

М. Е. Сандомирский

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем
(Метод РЕТРИ)

Издательство Института Психотерапии
Москва
2001

Сандомирский М. Е.

Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 336 с.

Рецензент: доктор психологических наук, профессор В. В. Козлов

Эта книга очень выделяется в ряду других изданий, посвященных стрессу. У нее два содержательных пласта и, соответственно, две категории читателей. Первая категория (независимо от уровня подготовки и профессиональных интересов) прежде всего ищет ответ на вопрос «Как?» и заинтересована в ее практическом использовании. Поэтому в книге описаны простые и доступные способы защиты от стресса с помощью психологической саморегуляции. Упражнения для мышечной релаксации, дыхательные техники, способы работы с телесными ощущениями для нейтрализации отрицательных эмоций и т. д. тщательно отобраны и проверены практикой. Их можно делать самостоятельно. Причем эффект от этих упражнений не ограничивается только снятием стресса. Их выполнение поможет лучше узнать самого себя, научит концентрироваться и даже развивать свои творческие способности.

Вторая категория читателей найдет здесь ответы на вопросы, почему та или иная рекомендация действительно работает и на каких механизмах основаны те или иные психологические явления. Практические упражнения сопровождаются подробным физиологическим обоснованием. Автор проводит интересные параллели между разными методами решения психологических проблем, доказывая, что в их основе лежат одни и те же физиологические механизмы. И ведущее место в этом принадлежит так называемым измененным состