (1990) обнаружили, что повторный стресс, когда он протекает в допустимых границах, как бы в небольших дозах, приводит к привыканию (реакция адаптации), а то и... повышению стрессоустойчивости (реакция тренировки).

Не вдаваясь в тонкости изменений, которые происходят в организме при стрессе на клеточном, биохимическом и прочих уровнях, остановимся на практически важных деталях. Как показали работы физиолога Г.И. Косицкого (1970), стресс, состояние напряжения организма, развивается по определенным закономерностям и проходит через ряд этапов.

1. Вначале — стадия мобилизации, сопровождающаяся повышением внимания, активностью. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.
2. Если проблему решить не удастся, развивается вторая стадия, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.
3. Если же и это не помогает, наступает фаза «астенической отрицательной эмоции». Приходит черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации.
4. А дальше — невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением, опустил руки.

Дальнейшие медико-психологические последствия затяжного стресса также формируются поэтапно, в порядке нарастания степени выраженности нарушений.

1. Вначале происходит нарушение собственно психической адаптации, приводящее к снижению эффективности интеллектуальной деятельности. Происходит это вследствие того, что функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации — ее поиск, восприятие, анализ и синтез, хранение и использование — функционируют извращенно или на сниженном уровне (Гримак Л.П., 1987). Психическая напряженность проявляется в нарушении устойчивости психических функций и снижении эффективности деятельности в следующих формах (Наенко Н.И., 1976): тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (ошибочные действия, суетливость) и генерализованной (срыв деятельности, сопровождаемый чувством безразличия, обреченности и депрессией).

2. На втором этапе добавляется ухудшение межличностного взаимодействия. Показано, что следствием любого стрессового расстройства является развитие в той или иной мере выраженного нарушения социального приспособления (Александровский Ю.А., 1997).

3. Последующее углубление стресса приводит к формированию уже отчетливых физиологических сдвигов. Вначале формируется так называемый

синдром психоэмоционального напряжения (Панин Л.Е., 1983; Панин Л.Е., Соколов В.П., 1981). Он представляет собой пограничное состояние (на грани нормы и болезни) и включает следующие групповые признаки:

- 1) клинико-психологические — повышенная тревожность, снижение эмоциональной стабильности;
- 2) собственно психологические — снижение самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности (отсюда повышенная уязвимость, одним из проявлений которой служит симптом «взведенной пружины», когда человек бурно реагирует на малозначительные, хотя и негативные для него события);
- 3) физиологические — преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической, нарушения регуляции системы кровообращения (в первую очередь, повышение артериального давления);
- 4) эндокринные и обменные — повышение активности надпочечниковой системы и нарушение холестерина обмена (предпосылка развития атеросклероза).

Все это составляет предпосылки для дальнейшего развития разнообразных заболеваний на фоне продолжающегося стресса — так называемый церебровисцеральный синдром стресса (Судаков К.В., 1981). Хронический стресс зачастую сопровождается нарушением обмена в центральной нервной системе группы медиаторов (биогенных аминов), снижение содержания которых приводит человека в состояние депрессии или тревоги. С другой стороны, изменение чувствительности к ним нервной системы приводит в ряде случаев к возникновению так называемых «панических атак», или приступов бегства... от самого себя.

На следующем шаге расцветают пышным цветом те «цветочки», негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: неврозы, депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний. Что же касается «ягодок», то и они не за горами — переход благоприобретенных заболеваний из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений в стадию нарушений стойких, органических.

Мы должны сделать для себя следующий вывод: со стрессом необходимо бороться, чтобы не допустить подобного трагического финала, не выпуская его из жестких рамок, не давая подняться на вторую, а тем более на третью ступеньку. И вместо того, чтобы ставить себя в позицию «жертвы», сменить ее на позицию «победителя».

Стресс и негативные эмоции

Негативные эмоции опасны для нас своими негативными последствиями. Откуда же берутся эмоции и почему они могут приносить вред? Ведь природа устроила организм человека целесообразно, с огромным запасом прочности, приспособив его для долгой и здоровой жизни! Так-то так, да только природа-матушка рассчитывала совсем на другой образ жизни. Не могла она предвидеть грядущий рост цивилизации и культуры, оторвавших человеческое существование от природных корней, от биологического естества, превративших для современного человека многие эмоции из средства выживания в дикой природе в инструмент саморазрушения.

Еще в 1920-е годы американский физиолог У. Кэннон в своей теории эмоций назвал их «реакциями борьбы или бегства» (fight-or-flight). Такие эмоции, как, например, гнев или страх, биологически оправданны, полезны. Они подготавливают организм, чтобы «выжать» все возможное из мышц,

вступая в схватку или спасаясь бегством. Происходит так называемая симпатическая активация, в кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее, одновременно повышая артериальное давление, учащается дыхание, перераспределяется кровоток и повышается уровень сахара в крови. И все для того, чтобы обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие (сильнее ударить или скорее убежать). Этот механизм, унаследованный нами от далеких предков, работает одинаково и у животных, и у человека. Но если неандертальцу, одетому в звериные шкуры и вооруженному каменным топором, этот механизм помогал одолеть в бою врага — иноплеменника или ускользнуть от свирепого хищника, спасти свою жизнь, то нашему современнику, в костюме и при галстуке, вооруженному лишь телефонной трубкой да шариковой ручкой, он создает одни лишь проблемы, ибо вступает в противоречие с правилами жизни современного общества. Ведь в большинстве ситуаций проявить физическую агрессию против собеседника, вызвавшего негативную эмоцию, увы, нельзя. Да и быстрые ноги не помогут в решении сегодняшних проблем. И человек, сидя за столом в офисе, столкнувшись с неприятной информацией, внутренне напрягается: и так же зашкаливает давление, и учащается пульс, чтобы обеспечить мышцы энергией. И мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то и не происходит. Физиологические же сдвиги, эта неизрасходованная, невостребованная подготовка к несовершившемуся действию, остаются.

Исходя из сказанного, рецепт безвредного для здоровья эмоционального выражения звучит так: назад к природе, но... цивилизованным образом, не допуская эмоциональной несдержанности и разболтанности. Необходимо соблюдать компромисс между «выплескиванием» эмоций и их сдерживанием, придерживаясь «золотой середины» и тщательно «прорабатывая» с помощью методов психологической саморегуляции остаточные проявления «задержанных» эмоций. А. Лоуэн (2000а) так сформулировал этот принцип гармонии эмоциональных проявлений: «В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их уместным и достойным образом». После того как в конкретной ситуации проработаны телесные проявления эмоции и осознаны глубинные причины ее возникновения, у человека часто возникает не только чувство освобождения, но и ощущение, что им исправлена сделанная ранее ошибка. Ведь с точки зрения психотехники, как подчеркивает М. Папуш (1997), «отрицательная эмоция — это вообще просто ошибка... это эмоциональная реакция на неправильно представляемую ситуацию».

А так как «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле — вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса.

На языке клинического диагноза подобные очаги мышечного гипертонуса именуется «фибромиалгия», или болезненные мышечные уплотнения (по Г.А. Иваничеву). Последние же, в свою очередь, в зависимости от расположения, могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства — нарушения ритма сердца, загрудинные боли, изжогу... А дальше за счет физиологических механизмов обратной связи замыкается «порочный круг», в котором участок хронически повышенного мышечного

тонуса, в свою очередь, служит генератором очага застойного возбуждения в коре головного мозга — детерминанты (Иваничев Г.А., 1985; 1989).

В тесной связи с подобными феноменами находятся и так называемые «мышечные зажимы», описанные еще великим режиссером, большим знатоком эмоций К.С. Станиславским. И эти мышечные уплотнения, «мышечные зажимы» еще и влияют на наше настроение, вызывая, казалось бы, беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность... Ведь еще в прошлом веке И.М. Сеченов, рассуждая об эмоциях, писал о «темном мышечном чувстве». Мышечное напряжение как спутник болезней описывалось и американским психологом Е. Джейкобсоном. В самом деле, как часто человек чувствует себя (после конфликта, в кризисной ситуации или просто к концу рабочего дня, недели) подавленным, «измотанным», уставшим, «как выжатый лимон». Не случайно существуют народные выражения для описания эмоциональных состояний: «как тяжесть с плеч», «взвалить ношу», «одеть хомут на шею». Это тяжесть не только в переносном смысле, но и физическое ощущение тяжести, остаточное мышечное напряжение, связанное с неотреагированными эмоциями.

Более того, повседневное «замораживание» эмоций, сдерживание человеком их экспрессивных проявлений, груз которых оседает в его теле в виде участков мышечного напряжения, или телесных эквивалентов эмоций (Ермошин А.Ф., 1999), приводит к постепенному образованию «мышечного панциря», описанного психотерапевтом В. Райхом. Этот невидимый для окружающих мышечный панцирь, с которым его обладатель не расстается ни днем, ни ночью, по мысли Райха, способствует «механизации душевной жизни» и постепенному «заклучению характера в панцирь» под воздействием общественных стереотипов (вспомним чеховского «человека в футляре»). По образному выражению Н.К. Козиной (1992), в мышцах остается вся информация о пережитых человеком стрессах.

Вследствие того, что в мышце сохраняются участки остаточного, хронического напряжения, происходит сбой циклического чередования периодов ее напряжения и расслабления, природного физиологического «маятника». В результате при движениях некоторым мышцам приходится выполнять двойную работу, преодолевая не только силу тяжести, но еще и сопротивление противостоящих им напряженных мышц-антагонистов. Со временем у человека формируется нарушенный двигательный стереотип, расстраиваются тонкие механизмы согласования деятельности различных мышц во время движения. Мозг привыкает к постоянно напряженному состоянию мышц и как бы «забывает» естественные навыки ненапряженно-раскованных, пластичных движений, усвоенные в детстве (сенсорно-моторная амнезия по Т. Ханна).

При этом необходимо отчетливо представлять: когда мы говорим, что эмоции запечатлеваются в теле, с физиологической точки зрения мы имеем в виду, что они хранятся в головном мозге (в виде матриц долговременной памяти, представляющих собой очаги устойчивого патологического состояния, которые будут подробно описаны в отдельной главе). Но при этом следы эмоций *проецируются* на тело, как на своеобразный экран, сообразно соматотопическому принципу организации нервной системы. «Не только для каждой категории чувствительности соответствует в коре мозга своя обособленная зона, но... в пределах этих зон имеется и нечто вроде поточечного соответствия с элементами периферической территории данного вида чувствительности» (Бернштейн Н.А., 1990). Существование же застойных очагов возбуждения в мозге приводит к определенным трофическим изменениям в области их телесных проекций, особенно в мышцах. Воздействуя на эти телесные проекции, можно по цепочкам обратной связи (афферентным проводящим путям) воздействовать и на мозговые очаги. На этом принципе

основана так называемая телесно-ориентированная психотерапия, популярная за рубежом и начинающая завоевывать признание в нашей стране. В ее арсенале существует множество методов, сочетающих физическое лечение с психологической разгрузкой и основанных именно на работе с мышцами, снятии мышечных «спутников» эмоций и заболеваний внутренних органов. Это и терапия по В. Райху, и системы упражнений по М. Фельденкрайзу, по М. Александеру, и метод биосинтеза по Д. Боаделле, и бодинамика по Л. Марчер (L. Margher), и кинезиология, и рольфинг, и биодинамическая психология по Г. Бойсен (G. Boyesen), фокусировка (focusing) по Ю. Джендлину (E.T. Gendlin) и другие (полный список приведен в приложении).

А как же «наши» люди привыкли разряжать накопленные эмоции, или последствия эмоций? Для людей определенного психологического склада (тип А) легче всего «разрядиться» за счет других (подчиненных, членов семьи и т.д.), перенеся на них свое раздражение, но это не всегда дает облегчение. Для людей же сдержанных, хранящих свои чувства «в себе», не выплескивая их на окружающих (тип Б), этот способ и вовсе неприемлем. Традиционные в нашей культуре способы — алкогольный, парильно-саунный, азартно-преферансный, комбинированный — имеют свои очевидные минусы. Мы можем рекомендовать другие способы, основанные на психологической саморегуляции. Но прежде поговорим о том, какие же физиологические механизмы лежат в основе эмоций.

Как разгорается эмоциональный пожар

Теперь, когда мы знаем, откуда берутся негативные эмоции, важно представить механизмы их развития. И в этом нам помогут, как ни странно, не современные новомодные теории, а старая, но очень практичная, на наш взгляд, теория эмоций по Джеймсу — Ланге (есть доля истины в крылатой фразе «Все новое — хорошо забытое старое»). Согласно этой парадоксальной теории, сердцебиение учащается не от того, что мы чувствуем волнение, лицо краснеет не от того, что мы чувствуем стыд. Нет, по Джеймсу и Ланге все обстоит как раз наоборот. Видимые проявления обманчивы. Так же, как люди, опираясь на очевидность «здравого смысла», тысячелетия думали, что Солнце вращается вокруг Земли, пока Коперник не расставил все по местам, так и в отношении эмоций их внешние проявления и предполагаемые причины нужно поменять местами. По Джеймсу и Ланге, эмоция начинается с того, что вначале происходят управляемые нервной системой изменения состояния мышц и внутренних органов, которые воспринимаются мозгом, и лишь потом возникает собственно человеческое чувство, та часть эмоции, которую мы осознаем, когда радуемся или страдаем, ненавидим или испытываем жалость.

Иными словами, вначале мы реагируем на окружающую ситуацию автоматически, инстинктивно. Этот процесс протекает весьма быстро, без участия нашего сознания, и результатом его являются эмоционально-инстинктивные физиологические изменения и связанные с ними ощущения. И уже только потом мы осознаем эти физические ощущения и тем самым узнаем собственные эмоции, узнаем свои чувства. При этом особенно важно, по Джеймсу, осознание ощущений, возникающих из-за усиленного сердцебиения и прерывистого учащенного дыхания, а также осознание меняющегося «рисунка» мышечного напряжения; Ланге же большее внимание уделял ощущениям, связанным с внутренними органами (цит. по Даниловой Н.Н., 1998).

С точки зрения современной психофизиологии, У. Джеймс был совершенно прав в том, что вызванные эмоциями физиологические сдвиги

происходят раньше, чем эмоция становится осознанной. Дело в том, что вегетативное обеспечение эмоций и связанные с ним телесные ощущения управляются рефлексорными, подсознательными механизмами, которые «срабатывают» раньше, чем эмоциональная реакция оказывается представленной на уровне сознания.

Чтобы приблизить старую теорию к современности, нарисуем некоторую схему (очень упрощенную) того, как может возникать эмоция, с учетом сегодняшних физиологических знаний. Развитие эмоции происходит, нарастая, как снежный ком, как цепная реакция, в которой один реагент, одно звено вовлекает другое, передавая ему эстафету. И в результате волна эмоции ширится, растет, начинает захлестывать весь организм. Первоначально «пожар» эмоции загорается в мозге, в его так называемых глубинных структурах, именуемых лимбической системой. Отсюда пожар перекидывается на другие области мозга, имеющие отношение к подсознанию, одновременно отражаясь на мышцах, внутренних органах, выбросе в кровь гормонов... Затем, когда волна эмоции поднимается еще выше, захлестывая самые высокие области мозга, когда сигналы от напряженных мышц и растревоженных внутренних органов по каналам обратной связи, как специфическим (вот сердце заныло... вот в висках застучало...), так и неспецифическим (немотивированная тревожность), поднимаются до уровня сознания, мы наконец-то замечаем, осознаем свое чувство. И здесь, уже на уровне сознания, эмоция может еще расти, когда человек привязывает к этим ощущениям привычный стереотип: боится собственного страха, сердится на собственную раздражительность, — словом, человек, уже на уровне сознания, сам себя взвинчивает, разжигает, находится в состоянии повышенной «эмоциональной готовности».

Наши обычные эмоции есть не что иное, как условные рефлексy, функционирующие на неосознаваемом уровне. Механизм эмоциональной реакции срабатывает автоматически, и только результат ее становится доступным осознанию. Если человек фокусирует на нем внимание, то может, к примеру, сказать «я разгневан» или «мне страшно». Если же внимание на этом не акцентируется, то эмоции создают просто некоторый фон, на котором протекает деятельность человека и от которого во многом зависит его функциональное состояние.

Механизм подобной неосознаваемой «выученной» реакции был изучен еще в 1960-е годы в классических опытах Р. Лайндли и К. Моуэром. У испытуемых был выработан условный рефлекс отдергивания пальца на звуковой сигнал, предупреждающий об ударе током. Эта реакция продолжала стереотипно повторяться раз за разом и после того, как человек знал, что ударов током уже больше не будет. И что самое важное, подавить ее «усилием воли» не удавалось. Рефлексорное отдергивание пальца при появлении звукового сигнала продолжалось и после того, как испытуемые начинали сознательно пытаться его прекратить, с удивлением обнаруживая, что собственный палец не подчиняется контролю сознания и «живет собственной жизнью», выполняя бессознательный приказ двигаться каждый раз, когда раздается условный звук. (Двигательная реакция просто-напросто не успевает подчиниться сознательному контролю, так как бессознательные механизмы управления срабатывают быстрее).

Точно так же ведут себя и эмоции — как условные рефлексy, которым человек обучился в раннем детстве и которые усвоились глубоко и прочно, перейдя на стадию автоматизации навыка, исполняясь на неосознаваемом уровне. И только уже в более или менее зрелом возрасте человек может «переучиться», чтобы взять свои эмоции под сознательный контроль.

От реакции напряжения к «реакции расслабления»

Можем ли мы хоть что-нибудь сделать, чтобы предотвратить все эти малоприятные события в собственном организме? Многие люди привыкли к собственной раздражительности, вспыльчивости, слабодушию, ищут самооправдания, не веря в возможность что-то изменить в себе: «Уж такой у меня характер», «Это у меня в крови», «Таким родился, таким и помру». На самом деле избавиться от внутренних неприятностей, от негативных эмоций вполне реально. Нужно только внимательно прислушаться к подсказкам природы, к «внутренней мудрости» нашего организма. В организме самой природой заложены биологические маятники, благодаря которым его состояние закономерно меняется, и на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление (покой, отдых). Именно в борьбе и непрерывном чередовании этих биологических противоположностей и достигается нормальное, естественно-гармоничное состояние. Соответственно, есть в организме и готовый, заранее запрограммированный физиологический ответ, противоположный стрессовой реакции — *реакция релаксации*.

Приведем краткое сравнение двух взаимно противоположных реакций (по Г. Бенсону в интерпретации М.Т. Мюррея).

Таблица 1

Физиологические показатели	Реакция напряжения	Реакция расслабления
Сердцебиение	Повышается	Замедляется, нормализуется
Артериальное давление	Повышается	Снижается, нормализуется
Дыхание	Учащается	Замедляется, успокаивается
Кровоснабжение внутренних органов	Уменьшается (кровь приливает к мышцам)	Восстанавливается
Работа органов пищеварения	Снижается выработка пищеварительных соков	Восстанавливается
Уровень сахара в крови	Повышается	Снижается, нормализуется
Доминирующий отдел нервной системы	Симпатический	Парасимпатический

Все здесь как будто просто и понятно, как говорится, разложено по полочкам. Чтобы извлекать из стресса только пользу, используя его как движущую силу, и застраховаться от возможных негативных последствий стресса, надо всего-навсего в нужный момент включать реакцию релаксации, чтобы снять напряжение. Но не обольщайтесь: книжное знание еще не гарантия того, что вы в действительности сможете это сделать. Как говаривал мудрый суфий Ходжа Насреддин, «сколько ни произноси слово «мед», во рту от этого слаще не станет». И этому наша дальнейшая задача — *научиться* использовать эту теоретическую схему на практике, в повседневной жизни, чтобы вовремя переключаться от стрессовой реакции к реакции расслабления.

При этом наиболее важными, контролирующими параметрами — а это именно то, чем можно управлять, — для нас будут напряжение/расслабление мышц (детально рассмотренное далее в главе «Расслабление мышц») и дыхание (о нем мы поговорим подробнее в главе «Дыхание и эмоции»). Это и есть то подручное средство пожаротушения, которое с успехом можно применять для того, чтобы погасить эмоциональный пожар.

Как вы понимаете, из приведенных выше соображений и теории Джеймса-Ланге вытекает, что, управляя состоянием мышц и внутренних органов, переходя от стресса к релаксации, можно контролировать собственные эмоции. Конечно, мы можем научиться осознавать преимущественно внешние эмоциональные проявления и непосредственно воздействовать только на них. Но это именно то чувствительное звено в развитии эмоции, на которое можно повлиять, чтобы затормозить ее, погасить эмоциональный пожар еще в зародыше, пока он не набрал силу и не наделал вреда. Для этого необходимо следующее.

1. Остановить подъем эмоциональной волны на уровне сознания. Замечая в себе эмоцию, чувство, мы замечаем всего-навсего свои внутренние ощущения. И нет никакой нужды беспокоиться о том, что собственный организм делает что-то, не спросив нашего разрешения; примите это как предупредительный сигнал вашего подсознания. Р. Дубиел (1996) называет подобные ощущения «сигналами тела». Американским психотерапевтом Э. Росси подробно описаны основанные на этих сигналах различные варианты диалога с подсознанием: оно хочет или предостеречь от возможных неприятностей, или помочь мобилизовать внутренние резервы, или просто обратить внимание на что-то важное, что иначе вы могли бы просто не заметить. (Подробнее с подсознанием и его возможностями мы разберемся позднее). Подумайте, что волноваться и переживать по этому поводу бессмысленно, все равно, что бояться собственного страха, ругать собственный аппетит, словом, пытаться наказать собственное тело, укусив себя за локоть. Наоборот, заметив связанные с эмоциями ощущения, можно как бы отделиться от них, наблюдать за ними как бы со стороны, а затем нейтрализовать их (см. п. 3).

Но прежде чем избавиться от неприятных ощущений, постарайтесь проанализировать их истинную причину, которая далеко не всегда лежит на поверхности. Очень часто обстоятельства, вызвавшие бурную эмоцию, являются лишь поводом, намеком на истинные причины. Используйте эту возможность, чтобы разобраться в своих действительных проблемах. Приведем в качестве примера небольшой, но весьма насыщенный эмоциями монолог пациента (некоторые слова заменены на более благозвучные): «Как бы я ему врезал, этому паразиту! От души. Аж в глазах кровавый туман стоит. Хорошо, что вовремя опомнился. А чего на самом-то деле я так раскипятился? Вернее, с какой это стати мое подсознание пытается вызвать у меня гнев, ярость? Неужели все потому, что этот нахал проскочил впереди меня? И физиономия его уж больно мне кого-то напоминает... Да нет, это просто напомнило мне о той ситуации, которая сложилась в конторе... Опять этот... (называет лицо, добавляя очень краткую, меткую и нелестную характеристику) пытается меня обставить... Кстати, о нем-то я, наверное, и подумал утром, на том перекрестке...» (И далее следует ряд конкретных практических рассуждений, связанных со служебными отношениями).

2. Выработка «системы раннего оповещения» о происходящих в организме изменениях, связанных с эмоциями. Как мы уже упоминали, первоначальные, ранние изменения состояния мышц и внутренних органов в момент подъема эмоциональной «волны» по каналам обратной связи доходят до подсознания. На уровне сознания мы замечаем эти изменения гораздо позже, когда эмоциональный «пожар» уже сильно разгорится. Научиться

замечать эти изменения раньше, перенести «сторожевой пункт» из подсознания в сознание — значит получить возможность своевременно гасить негативные эмоции. Как этого добиться? Развивать, тренировать навыки самонаблюдения, самоосознавания. Для этого применяются достаточно простые упражнения, которые мы дальше будем обсуждать. И знайте: лучше чувствовать собственный организм — значит лучше к нему относиться.

3. Выработка навыка нейтрализации отрицательной эмоции по принципу «клин клином вышибают», т.е. вызывая состояние покоя/расслабления или противоположной эмоции. Для этого нужно научиться всего-навсего произвольно создавать такое состояние «инструментов эмоции» — мышц (с помощью расслабления мышц туловища и конечностей, а также мимических мышц) и внутренних органов (с помощью самонаблюдения, осознанного дыхания), которое характерно для покоя или положительных эмоций.

Вот этим-то мы и займемся.

НАЧИНАЕМ УПРАЖНЕНИЯ: «ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

Как же использовать наши долгие и утомительные рассуждения на практике, для контроля за эмоциями, для снятия нежелательных эмоций? Нужно научиться переходить из роли невольного участника эмоциональной реакции, захваченного бурным потоком эмоций и плывущего по течению, к роли ее режиссера (упражнение «Влюблен по собственному желанию») либо безучастного свидетеля (или хотя бы представлять себя сторонним наблюдателем, пытающимся сохранять спокойствие — упражнение «Марионетка»).

1. Избавление от нежелательных эмоций. Вызывание желаемых эмоций

Вызывание внутренних ощущений и внешних проявлений, соответствующих нужной эмоции, по принципу обратной связи сказывается на вашем состоянии, и вы через некоторое время (обычно 5 — 15 минут) действительно можете начать испытывать желаемые эмоции. Собственно, это как бы является частью актерского искусства. Вспомним сакраментальную режиссерскую реплику: «Дышите глубже, Вы взволнованы». Как писал Ж.-П. Сартр, «чувство, которое изображают, и чувство, которое испытывают, почти неразличимы». Поэтому успешность овладения данным способом контроля эмоций во многом зависит от соответствующей одаренности. В спокойном состоянии довольно легко добиться вызывания произвольной эмоции. Но нужна довольно хорошая подготовка, чтобы в стрессовой ситуации, когда отрицательные эмоции буквально захлестывают, переполняют все существо, суметь ярко представить и вызвать у себя противоположную эмоцию, «вышибить клин клином». И все-таки предложим читателю простые упражнения. Проверьте себя, и, быть может, проснется скрытый в вас талант эмпатии, «вживания» в эмоциональный образ, перевоплощения.

Упражнение «Влюблен... по собственному желанию, или Как вызвать в самом себе большое искреннее чувство»

Для этого упражнения вам понадобится зеркало. Закрепите зеркало в определенном положении перед собой, расположив его так, чтобы видеть

лицо и плечи. Посмотрите внимательно на собственное лицо, как будто вы изучаете его впервые. Обратите особое внимание на симметричность левой и правой половин лица (их асимметрия, по А.Н. Ануашвили, часто свидетельствует о наличии внутренних конфликтов и депрессивных состояний), и если выражения этих половинок «не стыкуются», постарайтесь их согласовать. Затем переходите к мимическому выражению эмоций. Попробуйте вначале внешне изобразить различные эмоциональные состояния: радость, печаль, гнев, страх и т.д. — каждое состояние не менее пяти минут. Чтобы облегчить себе задачу, можете вспоминать соответствующие эпизоды из жизни. Произносите вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации, при этом внимательно следите, как меняется звучание вашего голоса. Если какие-либо внешние или внутренние ограничения мешают вам сделать это, можете попробовать произнести их мысленно, проговаривая «про себя»; важно представлять именно диалог, как бы разговаривая со своим отражением. Следите также за своими внутренними ощущениями. Наблюдайте за собственным лицом, внимательно отслеживая изменения мимики, выражения глаз, до тех пор, пока почувствуете, увидите, услышите — словом, убедитесь, что «вжились» в нужное состояние. Можете поэкспериментировать, чтобы найти наиболее легкий для вас, обходящий внутренние ограничения, вариант подобной работы. Можете попробовать закрыть глаза и мысленно представить зеркало и свое отражение в нем. Можете найти партнера, который будет выслушивать вас, подсказывать и направлять ваше внимание.

Примечание. Помимо «художественно-артистической», упражнение имеет и свою физиологическую сторону. Ощущения, поступающие в мозг от лицевых (мимических) мышц, а также наблюдение выражения лица в зеркале — обратная лицевая связь — являются одними из важнейших психофизиологических механизмов эмоций (Данилова Н.Н., 1998). Поэтому особое внимание при выполнении упражнения необходимо обращать именно на эту обратную связь.

Упражнение «И чувство клином вышибают»

Усложненный вариант предыдущего упражнения, несколько приближенный к реальной жизни: выработка навыка смены отрицательной эмоции на противоположную. Используйте опыт, полученный при выполнении предыдущего упражнения. Выберите одну положительную эмоцию, «вживание» в которую в предыдущем упражнении удалось вам легче всего. Вызовите неприятную эмоцию... и как только ощутите, что неприятные чувства начинают вас наполнять, переключитесь на вызывание положительной эмоции. Прodelайте это несколько раз подряд; постепенно вам удастся ускорить темп. Проработайте подобным образом различные отрицательные эмоции.

Примечание. В повседневной жизни упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в экстренной ситуации, если навык вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должно быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями-«якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро и глубоко.

2. Избавление от нежелательных эмоций. Диссоциация

Данный способ предназначен для людей, которым мешает в жизни излишняя впечатлительность и эмоциональность. В этих случаях полезно выработать навык отстранения от эмоций — диссоциации. Этот навык основан на разделении осознания человеком физиологических сдвигов в собственном организме, вызванных эмоциями, от осознания своего внутреннего, психологического состояния. Для этого необходимо научиться отделять неизбежно возникающие в эмоциогенной ситуации физиологические компоненты эмоций — телесные ощущения (о том, как работать с ощущениями, мы поговорим в дальнейшем) от психологических. Проще говоря, отличать навязываемые извне эмоции от деятельности собственного «Я».

Упражнение «Марионетка»

Это упражнение желательно повторять «в гуще жизни» — в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции. Попробуйте представить, что ваше собственное «Я», контролирующее мысли, движения и эмоции, находится... вне тела. При этом тело живет и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне. Можете представить, что ваше «Я» наблюдает за собственным телом как бы со стороны (обычно сверху). Невидимые нити, идущие от этого центра, управляют вашими движениями, невидимые «кнопки» — эмоциями. При этом как телесные, так и душевные движения становятся отстраненными от вашего «Я», переживаются как нечто искусственное, как будто это происходит не с вами, а с кем-то другим. Запомните это состояние, в котором вы можете ощущать физические проявления эмоций, неотягощенные их психологической составной частью, отделенные от переживаний (в этом и заключается эффект диссоциации), чтобы использовать его в дальнейшем. Проживите в этом состоянии несколько минут, затем «вернитесь» в собственное тело (ассоциируйтесь с ним), чтобы в прямом смысле вновь ощутить полноту переживаний.

Впоследствии можно использовать полученные навыки для того, чтобы в обстановке «накаленных» эмоций быстро успокоиться с помощью диссоциации осознания своего тела и осознания собственного «Я».

3. Избавление от нежелательных эмоций. Переход в нейтральное состояние

В отличие от предыдущего, этот способ «нейтрализации» эмоций освоить гораздо легче, и доступен он абсолютно всем. Он не требует актерского таланта, ибо избавление от неприятной эмоции достигается не образным представлением другой эмоции, вытесняющей первоначальную, а переходом в нейтральное состояние — покоя, отдыха, расслабления, в котором вообще никаким отрицательным эмоциям нет места. Этот способ представляет собой четкую технологию, опирающуюся на теорию эмоций Джеймса — Ланге, и позволяет погасить неприятную эмоцию, воздействуя на доступное нашему влиянию уязвимое звено в ее развитии — ощущения, связанные с собственным телом. Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделиться от нее, наблюдая собственную эмоцию как бы со стороны, а затем и убрать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на «три кита» (прибегая к известной аналогии, «три источника и три составные части»):

- направленное внимание (1);

- мышечное расслабление (2);
- успокаивающее дыхание (медленное, брюшное, расслабляющее) (3).

Эти основные навыки, в свою очередь, порождают ряд дополнительных полезных феноменов:

- осознание тонких, ранее подпороговых ощущений благодаря осознанному изменению порога чувствительности (например, ощущение «протекания энергии» в теле) (4);
- остановка внутреннего мысленного диалога (5).

Таким образом, наша дальнейшая программа будет включать упражнения для развития практических навыков, соответствующих пяти перечисленным направлениям.

1. Развитие навыков самонаблюдения.
2. Обучение приемам мышечного расслабления.
3. Усвоение техники «успокаивающего», релаксационного дыхания.
4. Элементы биоэнергетики.
5. Элементы медитации.

Развитие навыков самонаблюдения

Почему навыку самонаблюдения (самоосознания) нужно учиться, ведь это так естественно, так просто — ощущать собственное тело, улавливать происходящие в нем изменения, связанные с эмоциями... Дело в том, что объем нашего внимания весьма ограничен. В каждый момент времени мы получаем массу информации как извне, так и изнутри — из нашего собственного организма, на которую просто не обращаем внимания. Человек зачастую буквально не замечает, что живет в собственном теле. Ощущения, связанные с приемом пищи, вдыханием табачного дыма... да еще если где-нибудь что-нибудь заболит, если тело само напомнит о себе — вот и весь небогатый перечень привычных ощущений. Пещерный предок современного человека был куда более внимателен к своим внутренним ощущениям. Он полагался на них, на свое «шестое чувство», в суровой борьбе за выживание. Современному же человеку надо заново учиться осознавать себя, собственное тело, т.е. воспринимать телесные ощущения в своем сознании. Для этого рекомендуем выполнить ряд упражнений, цель которых — сосредоточить внимание на том, к чему вы давно привыкли, с таким же любопытством, как в раннем детстве, когда вы только знакомились со своим телом, его внутренним языком — языком не слов, а ощущений, когда, к примеру, тянуть в рот большой палец правой ноги, лежа в коляске, было не только приятным, но и увлекательным занятием. По мысли Ч. Брукса (1997), для того чтобы человек мог войти в контакт с собственными чувствами, ему необходимо вернуть себе природную, естественную полноту переживаний, свойственную маленькому ребенку.

Вырастая, человек не только приобретает жизненный опыт, но и теряет кое-что полезное — естественность, непосредственность, открытость, общительность, интуицию и фантазию, ярко проявляющихся в способности играть (эта способность нам очень пригодится при выполнении вполне серьезных упражнений) и, наконец, способность радоваться жизни, не застревая на обидах и неприятностях. Важно, что при этом он все-таки может на короткое время «вернуться в детство», как психологически, так и физиологически, и именно такая способность летит в основе занятий саморегуляцией. (Будем же, уважаемый читатель, как дети, в те краткие минуты наедине с самим собой, которые мы посвящаем отдыху от проблем и

выполнению наших упражнений.) Подчеркнем, что элементарный навык самонаблюдения, отслеживания ощущений является важным инструментом мобилизации внимания, что само по себе может служить действенным способом управления эмоциями. По сути, это умение человека быть полностью захваченным непосредственным опытом, пребывать в состоянии «здесь и сейчас», важность которого можно проиллюстрировать известной буддистской притчей. Когда ученик спросил дзэнского Мастера, в чем смысл великого Дао, учитель ответил ему:

— В простом здравом смысле. Когда я голоден — я ем, когда я устал — я сплю.

— Но разве все не делают то же самое? — спросил ученик.

На что учитель ответил:

— Нет. Большинство людей не присутствуют в том, что они делают.

Упражнение «Знакомство с собой»

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями. Это простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используем, естественно, собственное тело — кисть правой руки (для левшей — наоборот).

Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих «материал» для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений, которые просто нельзя не заметить.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15 — 20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, или как бы накачивая нечто в пространство между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони одну о другую, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добываясь ощущения утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно «висящую» кисть.

Теперь — внимание и еще раз внимание! Положите ладони симметрично на колени. Направьте все внимание на внутренние ощущения. Все внешнее при этом на время как бы перестает для вас существовать. Сконцентрируйте внимание в правой ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. В первую очередь обратите внимание на следующие ощущения:

1. Чувство веса. Чувствуете ли вы в кисти тяжесть или легкость?

2. Чувство температуры. Чувствуете ли вы в кисти холод или тепло?

3. Дополнительные ощущения (присутствуют не обязательно, но все же весьма часто):

— сухость или влажность;

— пульсацию;

— покалывание;

— ощущение прохождения электрического тока;

— чувство «мурашек», «мороз по коже»;

— онемение (обычно в кончиках пальцев);

— вибрацию;

— мышечную дрожь.

Может быть, вы почувствуете, что ладонь как бы излучает некоторую «энергию». Постарайтесь запомнить это полезное ощущение,

которое пригодится вам в дальнейшем.

Может быть, вы почувствуете зарождающееся в пальцах, в кисти или в руке в целом движение — выпустите его на волю... Наблюдайте за ним как бы со стороны. Представьте, что ваше тело ожило и движется по собственной воле, независимо от вашего желания. (Нередко наблюдается непроизвольное сгибание пальцев, подъем, «всплывание» рук, а иногда и более развернутые движения). Продолжайте наблюдать за ощущениями, не отрываясь, словно погружаясь в этот процесс, мысленно отгораживаясь от всего окружающего, от всего внешнего. Старайтесь улавливать в ощущениях «самые тонкие изменения», по выражению Дж. Леонарда, ибо ощущения никогда не остаются строго постоянными и неизменными; важно только удерживать, концентрировать на них внимание, чтобы заметить эти изменения. Следите за тем, как ощущения меняются, то усиливаясь, то ослабевая, как они меняют свою локализацию, постепенно перемещаясь из одной точки в другую, наконец, как одни ощущения уступают место другим. Продолжайте выполнять упражнение достаточно долго — не менее 8 — 10 минут, а если хватит терпения, то и еще дольше.

Если пристальное наблюдать за ощущениями в течение столь долгого времени оказывается трудным для вас из-за того, что внимание отвлекается на посторонние мысли, используйте прием, описанный швейцарским психологом Безоллой (цит. по В. Jencks, 1974). Для того чтобы сосредоточить внимание на нужном материале и предотвратить наплыв мешающей «умственной жвачки», займите сознание непрерывным мысленным проговариванием — словесным описанием ваших ощущений. Не пытайтесь при этом анализировать, «интеллектуализировать» ваш чувственный опыт; просто говорите о том, что непосредственно ощущаете; при этом снимается препятствующий самонаблюдению излишний интеллектуальный контроль. «Чтобы отбросить контроль, мы должны разрешить голове слушать тело» (Лоуэн А., 2000а).

Упражнение «Выпустите свою фантазию наружу, или Тихо сам с собою я веду беседу...»

В основе этого упражнения лежат вполне серьезные вещи, именуемые в физиологии синестезией, а в некоторых психотерапевтических практиках — работой с субмодальностями. Тем не менее, поначалу не относитесь слишком серьезно к выполнению этого упражнения. Пусть оно представляется чем-то наподобие детской игры.

Это помогает раскрепостить сознание и позволяет ему сосредоточиться на ощущениях хотя и обычных, но в то же время привычно не замечаемых, игнорируемых (так называемая деавтоматизация восприятия). Тем самым достигается особое состояние сознания, дающее в том числе полноту осознания собственного тела. Еще древний китайский философ Ли Чжи (цит. по В.В. Малявину, 1998) утверждал, что подобная «детская непосредственность» сознания доступна каждому человеку, причем в любой момент. Для этого необходимо только отказаться от усилия осознания, и тогда предельная полнота сознания придет сама собой. Как подчеркивает М. Фельденкрайз (2000), осознание телесных ощущений, когда оно полно, поддерживает гармоничную «правильность» деятельности тела.

Сосредоточьте ваше внимание на каком-либо внутреннем ощущении, как в предыдущем упражнении (это может быть по-прежнему ощущение в правой ладони, или в любом другом участке тела). Теперь попробуйте

«поиграть» с этим ощущением, дать волю своей фантазии. Смелее используйте воображение! Попробуйте представить это ощущение вне вашего тела. Представьте, какой оно могло бы иметь цвет... форму... размеры... вес... плотность... температуру... Попробуйте представить, какой могла бы быть фактура поверхности, если бы вы могли потрогать ее — гладкая или шероховатая... Попробуйте также представить, какие могли бы быть с ним связаны запахи, вкус, звуки. В вашем внутреннем представлении ощущение может даже иметь свой голос, вы можете как бы поиграть с ним в вопросы и ответы. (Однако не забывайте, что это только ваша внутренняя реальность, голос вашего собственного подсознания. Не делайте далеко идущих выводов.)

В этом и в предыдущем упражнениях отрабатываются не только навыки наблюдения за ощущениями, но и основы умения управлять ими, так как с точки зрения физиологии и выявления тонких деталей (субмодальностей) при наблюдении за ощущениями в предыдущем упражнении, и представление собственных внутренних ощущений в виде зрительных или звуковых образов (или других модальностей), позволяет задействовать другие участки мозга, тем самым используя его резервы для управления своим самочувствием и настроением. При этом важно не заставлять насильно свой организм «выдать на-гора» ожидаемый результат — желаемое телесное ощущение, зрительный или слуховой образ, — не подталкивать упирающееся подсознание, а мягко попросить его... и терпеливо дожидаться. Нужный результат не заставит себя долго ждать. Иначе говоря, добиться цели в общении с собственным организмом можно и должно, не прикладывая никаких усилий. (Помните: «По щучьему велению, по моему хотению...»?) Это вполне серьезный, признанный наукой принцип «пассивного воления» по У. Джеймсу, лежащий в основе методов обучения произвольному контролю функции внутренних органов, лечебного метода биологической обратной связи.

«Пассивное воление определяется как воление человека дать вещам происходить так, как они происходят» (Фейдимен Дж., Фрейгер Р., 1994). Применительно к нашей теме это соответствует вниманию, направленному на физиологические процессы, без усилия их изменить. Именно подобное состояние представляет физиологическую основу методов психологической саморегуляции и биологической обратной связи, когда определенные процессы в организме человека становятся доступными управлению «силой мысли». В сущности, цель описываемых упражнений, как будет показано в дальнейшем, — на короткое время позволить человеку физиологически «вернуться в детство», или, по выражению Д. Андерсона (1996), оживить природную способность чувствовать, понимать и изучать собственное тело с детской непосредственностью.

Расслабление мышц — снятие физического напряжения и эмоционального стресса

Взаимосвязь психологического состояния и мышечного напряжения была изучена давно. В частности, она подробно описана в работах американского психолога Джейкобсона (E. Jacobson, цит. по А.М. Степанову, 1994), который обнаружил, что разнообразные психосоматические заболевания и неврозы сопровождаются повышением тонуса скелетных мышц, что усугубляет состояние больных. У людей же здоровых изменения мышечного тонуса чутко отражают их эмоциональное состояние. Понять эти закономерности очень просто — мышечное напряжение является индикатором

стресса. Чем более глубоким является состояние стресса, в котором находится человек, тем выше мышечный тонус.

Тесная взаимосвязь мышечного тонуса с эмоциональным состоянием человека была выявлена еще в 1950-е годы. Когда испытуемым в состоянии гипноза предлагали напрячь мышцы в определенной последовательности, они сообщали о возникновении тех или иных эмоций, связанных с напряжением определенных сочетаний мышц (Фейдимен Дж., Фрейгер Р., 1994; Arnold V.B., 1950). Современные исследователи (в частности Л. Марчер в рамках разработанной ею «бодинамики») рассматривают изменение тонуса отдельных мышц как мышечные проявления «психологических защит», связанных с конкретными проблемами человека, с перенесенными им психологическими травмами.

Джейкобсон описал также и специфику распределения повышенного тонуса мышц при ряде состояний. Так, при депрессии обнаруживается повышение тонуса дыхательной мускулатуры, а при тревоге и страхе — затылочных мышц и групп мышц, связанных с речью. Отсюда и обобщающий вывод о том, что для нормализации психофизического состояния человека, снятия проявлений стресса обязательно необходимо мышечное расслабление. И наоборот, точно так же, как мышечное напряжение (особенно мышц шеи) является показателем активации, эмоционального возбуждения (Рейковский Я., 1979), так и расслабление мышц свидетельствует о состоянии покоя и отдыха, является ключом для его достижения. По В. Райху (1997), расслабление участков хронического мышечного напряжения, «распускание мышечного панциря» приводит к высвобождению заблокированной в них «вегетативной энергии» и «замороженных» чувств и тем самым — к достижению как физического, так и психического здоровья. Кстати, известные физические упражнения-«растяжки» и йоговские позы-асаны оказывают целительный эффект во многом потому, что для их выполнения человек должен расслабить соответствующие группы мышц. Все сказанное выше делает навык мышечного расслабления поистине незаменимым элементом психогигиены обыденной жизни (Пахомов Ю.В., 1988).

Расслабление — способ эмоциональной разрядки, доступный всем и в любой обстановке, причем необходимо *расслабление психо-мышечное*. Мы выделяем здесь два компонента расслабления — психологический и мышечный, чтобы подчеркнуть отличие от обиходного употребления понятия «расслабиться», делающего упор только на психологическую сторону дела. (Естественно, что одно не бывает без второго, и полностью расслабиться психологически невозможно без расслабления мышечного). Как же этого добиться?

Наиболее полное расслабление мышцы наступает после предварительного напряжения. Естественно, после проделанной работы организм стремится отдохнуть; чем глубже расслабление мышцы — тем полнее отдых. Кстати, на том и основаны известные в обиходе способы снятия стресса интенсивной нагрузкой для мышц (пойти, что ли, дров нарубить... или разобраться с кем-нибудь...) Но из этого вовсе не следует, что для того, чтобы добиться расслабления, нужно рубить дрова, носить воду и тому подобное. Играя со своим организмом в его собственные игры, достаточно соблюдать некоторые правила; само же действие можно производить без усилия, играючи, как бы понарошку (вообще, игра с собственным организмом часто напоминает «поддавки»). Так и здесь, не обязательно напрягать мышцы изо всех сил, даже не обязательно напрягать их внешне заметно — достаточно только представить ее напряжение, движение (идеомоторные движения).

Это важный метод «ментальной тренировки», использующий особое, так называемое моторное внимание (Данилова Н.Н., 1998). При этом организм относится к подобным «детским играм» исключительно серьезно: показано, что при мысленном представлении движений мозг активизируется не меньше, чем при их реальном выполнении (Roland P.E., Friberg L., 1985). То, что мысленно представляемые образы оказывают заметное влияние на мышечный тонус и связанные с ним микродвижения мышц, наглядно демонстрирует известный еще с XIX в. опыт Шевреля. Если человек с закрытыми глазами удерживает в руке маятник и мысленно представляет себе круг, то вскоре маятник начинает описывать круговые движения (см. Петровский В.А., 1992). Ощущение мышечного расслабления также связано с дыханием. На этом вопросе мы остановимся отдельно, пока же заметим только, что, как правило, оно более отчетливо на выдохе (Алексеев А.В., 1983).

Что же значит *научиться* расслаблению? Это очень просто. Нужно всего-навсего запомнить состояние организма во время расслабления, запомнить соответствующие мысленные представления движений и ощущения в мышцах, чтобы потом, вызывая из памяти привычный образ, легко и быстро погружаться в нужное состояние. Используйте навыки самонаблюдения, полученные вами (как надеется автор) при выполнении предыдущих упражнений, для выделения мельчайших оттенков, нюансов мышечных ощущений, разглядывания их с разных сторон, сравнения с уже известными, что поможет лучше их запомнить.

Итак, для освоения методики релаксации необходимо:

1. Запомнить ощущение расслабления мышцы.
2. Научиться мысленно представлять движения.
3. Запомнить последовательность расслабления различных групп мышц.

Упражнение «Уставшая рука (Наши пальчики устали...)»

Упражнение предназначено для развития «мышечного чувства», запоминания ощущения мышечного расслабления. Используйте наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с мышечным расслаблением, как в упражнении «Знакомство с собой».

Примите удобную позу, сидя или лежа. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях, отключившись от всего внешнего, постороннего. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, изо всех сил сжимать и разжимать кулак. Еще, еще... до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать. Положите симметрично обе руки на колени. Наблюдайте за ощущениями в них. Постарайтесь заметить разницу ощущений в правой и левой кисти. При этом в первую очередь обратите внимание на следующие ощущения, характерные для расслабления мышцы:

1. *Чувство веса. Почувствуйте, насколько правая кисть тяжелее, чем левая.*
2. *Чувство температуры. Почувствуйте, насколько правая кисть теплее.*

Постарайтесь запомнить ощущения тяжести и тепла — они вам еще пригодятся в дальнейшем. Понаблюдайте за ними с разных сторон, сравнивая их с известными, привычными ощущениями (рука устала, как после тяжелой работы... тепло, как будто лежишь в горячей ванне...) Подобным образом поработайте с ощущениями 5-6 минут. Затем, сохраняя теперь уже привычные ощущения в кисти, переходите непосредственно к выполнению следующего упражнения.

В последующем, когда вы уже освоите полную процедуру расслабления и будете применять ее в повседневной жизни для отдыха и снятия стресса, каждый раз начинайте расслабление с выполнения этого упражнения (будет достаточно 20 — 30 секунд), используя его как «ключ» (или «якорь», или условно-рефлекторный сигнал) для *входа* в состояние расслабления.

И еще одно практическое дополнение. Если вы в последующем будете выполнять процедуру расслабления среди дня, а после этого необходимо будет вернуться к обычной деятельности, то перед выходом из состояния расслабления не забудьте стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно сделать медленный глубокий вдох, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать с мягкого кресла (эту несложную процедуру для *выхода* из состояния расслабления мы будем далее называть «активизирующий выход»).

Медико-физиологическое обоснование

Чем более интенсивных ощущений тяжести и тепла вы сумели добиться, тем лучше. Ощущения эти являются показателем тех физиологических изменений, которые происходят в организме во время выполнения упражнения. Чувство тяжести физиологически связано с расслаблением мышцы, снижением мышечного тонуса (при этом изменяется состояние находящихся в мышцах и сухожилиях рецепторов, посылающих в мозг непрерывный поток импульсов, сигнализирующих о состоянии мышечного аппарата). Тем самым снижение мышечного тонуса уменьшает приток информации от мышц к мозгу, позволяя ему отдохнуть. Причем эффект наблюдается двукратный: как уменьшение специфической сенсорной импульсации, идущей от мышц в кору полушарий головного мозга, так и неспецифической — от мышц к активирующей системе мозга (ретикулярной формации), поддерживающей кору мозга в бодрствующем состоянии). Как указывают В.В. Козлов и Ю.А. Бубеев (1997), в условиях глубокого мышечного расслабления, вследствие «незанятости» нейронов мозга переработкой информации, повышается их готовность к синхронизации. А это, в свою очередь, как будет показано далее, приводит к особым — так называемым измененным — состояниям сознания, играющим для человека целительную роль.

С физиологической точки зрения мышечный тонус представляет собой не что иное, как рефлекс на растяжение мышцы (Черняев С.Г., 1988). Система регуляции мышечного тонуса, как и система управления движениями, построена по многоуровневому, «многоэтажному» принципу (Бернштейн Н.А., 1990). Рефлекторные механизмы на уровне спинного мозга автоматически действуют таким образом, чтобы повысить тонус мышц, противодействуя силе тяжести. Нисходящие же влияния от вышестоящих уровней центральной нервной системы (в том числе, что особенно важно, от коры головного мозга, обеспечивающей произвольный контроль) понижают мышечный тонус.

Чувство тепла связано с расширением кровеносных сосудов, что естественно способствует нормализации артериального давления. И еще: если, несмотря на добросовестную работу, вместо тяжести приходят другие ощущения — ну что же, и это допустимо. Руки могут, к примеру, стать легкими, вплоть до полной невесомости, и даже начать подниматься вверх. (Особенно часто это встречается у людей, склонных к постоянному мышечному напряжению). Главное — почувствовать *изменение* веса в любой форме, заметить разницу ощущений в правой и левой руке и научиться впоследствии ее контролировать.

Релаксация оказывает глубокое воздействие на психологическое состояние человека в целом. Физиологически возможно проследить глубокие

связи, идущие от мышц к мозгу, от мышечного тонуса — к состоянию психики, что и лежит в основе так называемой телесно-ориентированной психотерапии. Как известно, тонус — не просто некоторое состояние мышцы, а определенный сложный процесс, в целом понимаемый как готовность к движению (Н.А. Бернштейн) и захватывающий наряду с мышцей еще и периферическую, и центральную нервную систему, включая ее высший отдел — кору головного мозга. На «низших» уровнях — периферическом и уровне спинного мозга — этот процесс обеспечивается постоянной активностью особой системы специализированных нервных клеток (гамма-нейронов). На «высшем» уровне данная система включает такие структуры, как мозжечок, ретикулярная формация, подкорковые ядра и особая область коры — так называемая премоторная зона. Вся система настраивается «снизу доверху» настолько согласованно, что обнаруживается согласованность флуктуаций тонуса мышцы и основного биоритма активности мозговой коры — альфа-ритма (Н. Rohracher). Тем самым воздействие на периферическую часть системы регуляции мышечного тонуса оказывает глубокое влияние и на ее «центральный аппарат» — головной мозг, включая перестройку (в определенных пределах, конечно) на психологическом уровне.

Глубокое мышечное расслабление полезно также тем, что оно приводит к высвобождению веществ, обладающих антистрессовым, или стресс-лимитирующим действием (Ф.З. Меерсон) и стимулирующих центры удовольствия мозга — так называемых эндогенных опиатов, или эндорфинов. Подобная активация естественного физиологического механизма удовольствия не только дает приятные ощущения отдыха, но и может рассматриваться как профилактика специфического стрессового расстройства — синдрома дефицита удовольствия (по К. Блюму), которое западные авторы считают бичом современного общества.

Важным моментом для нашего последующего изложения является связь целительной релаксации с временным возвратом нервной системы в «детское» состояние. В. Райх так писал об этом: «Освобождение ригидных мышц освобождает не только вегетативную энергию, но, кроме того, приносит воспоминание о ситуации в раннем детстве, когда этот зажим был использован для определенного подавления».

Упражнение **«Мысленное движение — пальцы рук»**

Тренировка навыка идеомоторных движений. Совершаем движение только в мысленном представлении, в воображении, не наяву, в то же время получая мышечный «отклик», связанный с движением.

Правая кисть лежит на коленях, ладонью вверх. Для контроля положите ладонь левой руки поверх правой. Закрыв глаза, мысленно представьте правую кисть, наблюдайте за ощущениями в ней. Начинаем представлять, как пальцы правой кисти сжимаются в кулак... одновременно чуть-чуть сгибая их на самом деле и напрягая мышцы кисти. Левая ладонь чувствует небольшое давление со стороны пальцев правой. Расслабляем правую кисть, одновременно чуть сильнее прижимая левую ладонь к правой. Повторяем и воображаемое, и действительное движение пальцев, но теперь реальное движение делаем с еще меньшей амплитудой, по-прежнему контролируя его левой ладонью. Повторяем все снова с еще меньшей амплитудой, еще меньшей... еще... до тех пор, пока левая ладонь не перестанет воспринимать незначительное, неощутимое движение пальцев правой, но в вашем мысленном представлении и в ощущениях пальцев правой кисти ощущение движения и ощущение напряжения кисти сохранится.

Упражнение
«Мысленное движение — от макушки до пяток»

Упражнение предназначено для того, чтобы запомнить последовательность расслабления различных групп мышц и соответствующие мысленно представляемые движения. Необходимые движения для каждой группы мышц представлены в таблице 2.

Примите удобное для расслабления положение (сидя или лежа). Закройте глаза, чтобы сосредоточить все внимание на внутренних ощущениях. Дышите в медленном темпе. Прodelайте движения, задаваемые таблицей для данной группы мышц, не менее 8 — 10 раз. Вначале выполняйте движения в полном объеме, с максимальным усилием, напрягая мышцы, затем постепенно уменьшая степень мышечного напряжения и амплитуду движений до едва заметных, в то же время запоминая ощущения в соответствующих группах мышц. Затем прodelайте их только в мысленном представлении. Потренируйтесь не менее 15 — 20 минут, работая с отдельными мышечными группами. Затем соберите воедино все отработанные навыки, прodelайте процедуру расслабления полностью, сверху донизу, от головы и рук к ногам. Для каждой мышечной группы повторяйте мысленное движение несколько раз, добиваясь все более отчетливых ощущений расслабления.

После того как все перечисленные в таблице мышечные группы в достаточной мере расслаблены, наблюдайте за общим ощущением расслабления. Постарайтесь в полной мере ощутить на себе силу земного притяжения. Представьте, что тяжесть как будто наваливается на все тело, придавливает его. Возникает ощущение, будто бы вы не владеете собственным телом, не можете пошевелить ни рукой, ни ногой — словно бы мозг еще не научился это делать, как у новорожденного ребенка. Продолжая аналогию с ребенком, можете представить все тело мягким и податливым. Представьте, что даже косточки как будто сделались мягкими, еще не пропитанными кальцием, как у ребенка в утробе матери. Затем можно представить, будто бы руки и ноги... увеличиваются в размере, удлиняются, становятся объемнее [прием Ф.М. Александера], затем то же самое происходит с шеей. (Примечание: на фоне глубокого расслабления чувство тяжести может смениться легкостью, невесомостью).

Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выходить из него, отдыхайте в нем. Когда вы решите вернуться, не забудьте прodelать активизирующий выход.

Таблица 2.
Краткая схема мышечного расслабления

	Группа мышц расслабляемых	Представляемое движение
Руки и плечи		
1	Кисти рук	Сжимание кулака
2	Руки от кисти до локтя	Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах со сжатыми кулаками
3	Руки от локтя до плеча	Сгибание и разгибание рук в локте
4	Плечи	Поднимание плеч
Лицо и мышцы скальпа		
А	Мимические мышцы	
	Мышцы лба	Наморщивание лба, нахмуривание бровей

		«Разглаживание» лба, «растягивая» кожу волосистой части головы
	Мышцы, окружающие глаза	Зажмуривание глаз
	Мышцы, окружающие рот	Вытягивание губ, как при поцелуе
	Щечная мышца	Надувание щек
Б	Жевательные мышцы	Стискивание зубов
В	Язык	Прижимание к зубам/«западение» языка
Туловище и шея		
1	Затылок, спина, шея (задняя поверхность)	Прогибание («мостик»)
2	Грудь, живот, шея (передняя поверхность)	Натуживание с прижиманием подбородка к груди
3	Грудь, живот, шея (боковая поверхность)	Боковые наклоны
Ноги		
1	Стопы	Сгибание стоп (тянуть носки «на себя»)
2	Ноги целиком	Приседание; «ножницы»

Если при выполнении упражнения в положении лежа появляется выраженная сонливость, особенно в тот момент, когда сон не входит в ваши планы, то в самом начале поставьте одну руку на локоть вертикально и удерживайте ее в этом положении (если вы начнете засыпать, упавшая рука вас разбудит).

В последующем возвращайтесь к этому упражнению повторно, для выработки устойчивого навыка расслабления. Постепенно, по мере повышения «тренированности», вся процедура будет получаться быстрее и быстрее, и вы сможете выполнять ее за 20 — 30 секунд. В этой связи уместно привести метафору М.Е. Бурно (2000), описывающую «мгновенное» расслабление: птица, изможденная долгим полетом, камнем падает вниз с подоблачной выси. И в этом стремительном падении включаются рефлексорные механизмы расслабления мышц. Благодаря природному, естественному, спасительному расслаблению за краткий миг падения птица успевает отдохнуть, чтобы продолжить полет. Так же и человек, овладевший приемами мышечного расслабления, может за короткое время привести свой организм в состояние отдыха и покоя, чтобы восстановить силы и сбросить физическое и психологическое напряжение.

После достижения подобного автоматизма, можете попробовать разнообразить ощущения, представляя их дополнительные детали (субмодальности), например управляемое пространственное распределение ощущений, создающее их мозаичность («сейчас правая кисть становится теплее всех других участков тела... а теперь это тепло перетекает в правую голень... а теперь вся правая половина тела теплее, чем левая... а сейчас тепло по всему туловищу распределяется равномерно...»), а также дополнительные ощущения, запомнив их в естественном проявлении и затем воспроизводя по памяти — например, массажное поглаживание (особенно на лице — для женщин этот «психологический массаж» может стать незаменимой омолаживающей косметической процедурой), обдувание прохладным ветерком (на лице) или обдавание горячим банным паром (на туловище...). Словом, используйте свое воображение.

Физиологическое обоснование описанной методики и ее отличия от аутогенной тренировки

По существу, представленная схема расслабления мышц всего тела близка к прогрессивной релаксации в терминологии Джейкобсона, то есть включающей последовательное, прогрессирующее расслабление одной мышечной группы вслед за другой. В чем отличия описанной методики от классической аутогенной тренировки?

1) Необходимо именно вспоминать ощущения, а не пытаться навязывать их организму директивно, с помощью формул самовнушения, как в методике И. Шульцта. В современной психофизиологии показано, что ключевой механизм ощущения как психического феномена составляет синтез двух видов информации — наличной и извлекаемой из памяти (см. «Основы психофизиологии» под ред. Ю.И. Александрова). Ощущение становится осознаваемым только тогда, когда первоначальная информация, полученная от чувствительных датчиков-рецепторов, расположенных на границе контакта организма с окружающей средой, сравнивается с тем опытом, который хранится в памяти. Для того чтобы добиться надлежащего эффекта при выполнении упражнений саморегуляции, этот механизм можно использовать и в обратной последовательности: вначале память, затем тело. Иными словами, вначале вызывается ощущение из памяти, чтобы с его помощью изменить функциональное состояние мозга. Затем уже можно добиться и желаемых физиологических сдвигов в нужном участке тела, усиливающих мысленно представляемое ощущение по принципу обратной связи.

2) Рекомендуется сосредоточивать внимание не на формулах внушения, которые в данной методике отсутствуют, а на наблюдении за протеканием естественных физиологических процессов. В медитативных практиках это известно как сосредоточение на текущем сенсорном опыте. Внутренняя речь при этом либо приглушается, либо безотрывно сопровождает те физиологические процессы, которые происходят в данный момент, описывая их («Расслабляются кисти рук... Расслабляются руки от кисти до локтя...») соответственно упомянутому приему Безоллы.

Что же касается аутогенной тренировки, то необходимо принять во внимание следующее. Опыт гипнотерапии привел И. Шульцта к выводу, что ощущения тепла и тяжести в теле являются неизменными спутниками гипнотического состояния (Абрамова Т., 2001); отсюда и предложенная им техника аутотренинга, по сути, является методом самогипноза, способом достижения состояния, в котором мысленно произносимые человеком словесные формулы обладают для него эффектом самовнушения.

Таким образом, главное отличие описываемой методики от классического аутотренинга состоит в том, что она не является способом самовнушения, а построена согласно основному принципу психологической саморегуляции, на основе баланса сознательной деятельности (воспроизведение заданных телесных ощущений) и подсознательного рефлекторного ответа. По мысли Ч. Брукса (1997), используя методы саморегуляции, мы не стараемся достичь некоторого результата, а просто помогаем определенным физиологическим процессам реализоваться, инициировав их и в дальнейшем позволяя им произойти естественным образом и допуская их в сферу осознания.

В отличие от директивных психотерапевтических техник, этот процесс протекает ненасильственно, не нарушая внутренней «экологии» ни на психологическом, ни на физиологическом уровне. Коммуникация сознания и подсознания (на роли последнего мы подробнее остановимся в дальнейшем) происходит при этом на равноправно-партнерских основах, которые можно уподобить ведению переговоров. Сознание формулирует цель и предлагает ее подсознанию, которое, в свою очередь, реализует предложенную цель. Но подсознание делает свою работу тогда и только тогда, когда оно это

предложение приемлет. Иными словами, наличие желаемого физиологического эффекта является сигналом подсознания, свидетельствующим о выражении его согласия с запросом сознания. Это и есть на физиологическом уровне тот принцип «правильного хотения», или правильного действия в отношении с собственным организмом, о котором мы упоминали ранее.

Дыхание и эмоции

Дыхание — самая важная, с точки зрения нашего повествования, функция организма. Почему же мы придаем дыханию такое большое значение? Характер дыхания (его глубина, ритмика и др.) зависит не только от обеспечения физиологических потребностей организма в кислороде, меняющихся в зависимости от физической нагрузки. Характер дыхания весьма тонко отражает эмоциональное состояние человека, является чувствительным индикатором, лакмусовой бумажкой для эмоций.

С точки зрения психолога и педагога П.П. Блонского (1964), «мы чувствуем себя так, как мы дышим», а наши легкие являются «выразительнейшим органом эмоциональной жизни». С дыханием связана важнейшая функция интеграции тела и психической сферы, что подчеркивал А. Лоуэн (2000а): «Единство тела и духа выражено в греческом корне *psychein*, что означает дыхание». В частности, это проявляется в том, что дыхание характеризует поведение человека лучше, чем любые другие системы организма (Молдовану И.В., 1993). С точки зрения В. Райха, стесненность и прерывистость дыхания, наблюдаемые вне какой-либо физической деятельности, связаны с психологической защитой. Можно уточнить, что наиболее часто они ассоциируются с подавленным страхом или плачем. А. Лоуэн (2000а) выразил это следующим образом: «Когда пациент [в ходе психоаналитического сеанса — прим. наше] воздерживается от выражения какой-либо мысли или чувства, он задерживает дыхание».

Более того, с помощью дыхания можно не только следить за эмоциями, но и управлять ими. С помощью правильно регулируемого дыхания можно снять психоэмоциональное напряжение, высвободить неотреагированные эмоции и добиться «функциональной разрядки» (Fuchs M., 1984). Дыхательные упражнения по методике пранаямы успокаивающе действуют на нервную систему и регулируют баланс правого и левого полушарий мозга (Коллиндж У., 1997).

Переходя от дыхания, свойственного стрессу и негативным эмоциям, являющимся его составной частью (вспомним опять теорию Джеймса-Ланге), к другому типу дыхания, характерному для состояния покоя, человек может изменить свое эмоциональное состояние — естественно, в лучшую сторону. Что же для этого необходимо сделать?

1. Нужно научиться внимательно следить за своим дыханием, осознавать его. Обычно этот процесс, как и многие другие (сокращения сердца, перистальтика желудочно-кишечного тракта и др.), совершается автоматически, и мы не привыкли обращать на него особенного внимания (если нет кашля или одышки).

2. Нужно научиться поддерживать брюшное дыхание. Это очень просто, но для некоторых людей представляет определенную проблему, так как вступает в противоречие с их «дыхательными привычками».

3. Нужно научиться мысленно направлять дыхание в нужный участок тела, добиваясь усиления или, реже, ослабления связанных с этой областью физиологических ощущений.

Дыхательная релаксация: дыхание покоя

Способ успокоения эмоций, обретения покоя и отрешения от суеты с помощью дыхания существовал еще в древности; по крайней мере, широко известен пример бессмертного Будды Шакьямуни, использовавшего дыхание для медитации. Помимо буддизма, различные способы дыхания для достижения определенных состояний сознания используются во многих религиозных, философских и оздоровительных системах: пранаяма в йоге; китайская дыхательная гимнастика ци-гун; дыхательные упражнения мусульманских дервишей-суфиев; «исусова молитва», или «умное делание» в христианстве. Не случайно само слово «дыхание» в русском языке близко к словам «дух», «душа».

Как мы уже убеждались, все новое — не что иное, как хорошо забытое старое. Вот и различные способы дыхания для успокоения души, только не с религиозной целью, а с целью куда более приземленной, конкретной — психотерапевтической и оздоровительной — начали активно использоваться в последние 15 — 20 лет, вначале за рубежом, а затем и в нашей стране. Это ребефинг по Л. Орру, вайвейшн по Дж. Ленарду, холотропное дыхание по С. Грофу. Это и получившие распространение в нашей стране дыхательно-оздоровительные методы Бутейко, Стрельниковой. Значит, и нам не резон оставаться в стороне. Но мы пойдем другим путем, синтетическим — возьмем понемногу из разных школ, разных техник, выбирая из них наиболее простые и доступные.

Все, что нужно сделать для усвоения этих простых и полезных навыков — выполнить ряд несложных упражнений. Но прежде разберемся с основными типами дыхания. Кроме различных типов дыхания по глубине и частоте, существует так называемое грудное и брюшное дыхание, т.е. дыхание, использующее в основном мышцы грудной клетки или мышцы живота. Первое более свойственно мужчинам, второе — женщинам. По соотношению вдоха и выдоха мы будем различать дыхание симметричное (циркулярное), когда и вдох, и выдох одинаковы по времени, и асимметричное (асимметрия фаз), когда вдох и выдох имеют различную продолжительность.

Отметим, что для человека, находящегося в ситуации стресса, характерно поверхностное (неглубокое), быстрое или прерывистое, грудное дыхание; для человека в состоянии покоя, расслабления, испытывающего комфорт — медленное, брюшное дыхание. Соответственно, для нас наибольшее значение будет иметь и далее постоянно использоваться брюшное дыхание. Важно и то, что при возбуждении, внезапном страхе возрастает также отношение времени вдоха ко времени дыхательного цикла — вдох становится более продолжительным (Рейковский Я., 1979). Соответственно, человеку, пребывающему в состоянии релаксации, свойственно обратное соотношение.

Упражнение «Дышим животом»

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания. Многим достаточно будет выполнить его всего-навсего один раз (в отличие от остальных упражнений, предназначенных для регулярных, повторных занятий).

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой — на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (В качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав ее или стянув с помощью подручного куска плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед — на выдохе).

Если вы обнаруживаете, что заданный режим дыхания начинает без особых проблем поддерживаться и сам по себе, без вашего контроля, можете через 3 — 5 минут переходить непосредственно к выполнению следующего упражнения.

Медико-физиологическое обоснование

Брюшное дыхание — удобный и достаточно действенный инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, который зачастую оказывается достаточным для того, чтобы человек смог успокоиться в ситуации внезапного кратковременного стресса. Наряду с тем, что глубокое, медленное брюшное дыхание подсознательно ассоциируется с состоянием покоя и отдыха, его противострессовым механизмом является еще и стимуляция блуждающего нерва, способствующая общему расслаблению. Повышение тонуса блуждающего нерва (основного звена парасимпатической вегетативной нервной системы), противодействующее физиологическим проявлениям симпатической активации, вызванной внезапным стрессом, представляет собой составную часть описанной ранее реакции релаксации.

Упражнение «Осознавание дыхания»

Осознавание дыхания — простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами (вспомним упражнение «Знакомство с собой»).

Итак, вы лежите на спине в расслабленном состоянии и дышите животом. Попробуйте действительно почувствовать свое дыхание. Очень внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании. Потратьте на это хотя бы 5 — 7 минут непрерывно. Обратите внимание на следующие ощущения (можете найти еще массу дополнительных ощущений самостоятельно):

— Прохождение воздуха через дыхательные пути. Проследите его прохождение через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею (для тех, кто основательно подзабыл анатомию: гортань расположена в области шеи — там, где прощупывается «адамово яблоко»; трахея продолжается ниже, входя в грудную полость). Обратите внимание, не возникает ли где-либо на этом пути ощущение препятствия прохождению воздуха.

— Подъем и опускание грудной клетки при вдохе/выдохе. (Очень небольшое; не забывайте, что нужно дышать животом).

— Втягивание и выпячивание живота при вдохе/выдохе.

— Действительно прислушайтесь, в прямом смысле этого слова, к своему дыханию. Послушайте этот звук, звук своего дыхания. Заметьте, где он возникает.

Упражнение «Направленное дыхание»

Упражнение вырабатывает навык мысленного управления собственными ощущениями. Дыхание же используется как рабочий инструмент для этой цели. Навык является базовым для выполнения всех последующих упражнений.

Итак, потратьте несколько минут для приведения своего организма в нужное исходное состояние (расслабление, брюшное дыхание). Понаблюдайте за внутренними ощущениями, связанными с дыханием (как при выполнении предыдущего упражнения). Найдите среди них ощущение, привязанное к области центра грудной клетки (примерно на уровне четвертого межреберья). Если ощущение локализуется поверхностно, то оно может напоминать прикосновение; если же вы чувствуете его где-то в глубине груди, то оно может напоминать тяжесть — впрочем, весьма умеренную, вполне терпимую. Понаблюдайте, как оно меняется при вдохе и выдохе. Изменения будут противоположными: если это ощущение прикосновения, внешнего давления, то обычно при вдохе оно усиливается, при выдохе же его «нажим» ослабевает. Если это ощущение внутренней тяжести, то обычно при вдохе тяжесть растет, «наливается», соответственно, при выдохе тяжесть уменьшается, «тает». Будьте очень внимательны: поначалу изменения могут быть едва заметными; по ходу наблюдения они обычно усиливаются (так устроено наше внимание). После появления устойчивого ощущения в центре грудной клетки, по-разному отзывающегося на вдох и выдох, дайте волю своей фантазии, вообразив, что дыхание, вдыхаемый воздух помимо его движения через дыхательные пути, проходит еще и через этот участок своего тела. Подышите подобным образом хотя бы 4-5 минут. Затем попробуйте таким же образом мысленно направить ваше дыхание в другие участки тела, например, в область переносицы; в область пупка; в область большого пальца на правой ступне... Словом, в любую произвольно выбранную область тела.

Медико-физиологическое обоснование и комментарий, вызванный особой важностью данного упражнения для дальнейшей работы

Но что же значит дышать якобы через какую-то часть тела? Что за нелепые фантазии? Естественно, это воображаемое дыхание, существующее лишь в представлении мозга. Физиологически никакого дыхания через кожу происходить не может. На самом деле ощущение «внелегочного» дыхания говорит о том, что установилась временная связь между двумя участками мозга — с одной стороны, воспринимающим информацию из дыхательных путей, от дыхательных мышц; и с другой стороны — получающим информацию из соответствующей области тела, не связанной с дыханием. В результате изменения ощущений в выбранном участке тела прежде всего ритмические колебания их интенсивности происходят синхронно с фазами дыхательного цикла (обычно ослабление интенсивности на вдохе и усиление — на выдохе). Образование подобной временной связи между различными очагами возбуждения в мозге, их влияние друг на друга лежат в основе различных практически полезных феноменов — борьбы с болью, умения управлять собственным пульсом, или артериальным давлением, или настроением. Критерием правильности выполнения упражнения (мысленного направления дыхания в заданную область тела) является синхронность дыхания и ощущений в выбранной части тела. Обычно отмечается одновременность и однонаправленность изменения интенсивности ощущений с фазами дыхательного цикла (например, усиление на вдохе и ослабление на выдохе).

Упражнение «Расслабляющее дыхание»

В этом упражнении используется различная психофизиологическая роль вдоха и выдоха:

- вдох — возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение, сопровождается ощущением прохлады;
- выдох — успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущением тепла.

Будем использовать эту замечательную функцию выдоха для более полного расслабления и успокоения эмоций. Это очень просто — *расслаблять* мышцы именно в момент выдоха.

Используйте приобретенные ранее навыки расслабления, брюшного дыхания. После того как вы уже проделали процедуру мышечного расслабления, повторите ее еще раз, все время поддерживая дыхание животом. При этом мысленно представляйте движение и напряжение мышц на вдохе, расслабление — на выдохе, мысленно направляя дыхание в соответствующую группу мышц. После завершения процедуры сравните, насколько более полно вам удалось добиться расслабления, «подключая» дыхание. Затем непосредственно переходите к выполнению следующего упражнения, не выходя из достигнутого состояния расслабления.

Упражнение «Дыхание с облегчением»

Упражнение для тренировки навыка использования «успокоительной» функции выдоха (см. предыдущее описание). Прямые аналоги подобного способа дыхания используются в многочисленных религиозных практиках.

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, которые появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «О-ох-х...»), вместе с которым уходит часть неприятных ощущений, снимается часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Только не забывайте следить за процессом «снятия с души тяжести» непрерывно. Очень важно при выполнении этого упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если ваше внимание будет направлено на их поиск. Продолжайте дышать подобным образом не менее 5 — 7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

Упражнение «Дыхание на счет»

Описание этого упражнения начнем с краткого физиологического обоснования. До сих пор мы использовали «симметричное» дыхание, в котором вдох и выдох «симметричны», одинаковы по времени. Помня о различной психофизиологической роли вдоха и выдоха, попробуем представить, что получится, если использовать разную продолжительность вдоха и выдоха,

разное их соотношение. Очевидно, что мы получим два противоположных типа дыхания: дыхание с преобладанием вдоха — активизирующее (медленный, протяжный вдох, сменяющийся быстрым выдохом — напряжение, мобилизация, сбрасывание сонливости, усталости). Дыхание с преобладанием выдоха — успокаивающее (быстрый вдох, медленный выдох — расслабление, снятие эмоционального возбуждения, ослабление боли, дискомфорта и прочих неприятных внутренних ощущений, неторопливый отдых, переход ко сну).

Соответственно наше очередное упражнение будет предназначено для выработки навыка «асимметричного» дыхания.

Истоки этого упражнения, традиционно применяемого в различных курсах аутогенной тренировки (Беляев Г.С. и соавт., 1977) и мышечной релаксации, уходят в далекое прошлое, в систему йогических дыхательных упражнений — пранаяму, или систему управления «жизненной энергией» — праной (Каптен Ю.Л., 1993; Зубков А., 1991).

Продолжительность вдоха и выдоха будем задавать с помощью счета; к примеру, ритм дыхания 4:2 будет означать долгий вдох (делая вдох, мысленно считаем: 1... 2... 3... 4...) и короткий выдох (на счет 1... 2...) Обратите внимание, что в данном упражнении чередование вдоха и выдоха, в отличие от йоговского дыхания — пранаямы, осуществляется без пауз. И если ранее мы не акцентировали на этом внимание, то далее везде будем применять именно такой способ дыхания. Это так называемое «связное» или циркулярное дыхание, применяемое в таких техниках, как ребефинг, вайвейшн и «Свободное дыхание». По моему мнению, оно гораздо проще и ближе к естественному (понаблюдайте за животными: как правило, они дышат без пауз). Вначале в данном упражнении, как и в предыдущих, будем использовать полезные свойства выдоха, растянув его, удлив по сравнению со вдохом («успокаивающее» дыхание); затем потренируемся в «мобилизующем» дыхании.

Итак, расслабляемся и начинаем дышать животом в естественном ритме. Затем начинаем дышать «на счет», поддерживая соотношение вдоха и выдоха 3:3. Дышим в этом режиме в течение минуты или больше, до тех пор, пока установится самоподдерживающийся, как бы автоматический ритм дыхания.

Когда вы обнаружите, что не нужно больше думать о сохранении нужного дыхательного ритма, когда он будет поддерживать себя сам, без вашего вмешательства, переходите к следующему режиму, поддерживая его точно так же: 3:4; 3:5; 3:7; 3:9... и в обратном порядке, возвращаясь к отношению 3:3, и далее... 4:3; 5:3; 5:2... и активизирующий выдох. Очень просто, не правда ли? Прделайте упражнение еще и еще раз, при этом внимательно наблюдайте, как меняется ваше самочувствие и эмоциональный фон при «успокаивающем» и «мобилизующем» дыхании.

Конечно, вы спросите: неужели и дальше во время упражнений всегда придется считать, делая вдох и выдох, задавать ритм дыхания искусственно? А как же естественные ритмы организма, наш природный метроном — неужели их нельзя использовать? Конечно же, можно. Но вначале нам нужно уточнить некоторые представления о естественных, или биологических, ритмах.

Дыхание: поиск ритма

Задумаемся на минуту о ритме. Ритме биологическом. Ритме собственного организма. Ритме, пронизывающем каждый его уголок, каждую клеточку. Ведь так же, как ритмично сокращается сердце, как пульсируют

сосуды, так же ритмично изменяется *каждый* параметр организма, только уже в своем собственном ритме. Ритмы обнаруживаются и в биотоках мозга, и в работе желудочно-кишечного тракта, содержании сахара и гормонов в крови, засыпании и пробуждении... Даже рост человека, и тот хоть чуть-чуть, но меняется: утром больше, вечером меньше. И каждая отдельно взятая мельчайшая клеточка организма живет ритмично, ее жизненные процессы испытывают колебания. Причем ритмы различных органов и систем взаимосвязаны, согласованы друг с другом. Например, сердечный ритм и ритм дыхания коррелируют друг с другом таким образом, чтобы обеспечить оптимальное насыщение крови кислородом. Наблюдается взаимосвязь периода сердечных сокращений (около 0,8 сек), дыхания и ритма ходьбы (около 0,7 сек), с которыми согласуются также ритмы биотоков головного мозга, мышечной активности и... запоминания информации (Куприянович Л.И., 1976).

Складывается впечатление, будто весь наш организм состоит из маятников, связанных друг с другом. И хотя каждый из них колеблется в своем ритме, но все они гармонично согласуются друг с другом, вплетаясь в общий ритм. Ритм более крупных маятников подчиняет себе ритм мелких, образуя как бы пирамиду, по мере подъема к вершине которой все больше замедляется их ритм: отдельная клеточка мелко-мелко трепещет; сердце бьется ровно и ритмично, как будто печатает строевой шаг; где-то в мозге мерно качается маятник околосуточного ритма: ночь-день, день-ночь; и еще где-то там, на самой вершине, едва заметно и неумолимо движется Главный Маятник, успевающий завершить всего один свой цикл, от рождения и до...

Впрочем, мы несколько отвлеклись. Пока что в этой пирамиде маятников организма для нас самыми важными будут два ритма: ритм пульса и ритм дыхания — по той простой причине, что они легко доступны для самонаблюдения. Ритм дыхания, пожалуй, сейчас важнее всего, ибо его мы легко можем изменять произвольно.

Задумывались ли вы, что ритм дыхания — это зеркало ваших эмоций? Как и почти любой другой физиологический ритм, ритм дыхания при стрессе ускоряется, а в состоянии покоя, комфорта становится медленнее. Чтобы наглядно представить это, вспомните, к примеру, ритм собственных движений в различных ситуациях, в различном эмоциональном состоянии. Вспомните свои двигательные привычки, стереотипы — ритм ходьбы, например (вспомните, как вы идете, когда взволнованы, напряжены; и как идете, когда спокойны, расслаблены и никуда не торопитесь). Понаблюдайте за окружающими людьми в различных ситуациях (когда они спокойны и когда взволнованы), обращая внимание на мелкие ритмичные движения: постукивание пальцем по столу, покачивание ног... Так же, как ритм движений, меняется и ритм других физиологических процессов: вы можете убедиться, что в состоянии волнения, стресса у человека учащается дыхание и пульс.

Более того, ритмы дыхания и пульса настолько тесно взаимосвязаны друг с другом, что у здорового человека пульс плавно учащается и замедляется в связи с дыханием. Чем более спокоен и расслаблен человек, тем заметнее эти колебания. И наоборот, чем более выражены проявления стресса, тем более монотонным, «непоколебимым» становится ритм пульса — в наиболее популярном изложении можно прочитать об этом у отечественного физиолога Р.М. Баевского (1988) и у американского психотерапевта Р. Фрида (Fried R., 1990). Как указывал И.П. Павлов (1924), «современный человек путем работы над собой приучается скрывать свои мышечные рефлексy, и только изменение сердечной деятельности все еще может нам указать на его переживания». Именно поэтому управление ритмикой сердечной деятельности через произвольно управляемый ритм дыхания (на фоне мышечного расслабления) помогает, на основе принципа обратной связи, нормализовать эмоциональное

состояние.

Естественно, если мы вспомним про теорию Джеймса — Ланге, то и здесь в отношении ритмики организма можем найти некоторые параллели (правда, сами они вопрос о ритме не рассматривали): если ритм связан с определенным эмоциональным состоянием, то, произвольно изменяя ритм какого-либо физиологического процесса, мы можем на это эмоциональное состояние нужным образом повлиять. Зная это, вы теперь легко можете представить, почему так успокаивают ритмичные, медленные, монотонные процессы — медленная, спокойная музыка; ритмично-монотонный шелест волн, накатывающихся на берег, или шум дождя; наблюдение за пламенем свечи или размеренно качающимся маятником; размеренно-монотонно-ритмичные движения (вязание или перебирание четок).

Итак, как же использовать наши рассуждения? Что можно сделать, чтобы с помощью волшебных ритмов в одно мгновение избавиться от стресса и нежелательных эмоций? Нащупав собственный ритм, подчиняющийся произвольному контролю (ритм дыхания; темп речи; ритм... ну, скажем, мигания) необходимо его должным образом замедлить (если вы хотите сбросить напряжение и успокоиться). Вы, конечно, спросите: а как долго это необходимо делать? Неужели целый час, а то и два нужно убить только на то, чтобы думать о ритме дыхания? К счастью, дело обстоит гораздо проще, ибо нам на помощь приходит закон работы самого организма — известный в физиологии феномен усвоения ритма. Можно задать, навязать организму внешний ритм, поддерживая его сравнительно короткое время, и он *усвоится*, станет его собственным, будет дальше сохраняться самим организмом. При этом желательно только перестраивать ритм плавно, *постепенно* менять его, сдвигать, вести в нужную сторону (в биоритмологии подобный процесс плавного изменения биологического ритма внешним воздействием очень точно называется «затягиванием»).

И еще одну немаловажную для практики деталь не следует упускать из виду. Исходя из закономерностей синхронизации в биологических системах, воздействие на организм внешнего, навязываемого ритма оказывается наиболее эффективным, если его частота совпадает с каким-либо из внутренних, собственных ритмов организма или находится с ним в кратных соотношениях. На практике наиболее доступна синхронизация ритма дыхания с ритмом сердцебиения. Соответственно, эффект предыдущего упражнения («Дыхание на счет») при синхронизации дыхания и сердцебиения заметно усиливается. Удары пульса используются при этом как естественный «задатчик» ритма, как своего рода метроном.

Как это ни парадоксально, но подобная техника со-настройки дыхания и пульса применялась еще с незапамятных времен. Йоги, которые, видимо, пришли к этому интуитивно, используют ее в своих дыхательных упражнениях. Как показали современные физиологические исследования (А.В. Медеяновский, С.В. Гуськов), при синхронизации дыхания и пульса организм входит в особый, экономичный режим, при этом показатель потребления кислорода (интенсивность обменных процессов) снижается на 20% и более! Почему так происходит? Видимо, когда организм слышит эхо собственных физиологических процессов, видит собственное отражение в зеркале физиологии, это помогает ему достичь внутреннего баланса, равновесия, гармонии и покоя. Этот принцип зеркала, как мы будем обсуждать дальше, лежит в основе организации деятельности целостного мозга. Принцип физиологического зеркала используется в медицине и в спорте (метод биологической обратной связи). Принцип зеркала находит неожиданное применение... даже при успокаивании грудных детей, которые очень быстро перестают плакать, услышав магнитофонную запись собственного плача.

Наверное, действительно внешнее «зеркало», внешний ритм нужен организму, ибо помогает ему добиться синхронизации, уравнивания, согласования внутренних процессов. И причина здесь снова кроется в принципах устройства нашего мозга, нашей психики, извечного дуэта сознания и подсознания. Ведь когда в «зеркале» можно наблюдать за собственным физиологическим «маятником», его ритм тем самым отражается в сознании, в то время как обычно эта информация бесследно, неслышно тонет в глубинах подсознания.

Итак, давайте научимся переходить от одного ритма к другому, от ритма тревоги, волнения и напряжения — к ритму покоя и расслабления. Давайте научимся синхронизировать для этого наши внутренние маятники, чтобы все они двигались в такт. Как мы уже говорили, йоги используют для этого синхронизацию, настройку дыхания по сердцебиению. Давайте и мы попробуем.

Упражнение «Дышим в ритме пульса»

Предварительно нащупайте свой пульс на левом запястье или, если не получается, нащупайте на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный пальцы образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань («адамово яблоко») с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации, мощного «биения» под пальцами.

Как и в предыдущем упражнении, выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, вначале не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара — вдох, следующие два удара пульса — выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1 — 3 минут, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся, стационарный ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходим к новому соотношению вдоха и выдоха, поддерживая его таким же образом: 2:3; 2:4; 2:5; 3:6; 3:7; 3:9... Задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше... и возвращайтесь обратно, к исходному соотношению вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием и в новом настроении. Завершите упражнение активизирующим выходом.

Упражнение «Спонтанное дыхание»

Цель упражнения — ощутить дыхание как полностью автоматический физиологический процесс. Для этого попробуйте предоставить этот процесс самому себе, не вмешиваясь в него, наблюдая за ним со стороны. Особое внимание уделите тем ощущениям, которые возникают как бы попутно.

Итак, сделайте медленный вдох. Наблюдайте за ощущениями, не думая о выдохе, растягивая дыхательную паузу. Подождите, когда ваш организм подскажет, когда вам захочется сделать выдох. И выдох начнется сам собой, как бы автоматически. Теперь дождитесь, когда выдох таким же способом, как бы автоматически, перейдет во вдох. Продолжайте дышать, наблюдая за «подсказками» организма, и вскоре установится постоянный ритм дыхания. Сохраняя его, прислушайтесь к другим ощущениям. Во время вдоха наблюдайте за ощущением подъема грудной клетки, сопровождающимся более разлитыми ощущениями, которые могут распространяться вначале на плечевой пояс, руки, а затем и на все тело.

Анализируйте только те ощущения, которые возникают при вдохе. Это может быть ощущение расширения тела в пространстве, выхода его за привычные границы. При этом может возникнуть ощущение, что привычные пропорции частей тела также изменяются (искажение схемы тела). Можно почувствовать свое тело шарообразным... И далее может наступить ощущение как бы прилива легкости, подъема всего тела (представьте, как стремится вверх воздушный шар), «всплывания». Остановитесь на некоторое время, познакомьтесь с этими ощущениями подробнее, запомните их. И затем медленно перейдите в другое состояние, анализируя только те ощущения, которые возникают при выдохе. Добивайтесь появления ощущений, противоположных уже испытанным, когда все тело как бы наливается тяжестью, как бы погружается в некую бездонную глубину. Запомните эти ощущения.

Завершите упражнение активизирующим выходом, возвращаясь к привычным ощущениям собственного тела, дополненным чувством легкости и хорошего отдыха.

Упражнение «Дирижуем дыханием, или Найдите свой ритм»

В этом упражнении, в противоположность предыдущему, где дыхание было «отпущено на волю», необходимо почувствовать дыхание как абсолютно подконтрольный процесс. Цель упражнения — найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий — тот ритм, который поможет вам погрузиться в состояние покоя.

Проделайте привычную процедуру расслабления. Дышите в естественном, произвольном ритме, «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30 — 40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... дышите еще реже... и еще... дышите как можно медленнее... Выдерживайте такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса — максимально частое и максимально редкое дыхание, — поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах, от одного полюса до другого, пока нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме. Побудьте в нем, в этом ритме, в этом состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, делая вдох глубоким и долгим, а выдох — резким, форсированным. Повторяйте это упражнение регулярно. Запоминайте ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ваш ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «обживайте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы сможете находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30 — 40 секунд. И тогда эта процедура — поиск ритма успокаивающего дыхания — станет для вас обязательной и естественной частью расслабления, вхождением в него.

«Энергетические» ощущения направляются дыханием

С тех пор, как понятие «биоэнергетика», ползком обходя многочисленные препоны, вошло в жизнь наших соотечественников, в обществе не утихают споры о правомочности и реальности его существования, хотя ликующие громогласные возгласы биоэнергоэнтузиастов и экстрасенсозащитников, кажется, начинают заглушать немногочисленные скептические высказывания настороженно-недоверчивых естествоиспытателей. С одной стороны, и серьезные ученые уже начинают серьезно относиться к этому вопросу (работы школы Н.Н. Девяткова; исследования Ю.В. Гуляева и Э.Э. Годика; феномен дистантного взаимодействия, описанный В.П. Казначеевым; гипотезы С.П. Ситько; Б.И. Исакова и других). С другой стороны, представления о биоэнергетике и тянущийся за ними широкий, как у кометы, хвост мистики и парапсихологии с затхлым привкусом суеверий, заметно дискредитированы «лечебными» эстрадно-зрелищными представлениями, «магическими» гадательно-развлекательными шоу и прочими массовыми действиями, творящимися в концертных залах, на цирковых аренах, а то и на многотысячных стадионах. Все это, увы, заслоняет перед взглядом здравомыслящего человека некоторые простые и естественные физиологические феномены, лежащие в основе проверенных многовековой практикой духовных и оздоровительных систем (йога, ци-гун), действительно полезные и вполне доступные каждому.

Как правило, люди привыкли верить в то, в чем можно непосредственно убедиться на собственном опыте, в то, что можно, образно говоря, потрогать своими руками. Ну что ж, давайте потрогаем.

Упражнение «Рука руку чувствует»

Упражнение предназначено для дальнейшего развития навыков самонаблюдения, а именно — для развития способности воспринимать так называемые «тонкие ощущения», обычно являющиеся неразличимыми, подпороговыми. Это имеет непосредственное отношение к описываемому в «биоэнергетике» феномену СЧВ — «сверхчувственного восприятия». С точки зрения физиологии происходит вполне естественное явление — произвольное снижение порога чувствительности, связанное с изменением функционального состояния мозга. При этом достигается ряд весьма полезных «побочных» эффектов (возможность быстро повлиять на свое самочувствие, успокоиться, буквально «взять себя в руки»), благодаря чему после определенной тренировки вы сможете также использовать это упражнение в любой обстановке, чтобы быстро справиться с эмоциями и нормализовать свое самочувствие.

Примите удобную для расслабления позу в положении сидя, ладони лежат на коленях. Добейтесь расслабления мышц рук. Слегка приподнимите предплечья, повернув ладони друг к другу и держа их параллельно. Почувствуйте ладони ваших рук, ваши пальцы, почувствуйте, как эта часть вашего тела живет как бы независимо от вас. Постарайтесь отвлечься от всего остального, что вас окружает, от всего внешнего. Можете закрыть глаза, если так удобнее, чтобы сосредоточить все внимание на ощущениях в кистях рук, отслеживая мельчайшие перемены в них. Затем начните медленно, очень медленно перемещать руки навстречу одна другой, постепенно сближая их до тех пор, пока одна ладонь начнет чувствовать другую на расстоянии (обычно от 5 до 30 см), когда в одной ладони появится ощущение «присутствия» другой. В этом положении остановитесь, прислушайтесь к ощущениям, запомните их. Затем продолжите сближение ладоней, приблизив их на расстояние 2-3 см. Обратите внимание,

ощущается ли между ладонями притяжение или отталкивание. Если, как это иногда бывает, ладони вначале остановились на сравнительно большом расстоянии друг от друга, если они двигаются рывками, если ощущается сопротивление их сближению, — преодолевайте это сопротивление, одновременно углубляя дыхание. Наблюдайте за изменением ощущений в ладонях непрерывно в течение 5-6 минут. Затем отметьте изменения в своем самочувствии и настроении... и сделайте активизирующий выход.

Медико-физиологическое обоснование

Что же происходит, когда наше внимание, сознание занято только ощущениями в «отдельно взятой» части тела, концентрируясь на одном-единственном предмете и отбрасывая все остальное? С точки зрения физиологии, человек входит в некоторое особое состояние сознания — кинестетический транс (читателю может быть ближе название «самогипноз»). С точки зрения духовных практик, подобное упражнение можно рассматривать как простейшую форму медитации (максимально упрощенную специально для нашего западного, «цивилизованного», научно-ориентированного менталитета, для нашего привычного способа мышления).

Но почему именно кисти? Почему сосредоточение внимания на ощущениях в кистях оказывает заметное влияние на состояние мозга, да и организма в целом? Любопытные ассоциации вызывает и то, что этот жест — соединение ладоней — с одной стороны, используется во многих оздоровительных системах, а с другой стороны, во многих религиях подобные жесты (или определенные положения ладоней, фиксированные положения пальцев) используются верующими во время молитв и других ритуалов. Для того чтобы понять и наглядно представить совершенно особую роль в организме наших ладоней и пальцев, на которой основывается это упражнение, совершим небольшую экскурсию в область физиологии нервной системы.

Как известно, все процессы, связанные с нашим сознанием — все, что мы видим, слышим, чувствуем, о чем думаем, — обусловлены деятельностью нервных клеток, находящихся в коре больших полушарий головного мозга. Кора мозга образует как бы «экран», на который проецируется и поверхность тела, и сетчатка глаза, и другие органы чувств — экранный принцип организации (по Т.В. Алейниковой и соавт., 2000). При этом функции восприятия ощущений, связанных с нашим телом, а также управления скелетными мышцами, то есть произвольных движений, сосредоточены в соседних, близлежащих участках коры (так называемые пре- и постцентральная извилины, находящиеся по обеим сторонам центральной борозды, на стыке лобной и теменной доли полушарий мозга), образуя довольно компактную область.

А внутри области, связанной с телом, оказывается, существует вопиющее неравноправие — площади зон, связанных с различными частями нашего тела (областей коры, куда соответствующие части тела как бы проецируются, как слайды на экран — так называемые корковые проекционные зоны), поразительно непропорциональны. Биологический смысл подобной диспропорции в том, что размеры этих зон коры мозга зависят не от размера соответствующих частей тела, а от их значимости для организма. И поэтому площадь, занимаемая проекционной зоной *кисти*, больше, чем любой другой части тела — и туловища, и головы, и прочих. (Эта схема, на которой изображение человека, его проекция на кору мозга предстает как бы в «кривом зеркале», была разработана выдающимся канадским нейрохирургом У. Пенфилдом, обобщившим огромное число наблюдений, проведенных во время операций на мозге, и поэтому получила название «человечек Пенфилда»). Поэтому сосредоточение внимания на ощущениях, связанных с кистью, захватывает гораздо больший, чем для любой другой части тела, участок коры, а соответственно, оказывает большее воздействие на состояние мозга и

сознание. Кстати, с этим связано полезное действие различных приспособлений, с помощью которых проводится самомассаж кисти, особенно пальцев, рефлекторно стимулирующий соответствующие зоны коры мозга, тем самым помогающий нормализовать состояние нервной системы и оказывающий, наряду с успокаивающим, еще и общеоздоровительный эффект (четки, пальцевые колечки-массажеры, китайские кистевые «шары здоровья»), а также эффект методов рефлексотерапии, использующих активные точки на кисти (Су-Джок).

Упражнение «Дыхание через ладони»

Навыки концентрации, развиваемые предыдущим упражнением, здесь сочетаются с направленным дыханием. Одновременно и параллельно с выполнением упражнения, запоминайте достигнутое вами комфортное состояние, чтобы к нему можно было в любой момент вернуться (отдых, психологическая защита, снятие стресса). Именно параллельно, не заставляя себя, не напрягаясь, без усилий. (Это весьма важно с точки зрения принципа «пассивного желания»).

*Итак, сделайте все то же, что и в предыдущем упражнении, с одним существенным дополнением: когда ваши ладони приблизятся друг к другу, наблюдайте, как ощущения в них меняются одновременно с дыханием. Наблюдайте, как ощущения (особенно чувство тепла) меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе — в противоположную. Затем мысленно направьте туда ваше дыхание. Можете представить, как во время выдоха теплая волна из центра груди распространяется по наружной стороне плеча... предплечья... наконец, доходит до кисти. Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 8 — 10 выдохов. Убедитесь, что тепло в ладонях, в пальцах растет. Продолжайте дышать «через ладони» еще несколько минут, добиваясь устойчивого, интенсивного, **симметричного** ощущения тепла. (Это исключительно важно! Если вначале при выполнении упражнения заметна явная разница ощущений в правой и левой кисти, необходимо довести ощущения до «выравнивания», что и лежит в основе гармонизирующего действия на состояние нервной системы). Параллельно достигается состояние покоя и внутреннего комфорта. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход.*

Примечание. Все сложное часто оказывается неожиданно простым. И если вы еще не задумались о том, как многообещающее название данной главы связано с простыми упражнениями, то скажем прямо: испытываемое в этом упражнении ощущение собственного «внутреннего» тепла в ладонях и сопутствующие ему ощущения покалывания, «излучения энергии» и прочие (вы сталкивались с ними и ранее, при обучении расслаблению, но в данном упражнении, при соединении мышечного расслабления, направленного внимания и дыхания они выступают наиболее отчетливо) эквивалентно представлениям о «биоэнергии», месмеровских «флюидах», «пране» в йоге или «энергии Ци» в китайских духовно-телесных практиках. В связи с этим вспоминается рассказ одного пациента о том, как он лечился у некоей целительницы «ПОТУСТОРОННЕЙ энергией». Такое заблуждение, связанное с суевериями, благоговением перед «сверхъестественным» и проч., весьма распространено среди наших соотечественников. Ничего «потустороннего», ничего сверхъестественного (в обычном понимании) в этой «энергии» *нет*. Это доступный каждому человеку абсолютно *естественный* и полезный физиологический феномен.

Медико-физиологическое обоснование

Известный русский физиолог Н.Е. Введенский, в начале XX века изучавший закономерности процесса возбуждения в нервно-мышечном аппарате, описал его фазовые состояния. В частности, он обнаружил такое состояние нервно-мышечного «объединения», названное им «парадоксальной фазой», когда сильный раздражитель почти не вызывает реакции (сокращения мышцы), зато слабый раздражитель вызывает реакцию более сильную. Отвлекаясь от возможных клеточно-биохимических механизмов подобного явления и рассматривая его просто как некоторый неспецифический вариант реагирования сложной системы (нерв + мышца), эту закономерность можно перенести, экстраполировать с отдельных групп нервных клеток на всю нервную систему в целом. Нечто подобное происходит с человеком в особых состояниях сознания, именуемых «измененными» (они будут подробно описаны в дальнейшем), когда он перестает воспринимать обычную информацию об окружающем, как бы отгораживаясь, отключаясь от него (включая обычные, привычные ощущения, связанные с телом), зато обретает способность воспринимать более тонкие внутренние ощущения, ранее остававшиеся неощутимыми, неразличимыми, подпороговыми. Субъективное восприятие этих физиологических процессов и лежит в основе феномена описанной в современной психотерапии «биопсихической энергии» (А. Лоуэн) или «вегетативной энергии» (В. Райх), аналогичного понятию «жизненной энергии», известной в традиционной восточной медицине — в частности, китайской, где она носит название «энергии Ци». Использование подобных физиологических ощущений лежит в основе оздоровительной системы ци-гун.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что сознательное восприятие человеком «энергетических» феноменов происходит только в измененном состоянии сознания. При этом человек возвращается к состоянию детско-созерцательного, невербализованного восприятия, подробно описанный, например, в даосских психотехниках — «даосской йоге» (Передельский А.А., 1992; Малявин В.В., 1997). Поэтому воспроизведение ощущения того, как протекает «энергия», уже само по себе является целебным, так как для того, чтобы его вызвать, человек должен перейти в особое функциональное состояние, приводя кору головного мозга в состояние охранительного торможения, становясь «расслабленным, успокоенным и естественным» (Чжан Минъю, Сунь Синъюань, 1994). И когда человек обучается произвольно вызывать у себя подобное состояние и начинает пользоваться подобным навыком, это весьма благотворно сказывается и на его эмоциональном состоянии, и на многом другом.

Приводя физиологическую характеристику феномена «жизненной энергии», для получения ее полной картины попытаемся, вслед за А. Лоуэном (2000), объединить западные и восточные представления. *Во-первых*, нужно подчеркнуть, что «энергетические» ощущения в теле человека, являясь отражением динамики естественных нейрофизиологических процессов, неразрывно связаны с вниманием, с процессом их осознания. По выражению В.А. Елисеева (1988), эта энергия «предстает в двух ипостасях — сначала как осознание, а затем как тепло, горячий комок, который можно перемещать усилием воли или который самопроизвольно перемещается по определенным траекториям внутри тела». Перемещение «энергетических» ощущений также составляет их важную характеристику; собственно, само слово «ци», как указывает Ф. Капра (1996), означает направленное, упорядоченное движение. *Во-вторых*, ощущение «энергии» теснейшим образом связано с дыханием (Чжан Минъю, Сунь Синъюань, 1994; Li Ding, 1988). Как пишет Атрейя (1997): «Прана [синоним жизненной энергии — прим. наше] следует за дыханием, но это не одно и то же. Прана входит в тело и выходит из него [иными словами, соответствующее специфическое ощущение возникает и прекращается — прим. наше], следуя за движением дыхания». *В-третьих*, ощущение «энергии»

связано с динамическим мышечным расслаблением, описываемым как «пустота», перемещающаяся из одного участка тела в другой и воспринимаемая по контрасту с ощущением напряжения мышцы (Богачихин М.М., 1994). *В-четвертых*, ощущение «жизненной энергии» тесно связано и с вегетативной нервной регуляцией (что особенно подчеркивал В.Райх своим термином «вегетативной энергии»). Этим объясняется выделение двух различных видов «энергии», связанных с парасимпатическим и симпатическим отделами вегетативной нервной системы: в китайской традиции это, соответственно, «женская» энергия Инь и «мужская» энергия Ян, в индуистской йогической традиции — «лунная» энергия «тха» и «солнечная» энергия «ха» (от этого сочетания происходит название хатха-йоги). *В-пятых*, во всех упомянутых «энергетических» системах утверждается, что нормальное протекание «энергетических» процессов в организме может нарушаться — под действием как неблагоприятных физических факторов, так и негативных эмоциональных переживаний, — вследствие чего в подобных случаях требуется «энергетическая» коррекция.

Пожалуй, наиболее наглядно это представлено у В. Райха, описавшего такие феномены, как блокирование «энергии» в зонах повышенного тонуса мышц и ее высвобождение после расслабления мышцы: «Ослабление жесткости мышц вызывало... странные телесные ощущения: произвольную дрожь, судорожные сокращения мускулатуры, чувства тепла и холода... а также такие [*ранее подавленные* — прим. наше] чувства, как страх, ярость и удовольствие» (Райх В., 1997). Следовательно, нормальное распределение «вегетативной энергии» в организме является основой душевного и физического здоровья, и напротив, нарушение ее нормального распределения и протекания — механизмом развития неврозов и других болезненных состояний. При этом болезнь связана с застойным эмоциональным возбуждением (иными словами, неотрагированными эмоциями), проявляющимся в форме телесного эквивалента — застойных очагов «вегетативной энергии». Подытоживая приведенные выше определения «жизненной» или «биологической энергии», можно представить ее как субъективное отражение физиологических регуляторных процессов, создающее ощущение жизненности. Поэтому не случайно в рамках западного медицинского подхода «энергию Ци» соотносят просто с «жизненной активностью» (Коллиндж У., 1997).

Почему мы уделяем феномену «биоэнергии» такое большое внимание? Опыт показывает, что когда ощущение «энергии» распределяется в теле симметрично, это соответствует комфортному самочувствию и оптимальному функциональному состоянию. И наоборот, по принципу обратной связи, целенаправленное создание в организме симметричных комфортных ощущений «биоэнергии» приводит его в оптимальное состояние.

Еще древние даосские мыслители (цит. по А.П. Сосенко, 1989) сформулировали эту взаимосвязь следующим образом: «Если Ци чистое, то характер [*в полном смысле слова, психическое состояние* — прим. наше] чистый». Отсюда и практическая значимость феномена телесной «энергии», особенно в аспекте психологической саморегуляции. И дыхательные, и релаксационные упражнения должным образом перестраивают пространственное распределение «телесно-энергетических» ощущений, приводят к нормализации состояния нервной системы и, соответственно, связанной с ней регуляции функций внутренних органов, а также гармонизации психической сферы в целом. Как именно это происходит, мы узнаем опытным путем — при выполнении очередного упражнения.

Упражнение «Дыхание по кругу»

Это упражнение, заимствованное из дыхательной гимнастики ци-гун, мягко балансирует состояние вегетативных центров и нервной системы в целом и, помимо успокаивающего действия, обладает еще и оздоровительным, общеукрепляющим эффектом. Оно основано на перемещении с помощью мысленно направляемого дыхания ощущения тепла, являющегося эквивалентом «жизненной энергии Ци» в китайской медицине. Перемещение этой «биоэнергии» происходит соответственно естественному пути ее протекания, заложенному природой в конструкции человеческого организма: вниз по передней поверхности туловища и далее вверх по спине, шее и через макушку. Тем самым образуется замкнутый контур, описываемый в даосской йоге как «малый небесный круг», в котором, согласно древним представлениям, энергия в процессе циркуляции накапливается и затем распределяется по системе каналов, или меридианов («большой небесный круг»). Важно также отметить аналогию ощущения постепенно накапливающегося, глубинного тепла, поднимающегося вверх в область позвоночника, с описанным в йоге феноменом «подъема энергии кундалины».

Что является физиологической основой описанных ощущений? Как известно, процессы, происходящие в теле, отражаются в полушариях головного мозга перекрестно-симметрично: левое полушарие связано с правой половиной тела, правое — наоборот. Сосредоточение же внимания на синхронных с дыханием ощущениях на границе отдельных полушарных «территорий», в области средней линии тела вовлекает оба полушария в единый процесс, синхронизирует их активность и гармонизирует отношения между ними. Перемещение ощущений и их согласованность с дыхательным циклом соответствует физиологическим закономерностям протекания нейродинамических процессов в сегментарном отделе вегетативной нервной системы.

При выполнении упражнения тело должно быть расслаблено. Дышите медленно и глубоко животом, прижимая на выдохе кончик языка к нёбу. Сосредоточьте внимание на ощущении тепла в ограниченном участке на поверхности кожи. На вдохе мысленно перемещайте это ощущение тепла, мысленно направляя его с помощью дыхания от полости рта вниз по передней поверхности шеи и туловища, строго по средней линии тела. На выдохе перемещайте ощущение тепла вверх по задней поверхности тела, а также по средней линии. Тем самым образуется замкнутая, круговая траектория, по которой перемещается «энергетическое» ощущение. При этом оно может постепенно усиливаться; могут также появляться «отраженные» ощущения тепла, например, в области кистей или стоп, или медленно, на протяжении многих дыхательных циклов поднимающееся вверх ощущение тепла в области позвоночника. Время выполнения упражнения — не менее 10 — 12 минут.

Упражнение «Исцеляющее дыхание»

Очень простой и легко выполнимый вариант того, что в биоэнергетике называется «прочисткой энергетических каналов». С точки зрения физиологии происходит нормализация функционального состояния различных отделов нервной системы, причастных к иннервации покровов тела, мышц и внутренних органов.

Итак, теперь уже привычно расслабьтесь в привычной позе. Внимательно, терпеливо и без спешки понаблюдайте за внутренними ощущениями, мысленным взором пройдясь по всему организму сверху донизу, осмотрев его полностью, вплоть до забытых уголков и закоулков, устройте ему тотальную ревизию. Отыщите места, в которых вы чувствуете дискомфорт, скованность, зажатость — любые ощущения, отличающие «подозрительную» область от соседних, выделяющие ее на фоне остальных участков, делающие ее как бы инородной.

Выделите поначалу одну, наиболее «аномальную» зону. Мысленно направьте туда ваше дыхание. При этом вы обнаружите, что, в отличие от «здоровых» участков, куда вы можете мысленно направить дыхание без особенных трудностей, в этих «больных» местах ощущается сопротивление, как будто там что-то мешает дыханию свободно проходить. Дышите через эти места, «продыхивайте» их. Представляйте, как выдох «прочищает» эти воображаемые «пробки», заторы на пути дыхания. Мысленно представьте, как тепло, которое выносятся с выдыхаемым воздухом, вы направляете во время выдоха в больное место. При этом мысленно проведите его по кратчайшему пути из центра грудной клетки (примерно на уровне IV межреберья) к больному месту. Как правило, легче представить, что ощущение перемещается по поверхности тела. Это аналогично ощущению «ведения энергии Ци дыханием» в дыхательной гимнастике ци-гун. Можете также представить, как ощущение «препятствия» перемещается в другую часть тела, пользуясь дыханием как движущей силой, перемещающей «пробку» вместе с выдохом все дальше и дальше... до тех пор, пока ощущение не пропадет, «растворившись», потерявшись на новом месте.

Необходимым условием того, чтобы ощущение тепла проводилось вместе с дыханием в нужный участок, является то, чтобы мышцы соответствующей области тела (а также близко расположенных, связанных с ней) были расслаблены. Например, для того чтобы вызвать ощущение тепла в груди необходимо, чтобы были расслаблены мышцы шеи и плеч.

Ощущения, испытываемые во время выполнения этого упражнения, зачастую появляющиеся в удаленных друг от друга участках тела, весьма близки ощущениям пациента... во время сеанса рефлексотерапии. Более того, они часто и локализуются в области так называемых биологически активных точек, и перемещаются по направлению так называемых каналов, или меридианов. Если хотите использовать данное упражнение в оздоровительных целях постоянно, то можете, дорогой читатель, повысить его эффективность, подходя к нему более информированно, изучив расположение хотя бы некоторых наиболее важных точек. Но главное, что необходимо знать, — активные точки совсем не обязательно укалывать иглами, прижигать горячей полынью или раздражать электрическим током. Их не обязательно даже массировать. Достаточно направить внимание в область активной точки — любым способом, лучше в сочетании с дыханием, мысленным представлением тепла. Подобная «виртуальная иглотерапия», или «психопунктура», может давать эффект ничуть не хуже, чем традиционная.

Медико-физиологическое обоснование

Что за наивные фантазии и несерьезные вещи — «прочистка энергетических каналов», «мысленная иглотерапия»... Но эти на первый взгляд не очень серьезные утверждения опираются на очень серьезные физиологические основы. Система биологически активных точек, образующих сеть энергетических каналов, или меридианов, по мнению ряда ученых, представляет собой как бы проекцию путей, проходящих внутри центральной

нервной системы (в первую очередь, спинного мозга и ствола головного мозга), отражая принципы устройства нервной системы, унаследованные нами от очень далеких эволюционных предков — кольчатых червей, с их узловатой нервной системой, в которой один нервный узел приходился на каждый сегмент их кольчатого тела. Так как устройство каждого сегмента повторяло соседние (представьте три десятка одинаковых монеток, положенных столбиком друг на друга), то расположенные в покровах тела, в каждом сегменте на одних и тех же местах чувствительные элементы — сгущения чувствительных клеток-рецепторов, прообраз будущих «активных точек» акупунктуры, — образовывали ровные линии, проходящие вдоль всего тела — прообраз акупунктурных меридианов. За сотни миллионов лет эволюции пропорции нашего тела несколько изменились, вот и меридианы соответственно деформировались. Вместо первоначальных прямых линий, пересекавших сигарообразное тело нашего пра-пра... в регулярном порядке, как меридианы на глобусе, приняли иную форму, иногда весьма причудливую.

Как же мы можем с помощью подручных средств (внимание, дыхание, расслабление) положительно повлиять на процессы, протекающие в центральной нервной системе? И для чего необходимо наше вмешательство? Дело в том, что при развитии нарушений, связанных с неотреагированными эмоциями, со стрессом (официальные наименования: функциональные нарушения, вегетативная дистония, психосоматические заболевания), в сложной системе нервной регуляции внутренних органов развиваются процессы, которые в очень вольном стиле можно сравнить с возникновением автомобильных «пробок» при возрастании интенсивности движения автотранспорта. Подобные «заторы» на пути прохождения нервных импульсов приводят к нарушению нормальной динамики нервных процессов, сбоям в нормальном чередовании процессов возбуждения и торможения. Нервная система начинает страдать от информационной перегрузки, захлебываясь в возросшем потоке сигналов, идущих как «от центра к периферии», от взбудораженных нервных центров, посылающих к подчиненным им внутренним органам — срочно! немедленно! категорически! — одно распоряжение за другим (так называемая дискоординированная, избыточная эфферентная импульсация), так и «от периферии к центру» — от возмущенных органов. Еще бы! Ведь их нормальная работа сбивается: вот сердце забило беспорядочно, сбившись с привычного ритма... В желудочном соке появилось чересчур много соляной кислоты, и вот он стал раздражать собственную слизистую оболочку желудка, пищевода, появилась изжога... Произошел спазм гладких мышц бронхов, создавший препятствие для выхода воздуха из легких, и вот возникла одышка... Произошел спазм гладких мышц сосудов, и вот повысилось артериальное давление... У-у-ф-ф, лучше не продолжать. И во всех этих случаях находящиеся во внутренних органах чувствительные клетки-рецепторы вопят что есть мочи, бдительно сигнализируют «наверх», в нервные центры о неполадке: дайте указание, разберитесь «сверху», накажите виноватых, вам ведь оттуда виднее. А нервные центры, устав отбиваться от этой информационной «бомбардировки» (избыточная interoцептивная афферентация), отвечают на перегрузку... пассивностью, «забастовкой» (запредельное торможение).

Самое лучшее, что можно сделать в этой ситуации — сказать им всем: «Хватит! Стоп!» — и устроить передышку, которая все вернет на свои места. Передышку, во время которой наш мозг будет отдыхать от обычных мыслей, пребывая в особом, трансовом состоянии, а мы будем как бы общаться с собственным желудком, легкими, сердцем, успокаивая их и приводя в порядок. Для этого необходимы уже известные вам инструменты (внимание к внутренним ощущениям, психо-мышечное расслабление, направленное

дыхание). Ваши инструменты готовы? Тогда давайте используем их для очередной работы, которую мы должны научиться делать.

Упражнение «Дыхание против боли»

Навыки, развиваемые этим упражнением, помогут вам, когда вы испытываете боль, физический дискомфорт.

Постарайтесь добиться расслабления, насколько возможно. Локализируйте место боли или дискомфорта. Дышите, мысленно направляя дыхание в место боли и дискомфорта, представляя, что вы дышите через эту область, что вместе с выдохом это ощущение выносится, выдыхается, выдувается из вашего тела. Можете также попробовать перемещать ощущение боли из одной части тела в другую. Ощущение может «рассеяться» по дороге, либо на новом месте начать вести себя по-другому, трансформироваться во вполне безобидное. Наблюдайте, как неприятные ощущения уменьшаются, часто до полного исчезновения (если, конечно, это не аппендицит или другая острая хирургическая патология. Но даже и в этом случае наступает существенное облегчение, уменьшение боли).

Чтобы усилить оздоровительный эффект и ускорить исчезновение боли, упражнение можно соединить с описанным ранее «Дыханием через ладони». Для этого необходимо приблизить к больному месту ладонь (или обе ладони, если его площадь велика) и как бы дышать через них одновременно. Между ладонью и поверхностью кожи должен оставаться промежуток около 1 см, при этом на вдохе можно слегка приближать ладонь к больному месту, на выдохе — отодвигать (так, чтобы объем движений не превышал 0,5 — 1 см). Можно и просто наложить ладонь (обычно правую — более «нагретую») на больное место. Постарайтесь почувствовать, как во время выдоха ладонь прогревает больной участок. Попробуйте представить, что ладонь словно «излучает» нечто (тепло, «энергию»), входящее в тело, рассеивающее боль.

Еще одним ресурсом, который можно подключить для повышения эффективности упражнения, является расслабление мышц «прорабатываемого» участка тела. Для этого используйте статическое напряжение: вначале во время вдоха напрягите мышцы так сильно, как можете, не производя при этом никаких движений в суставах. Задерживая дыхание, продолжайте удерживать напряженное состояние так долго, как сможете (в идеале 1 — 1,5 минуты). Затем сделайте резкий выдох, одновременно сбрасывая мышечное напряжение. Повторите этот прием несколько раз, до появления в мышцах знакомых ощущений тяжести и тепла. (Особенно действенна эта техника, если первоначальные ощущения боли, дискомфорта и проч., от которых нужно избавиться, вызваны локальным мышечным напряжением и наличием болезненных мышечных уплотнений.)

Улавливайте самые тонкие позитивные изменения ощущений. Попробуйте представить зрительный образ боли (вспомните упражнение «Выпустите свою фантазию наружу»). Представляйте, как этот зрительный образ, первоначально находящийся внутри вашего тела, постепенно словно выходит наружу вместе с дыханием, во время выдоха (помните, что нужно мысленно направлять дыхание в больное место). Наблюдайте, как с каждым выдохом он уменьшается в размерах, переходит из вашего тела во внешнее пространство. При этом можете мысленно направлять зрительный образ боли, собирающейся снаружи, вне вашего тела, на какой-либо внешний предмет (реальный или воображаемый), проецируя на него этот образ, как на экран. Наблюдайте, как все меньше и меньше боли остается внутри, все больше и больше собирается снаружи...

до тех пор, пока полностью от нее избавитесь. Для закрепления достигнутого эффекта завершите вашу мысленную работу предыдущим упражнением с соединением рук.

Медико-физиологическое обоснование

В упражнении применяются различные способы ликвидации болевого ощущения, связанные с двумя возможными физиологическими механизмами. Направленное дыхание, мысленное перемещение неприятного ощущения в другой участок тела, а также использование ощущения тепла, «энергии», «наложение» этого положительного ощущения на неприятное (работа в пределах одной модальности) рассчитаны на создание в коре головного мозга другого очага возбуждения, помимо уже существующего (вызванного болью). Речь идет об одной и той же области коры головного мозга, связанной с восприятием «телесных» ощущений (в корковой проекционной зоне сомато— и висцеросенсорной чувствительности). При этом происходит конкуренция двух очагов возбуждения (первичного — болевого и вторичного, «искусственного», сознательно созданного, поддерживаемого и усиливаемого произвольным вниманием), приводящая к подавлению болевого очага. Второй способ, использующий создание альтернативного образа боли, представление болевого ощущения в виде зрительных или слуховых образов (смена модальности) рассчитан на перемещение очага активности коры головного мозга (фокуса осознания) в другую область (зрительную или слуховую проекционную зону), в которой боль... естественно, ощущаться не может.

На практике наиболее доступно представление зрительных образов боли. Часто повторяются, например, такие образы, как «холодный камень, давящий на сердце», «внутри как будто клубок свившихся змей», «внедрившийся в тело металлический инородный предмет». Бывают и сложные, удивительно реалистичные образы (к примеру, пациентка с заболеванием печени сообщает, что ночью проснулась от боли... и как будто в реальности увидела «черную птицу, вроде коршуна, которая нападала на меня, впивалась клювом как будто прямо в печень, как раз туда, где болело»).

Упражнение «Осознавание границ»

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознания на определенные участки — физические *границы* тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими. По образному выражению А. Лоуэна (2006), «человек «пришвартован» к реальности на обоих концах тела: внизу через контакт с землей», а наверху — через макушку головы. Подобный подход используется в даосских психотехниках, где уделяется обостренное внимание трем «кончикам тела» (Малявин В.В., 1997): (1) темени — для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек — небо»); (2) ладоням — воспроизведение чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек — человек») и (3) ступням — усиление ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек — земля»).

Очевидно, что в процессе возрастного формирования физического «образа себя», ощущение «границ» (или различие «Я — не-Я») является одним из начальных этапов, связанным с ранним детством. Поэтому важным моментом для продуктивной работы с «границами», наряду с концентрацией внимания, является переход в состояние детско-созерцательного восприятия.

При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознавать собственное тело и окружающий мир.

Еще одним важным моментом данного упражнения является то, что вызываемое в нем чувство отграничения, выделения себя из окружающего мира, несмотря на кажущуюся противоположность, является близким медитативному ощущению всепроникающего единства с миром.

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности — в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ». Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии». Через 3 — 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «граничную» область. После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек (см. рис. 4), соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны». Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Медико-физиологическое обоснование

Распределение «телесно-направленного» внимания одновременно на большое число объектов, близких к максимальной пропускной способности канала осознаваемого восприятия по Г. Миллеру — 7 ± 2 единицы (Miller G.A., 1956) или превышающих его, вызывает так называемую сенсорную перегрузку и способствует формированию особого состояния сознания. Аналогичным образом влияет на состояние сознания и выравнивание ощущений в удаленных участках левой и правой половин тела, способствующее достижению баланса активности левого и правого полушарий мозга.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнуемым перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений «надвигающейся потери сознания». Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с «земли».

Нужно заметить, что физические, телесные границы человека («внешнее тело», по М.М. Бахтину) представлены в его внутреннем мире («внутреннее тело» по Бахтину, или «виртуальное тело» по Н.А. Носову) таким образом, что оказываются тесно связанными с его общением с окружающими. Границы телесных контактов предстают границами эмоциональных контактов, сочувствия и эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влияния на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости, а также разнообразными стереотипами и

внутренними ограничениями, через которые человек может перешагнуть в процессе работы над собой. Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, является важным инструментом личностного роста.

Упражнение «Чакровое дыхание»

Что такое дыхание, более или менее понятно. А что же такое «чакровое дыхание»? В представлениях новомодной науки о биоэнергии (если таковая существует), доставшихся ей в наследство от древних йоговских учений, чакрами называются «энергетические центры». С точки зрения физиологии, это проекция на поверхность тела вегетативных нервных сплетений (относящихся к вегетативной нервной системе, регулирующей функции внутренних органов). Отсюда и «чакровое дыхание» — это дыхание, сочетающееся с самонаблюдением; дыхание, мысленно направляемое в соответствующие расположению чакр области тела. Почему автор считает важной работу с этими «энергетическими центрами» — чакрами? Не разделяя полностью в чем-то наивных древних представлений о приобретении человеком сверхъестественных способностей благодаря целенаправленной работе с чакрами (медитации, дыханию), тем не менее нельзя отрицать рациональное зерно в представлениях об энергетических центрах. Как считает специалист в области духовного целительства Н. Нэф (Австралия), с каждым из этих энергетических центров связаны определенные аспекты нашей психики, как положительные, конструктивные, так и саморазрушительные, пораженческие, деструктивные. Следовательно, и самостоятельная работа с этими центрами может иметь прямые следствия для психологии человека, помогая усилить положительные стороны личности и избавиться от негативных. Подробную «психологическую» и физиологическую характеристику этих центров вы найдете в приводимой ниже таблице 3.

Небольшое предварительное замечание: многие наши чувства могут задействовать несколько этих центров одновременно; тот, который играет в данном случае наиболее важную роль, помечен значком (*).

С точки зрения физиологии, при выполнении подобных упражнений происходит нормализация состояния центров вегетативной нервной системы, соответственно, «смягчается» протекание эмоций, в развитии которых они участвуют, и устраняются функциональные нарушения связанных с ними внутренних органов (вспомним опять про теорию Джеймса и Ланге).

Медико-физиологическое обоснование

В основе приводимых рекомендаций лежат известные закономерности физиологии сегментарного отдела вегетативной нервной системы и местной, так называемой сегментарно-метамерной иннервации. Каждый из описанных центров представляет собой проекцию ряда сегментов спинного мозга, вегетативных нервных сплетений и связан с определенным отделом позвоночника. А вегетативная нервная система — это инструмент физиологического обеспечения эмоций. Функциональное состояние ее центров меняется в зависимости от эмоционального состояния человека. Отсюда, в частности, происходит рефлекторная связь состояния позвоночника и окологлазничных мышц с психологическим состоянием, хорошо известная врачам — специалистам по мануальной терапии. К этому нужно добавить заложенные природой в организме человека механизмы обратной связи.

Биомеханика позвоночника, в первую очередь его механические колебания, возникающие при ходьбе, влияет на тонус вегетативных центров спинного мозга, оказывая тонкое регулирующее, или модулирующее, влияние на их активность. Это оказывает несомненное рефлекторное воздействие и на состояние внутренних органов, объединяемых с мышечно-позвоночным аппаратом в «модулирующие системы» (Кель А.А., 1997), и на эмоциональный фон.

Как же найти эти центры на теле? Все они имеют достаточно четкие ориентиры, располагаются прямо по средней линии тела и образуют своеобразные конусы, обращенные широким основанием на переднюю поверхность тела, а вершиной направленные к позвоночнику (см. табл. 3). При этом совершенно необязательно запоминать мудреные названия чакр, или центров, на санскрите, которые приводятся в литературе о биоэнергетике, йоге, эзотерике (подобные вещи создают только иллюзию причастности к знанию). Зато очень важно запомнить их местонахождение, чтобы самостоятельно использовать на практике.

Ощущения, связанные с эмоциями, в основном локализируются именно в этих областях тела — по средней линии туловища и шеи. Особенно часто подобные ощущения, связанные с тревогой или тоской, проявляются в грудной или подложечной области; соответственно, неосознанное желание «погасить» их реализуется в форме курения или приема пищи (ведущего к перееданию). Ощущения, связанные с обидой, ассоциируются с подавленным плачем и, соответственно, захватывают область горла и грудной клетки (дыхательные пути) и живота. В случае же подавления стенических эмоций (например, гнева), связанного с блокированием агрессивных реакций, участки остаточного мышечного напряжения и соответствующих ему ощущений боли, тяжести и дискомфорта остаются и в отдаленных от средней линии тела зонах — в первую очередь в мышцах плечевого пояса, реже — ног.

Таблица 3.
Характеристика вегетативных «энергетических» центров
(Гроф С., 1994; Нэф Н., 1992; Schwarz J., 1980)

	"Энергетический" центр	Проекция на переднюю поверхность тела	Проекция на область позвоночника	Соответствующие железы внутренней секреции	Психологические аспекты	
					Деструктивные	Конструктивные
1	Промежный	В области копчика, промежности	Копчиковый отдел позвоночника	Предстательная железа (у мужчин)	Страх*, зависимость*, несамостоятельность, потребность в защите	Устойчивость, лидерство*, власть
2	Тазовый	Надлоном	Крестцовый отдел	Половые железы	Сексуальная неудовлетворенность	удовлетворение, сексуальность
3	Брюш	В	Нижнегру	Надпочечники	Стеснительно	Сила

	ной	подложечной области	дной + поясничный отдел позвоночника	; поджелудочная железа	ть, неуверенность*, трудности общения, изоляция от людей	личности*, уверенность*, общительность, обаяние
4	Сердечный	В центре грудины	Верхне— и среднегрудной отдел (II-V)	Вилочковая железа	Печаль, отчаяние, ненависть*	Сочувствие, сострадание
5	Горловой	В области гортани	I грудной позвонок + шейный отдел	Щитовидная железа	Пассивный протест, подавление желаний, невозможность высказаться	Целеустремленность, убеждение словом, ораторские способности
6	Лобный	Точка между бровей	I-II шейные позвонки	Гипофиз	Ограниченность мышления; холодность, эгоистичность, расчетливость и фальшь в общении	Сила воли*, гибкость мышления, гармоничность отношений, свобода от стереотипов
7	Теменной	Макушка головы	— — -	Эпифиз	Депрессия, вегетативные кризы	Интуиция

Для того чтобы подобное «телесное ориентирование» (напомним, что существует целая школа психотерапии — телесно-ориентированной) было более успешным, желательно познакомиться с «местностью» собственного тела, измерив расстояния между «пунктами назначения» — вегетативными центрами. А так как люди заметно различаются по росту, телосложению и, следовательно, пропорциям тела, то использовать для измерений тут надо не привычную метрическую систему единиц, а особую анатомическую, сложившуюся издревле в рефлексотерапии. Единицей измерения (далее — пропорциональная единица) в этой системе служит расстояние между межфаланговыми складками согнутого третьего пальца (как указывает Г. Лувсан, у мужчин нужно брать расстояние на пальце левой руки, у женщин — правой). Если мысленно провести вертикаль по средней линии тела, от нижнего центра до верхнего, то все это расстояние составит 30 пропорциональных единиц (можно также разделить его на 10 масштабных отрезков). Расстояние между вегетативными центрами, вытянувшимися цепочкой по этой линии, распределяется следующим образом:

Таблица 4.
Расстояния между проекциями вегетативных
«энергетических» центров
на переднюю поверхность тела

Вегетативные центры	Пропорциональных единиц от предыдущего центра	Масштабных отрезков от нижнего центра
Тазовый	3	1
Брюшной	6	3
Сердечный	6	5
Горловой	6	7
Лобный	6	9
Теменной	3	10

Итак, перейдем к упражнению по дыхательной регуляции состояния вегетативных центров.

Направив внимание на участок тела, соответствующий проекции очередного центра, мысленно направляйте дыхание в соответствующую область, вызывая ощущение тепла. Удерживайте ваше внимание и дыхание в области каждого центра несколько минут (хотя бы минуты 3-4). При этом наблюдайте за ощущениями и их динамикой. Если в данной области ощущается дискомфорт, то необходимо избавляться от него с помощью дыхания так же, как и от любого другого неприятного ощущения (вспомните предыдущие упражнения). Для усиления полезных ощущений можете приблизить ладонь к поверхности кожи в области соответствующего центра, чувствуя исходящее из нее тепло. Постепенно пройдите все центры снизу доверху, добившись в каждом из них приятного ощущения тепла, протекания «энергии», равномерно распределяющихся между всеми участками (в «биоэнергетике» эта процедура именуется «балансировкой чакр»).

Медико-физиологическое обоснование

Подобное строго пропорциональное размещение проекций регуляторных центров, вероятно, определяется их тесной связью с позвоночником и закономерностями его биомеханики, а именно соотношением частот возникающих при ходьбе механических колебаний (сам позвоночник имеет, как известно, естественные изгибы, смягчающие продольные нагрузки). Для того чтобы наглядно это представить, сравним тело человека с перевернутым камертоном, обращенным ножкой вверх (туловище), а свободными концами U-образного вибрирующего стержня (стопы) — вниз. Частоты колебаний в нижней и верхней точках ножки камертона можно рассчитать, исходя из пропорции: длина ног среднего человека (сверхдлинноногие топ-модели не в счет) примерно соответствует половине длины всего тела. Сравнивая результаты расчетов для семи пропорционально расположенных центров, можно уловить аналогию с закономерностями гармонии в музыке — соотношениями музыкальных тонов, образующих октаву. Подобные гармонические соотношения известны еще с древности, в частности, в форме законов гармонии Пифагора. Упомянутые же 10 масштабных отрезков соответствуют центрам тела в эзотерико-философской каббалистической традиции (см., в частности, энциклопедическое описание Мэнли П. Холла). Таким образом, тело человека как камертон (туловище и ноги), резонирующий при ходьбе или беге, рассчитано самой природой на то, чтобы активизировать описанные «вегетативно-энергетические центры» (вегетативные сплетения и центры спинного мозга) с помощью механических колебаний определенной

частоты, передающихся в соответствующие сегменты тела. Эта природная биомеханическая стимуляция исключительно важна для поддержания оптимального состояния нервных центров, а с учетом того, что совместно с опорно-двигательным аппаратом эти центры образуют, по А.А. Келю (1997), «модулирующие системы» нервной регуляции других систем организма, — то и для состояния внутренних органов. Отсюда следует простой, но важный практический вывод: для обеспечения нормального тонуса вегетативных центров, а вместе с тем и тонуса психоэмоционального, безусловно необходимы такие ежедневные физические нагрузки, как ходьба или бег (что было известно еще философам древней Греции).

Кстати, подобный частотно-резонансный подход (заимствованный у природы), когда разным центрам свойственны различные частоты стимулирующих их колебаний (в нейрофизиологии именуемый «кодированием информации в иерархических системах номером канала»), взят на вооружение и медициной. В частности, он используется в рефлексотерапии при низкочастотной стимуляции рефлексогенных зон и биологически активных точек (метод резонансной терапии по Фоллю) с фиксированной резонансной частотой (Лупичев Н.Л., 1990).

Знание приведенных закономерностей поможет естественным образом перейти с помощью упражнений от гармонии телесной к гармонии душевной.

Для того чтобы наглядно представить практические приложения работы с «энергетическими центрами» для оздоровления и личностного роста, остановимся подробно на работе с сегментами тела, рассмотренной В. Райхом в разработанном им методе «вегетативной терапии».

По В. Райху, выделяется 7 сегментов тела (по нашему мнению, тесно связанных с рассмотренными «энергетическими центрами»), которые в случае возникновения в них соответствующих «мышечных зажимов» блокируют естественное протекание «вегетативной энергии», превращаясь в кольца «мышечного панциря»:

1. Глаза (включая мимические мышцы вокруг глаз и лобную мышцу). Здесь блокируются многие эмоции, связанные со стрессом («пустые глаза», «мертвый лоб»), отражая общее состояние напряженности, желание отгородиться от окружающего мира, «не видеть», не замечать проблем. По мысли Райха, это приводит к многочисленным проблемам, вплоть до «расщепления личности» (коллеги-психиатры поймут...).

2. Рот (включая мышцы в области подбородка, горла и затылка). Здесь блокируются эмоции плача, гнева, крик, гримасы, младенческие рефлексорные действия (сосание, кусание).

3. Шея (включая глубокие мышцы шеи и язык). Блокируется крик, гнев, плач.

4. Грудь (включая всю грудную клетку и руки). Блокируются как негативные эмоции (гнев, печаль) и агрессия, так и выражения позитивных чувств — смех, страстность.

5. Диафрагма (включая солнечное сплетение и внутренние органы брюшной полости). Блокируется сильный гнев, а также тревога, обиды и закомплексованность в общении.

6. Живот (включая мышцы брюшной стенки, а также мышцы спины). Блокируются, с одной стороны, злость и агрессивность (по нашему опыту, еще и комплекс превосходства), с другой стороны — страхи.

7. Таз (включая мышцы таза и ноги). Блокируется в первую очередь сексуальное возбуждение, а также отчасти гнев и тревога.

Существует много попыток построить более подробную картографию телесных (в первую очередь мышечных) проекций психологических проблем (L.

Marcher и др.). На наш взгляд, разработка карты более детализированной, чем схема В. Райха, охватывающая большие мышечные группы, затруднительна. Дело в том, что связь эмоций с различными мышцами достаточно вариабельна. В конечном итоге эмоциональная реакция связана с напряжением не одной конкретной мышцы, а с их различными сочетаниями, или мышечными «аккордами», мелодия которых во многом индивидуальна. Происходит это вследствие законов функционирования нервной системы (доминанты или детерминанты), согласно которым все застойные очаги возбуждения — будь то проекция на кору полушарий мышцы, длительно находящейся в состоянии повышенного тонуса, либо цепочка постоянно «прокручиваемых» негативных мыслей, либо навязчивые воспоминания о психотравмирующей ситуации — имеют тенденцию «склеиваться» в один конгломерат. В итоге складывается своеобразный индивидуальный паттерн реагирования, который стереотипно активируется всякий раз, когда человек сталкивается с неприятной внешней ситуацией или погружается в травматичные воспоминания. (Именно эта стереотипная мышечно-тоническая реакция, сопровождаемая вторичными сосудистыми спазмами и болевым синдромом, часто приобретает форму «приступов стенокардии», или «мигрени», или «холецистита» и т.д.) Поэтому главное в работе по устранению психологических проблем — не привязка к абстрактным, книжным схемам их телесной локализации, а выявление и тщательная проработка специфического набора мышечных «зажимов», существующего у конкретного человека.

По мере того, как с помощью специальных физических упражнений и психотерапевтических процедур (воздействие на участки хронического напряжения мышц, чтобы добиться их расслабления) в сочетании с регулируемым глубоким дыханием человеку удается снять «мышечные зажимы», «распустить мышечный панцирь», разрешаются многие психологические проблемы, включая изменение стиля жизни в целом. *Человек избавляется от застарелых комплексов, обретая при этом еще и ощущение целостности, единства с миром. Как будет показано далее, при этом происходит временный «возврат в детство» и восстанавливается гармоничное соотношение сознания и подсознания, или на физиологическом уровне — активности левого и правого полушарий головного мозга.* Здесь автор считает необходимым привести фрагмент из работы Райха «Функция оргазма» (в пер. В. Костенко. Изд. 1997 г., с. 271), как нельзя более полно отражающий сущность физиологически-ориентированной психотерапии и поясняющий ее близкое родство с духовно-религиозными практиками. По мысли Райха, причина психологических проблем современного человека заключается в том, что у него *«нарушено вегетативное ощущение целостности, которое становится естественной и лучшей основой сильно развитого чувства собственного достоинства. [...] С ощущением целостности связано ощущение непосредственного контакта с миром. С формированием единого рефлекса оргазма вновь возникают также утраченные в свое время ощущения глубины и серьезности. Пациенты вспоминают в этой связи время раннего детства, когда единство их телесного ощущения еще не было нарушено. Взволнованные и потрясенные, они рассказывают о том, как, будучи маленькими детьми, ощущали себя единым целым с миром, со всем, что их окружало, как чувствовали себя «живыми» и как в конце концов это было уничтожено и сломано воспитанием. В расщеплении единства телесного ощущения под влиянием сексуального угнетения и в постоянном стремлении заново обрести контакт с самим собой и миром лежат субъективные корни всех религий... «Бог» является мистическим представлением о вегетативном созвучии «Я» с природой».*

Говоря о взаимосвязи описанного психологического и физиологического подхода к «энергетическим центрам», необходимо упомянуть и об истории этого вопроса, точнее, о сегодняшних параллелях древних представлений, связанных с «центрами» в различных культурах.

Три «мостика» между телом и душой: элементы психовегетативной интеграции

Понятие о «центрах» имеет весьма древние исторические корни. Оно фигурирует в разных духовных традициях, повторяясь в различных видах. Описанная семиэлементная схема, заимствованная В. Райхом, пришла из традиции йогической. В даосской традиции используется укрупненная схема, включающая 3 элемента (именуемые, соответственно, верхний, средний и нижний «дань-тянь»). В современных психологических системах подобная схема использована А. Лоуэном, учеником Райха (табл. 5). На основании этой схемы А. Лоуэн ввел понятие «заземления» как важной цели психологического самосовершенствования, близкой по смыслу фрейдовскому «генитальному характеру». На физиологическом уровне «заземление» соответствует гармоничному распределению потоков «энергии» в организме, их естественному протеканию, иными словами — нормальному состоянию вегетативной нервной системы и общему тону. На уровне психологическом «заземление» представляется метафорой адекватной «связи личности с почвой и реальностью» (Лоуэн А., 2000а), устойчивости человека в различных жизненных обстоятельствах, оптимальной коммуникации с окружающими. Пользуясь терминологией Д. Боаделлы — другого известного последователя В. Райха, творчески развившего его наследие, в процессе «заземления» можно выделить три составные части, соответствующие трем центрам: «видение» (верхний центр), «центрирование» (средний центр) и собственно «заземление» (нижний центр). Для развития этих процессов можно использовать психофизические упражнения, направленные на самонаблюдение и концентрацию внимания в соответствующих зонах тела.

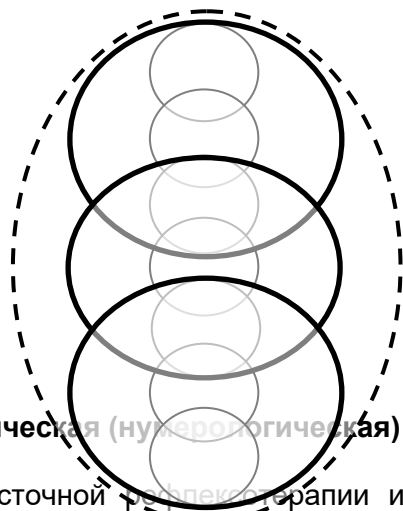
**Таблица 5.
Анатомо-физиологическое соответствие
трех «энергетических центров» дань-тянь**

Энергетические центры	Анатомическое соответствие	Физиологическое соответствие	Психолого-эзотерическое соответствие
Верхний	Голова, шея	Сознание, психические функции	Интеллектуальный центр
Средний	Верхние туловища, верхние конечности 2/3	Органы кровообращения, дыхания, пищеварения	Эмоциональный центр
Нижний	Нижняя туловища, нижние конечности 1/3	Репродуктивные органы	Инстинктивно-сексуальный центр

Объединенные «энергетические центры» дань-тянь в даосской йоге носят еще и название «энергетических котлов», используемых для

накапливания «энергии» в теле с помощью дыхательно-медитативных упражнений. В эзотерической традиции (можно сослаться на работы Г. Гурджиева или современную духовную практику «ченнелинга») они рассматриваются, соответственно, как три центра — интеллектуальный, эмоциональный и инстинктивно-«животный», или сексуальный.

В каббалистической же традиции «центров» насчитывается в общей сложности 10 (см. рис. 6). Как показано на схеме, они включают и семь центров, соответствующих йогической классификации, и три «укрупненных», соответствующих классификации даосской, объединенных по принципу вложенности, как матрешки. (По семиэлементной схеме, те центры, которые находятся на пересечении трехэлементных множеств, носят смешанные черты, свойственные как той, так и другой группе: центр в области солнечного сплетения — эмоциональный+инстинктивный, в области горла — интеллектуальный+эмоциональный).



Каббалистическая (нумерологическая) схема «энергетических» центров

В восточной рефлексотерапии и в целом в классической китайской медицине (Дубровин Д.А., 1991) описанным трем «укрупненным» центрам соответствуют так называемые «три обогревателя», связанные с тремя полостями тела (верхний — грудная полость, средний — верхний и средний этаж брюшной полости, нижний — полость таза). В аюрведической медицине аналогами этих функциональных центров являются три части организма — «доша» (Коллиндж У., 1997): «вата» (органы чувств, центральная нервная система и контролируемая ею скелетная мускулатура), «питта» (органы пищеварения) и «кафа» (нижний отдел пищеварительного тракта). Последний функциональный элемент включает также и рефлекторные связи нижнего вегетативного центра с верхним — в частности, рефлекторные взаимосвязи через систему биологически активных точек — меридианов легких (и дыхательных путей) с толстым кишечником. В том же порядке организуется суточный биоритм активности этих функциональных центров: утро — время максимальной активности «вата», днем эстафета передается «питта», в ночное время — «кафа». Согласно этому природному ритму целесообразно организовывать и занятия саморегуляцией.

Как мы уже упоминали, три функциональных центра связаны с вегетативными нервными сплетениями, а также со спинномозговыми вегетативными центрами. Связующие их нервные волокна проходят в составе спинномозговых корешков в позвоночный канал; поэтому для нормальной работы функциональных центров исключительно важно здоровое состояние позвоночника. По нашему опыту, для его сохранения удобно и эффективно нижеследующее простое оздоровительное упражнение, заимствованное из арсенала мануальной терапии.

Упражнение: «Перекатывание на спине» (вариант 1)

Исходное положение: лечь на спину, на ровную твердую поверхность, прижав колени к животу и обхватив их руками. Начать медленно перекатываться на спине (10 — 12 раз в минуту), помогая раскачивающими движениями ног. Вначале число перекатываний 10 — 15, постепенно его следует довести до 30. Может появиться легкое похрустывание, что служит признаком правильного выполнения упражнения. Закончив выполнять упражнение, подойдите к зеркалу: если на отдельных участках спины появились покраснения кожи, попросите ваших близких хорошо их промассировать. Эти участки кожной сосудистой реакции соответствуют рефлекторным зонам, нуждающимся в стимуляции, для того чтобы нормализовать состояние вегетативной нервной системы и внутренних органов.

После двух-трехнедельной практики можно перейти к усложненным вариантам выполнения упражнения.

Вариант 2: *то же, что в предыдущем описании, но со скрещенными ногами.*

Вариант 3: *то же, что во втором варианте, но вдобавок с перекрестным переплетением пальцев рук и... ног. При этом непривычном «руко-ногопожатии» эффект упражнения усиливается за счет того, что стимулируются концевые точки каналов, или меридианов, биологически активных точек, находящихся на последних фалангах пальцев (по бокам от ногтевых пластинок). Сходные упражнения есть у М. Фельденкрайза.*

Теперь вновь перейдем к дыхательным упражнениям.

Упражнение «Интеграция чакр»

На первом этапе рекомендуется повторить упражнение «Чакровое дыхание», то есть поработать с вегетативными центрами в той же последовательности, как они перечислены в таблицах 3 и 4, снизу вверх, поднимаясь от копчика до макушки головы (йоговская схема).

На втором этапе упражнения, после того, как пройдена вся «гамма» отдельных вегетативных центров, перейдите к работе с тремя их группами (верхняя, средняя, нижняя), соответственно таблице 4 (даосская схема). После достижения гармонизации, выравнивания ощущений во всех трех областях, постарайтесь мысленно объединить их в единое целое, как показано на рисунке 6 (каббалистическая схема). Тем самым вы добьетесь как физического, так и психологического комфорта. Поначалу это требует минут 20 — 30. Однако если вы будете выполнять упражнение регулярно, то вскоре сможете экстренно стабилизировать свое эмоциональное состояние, мысленно проходя по чакрам в быстром темпе, в течение одного, но достаточно растянутого вдо-о-оха и выдоха.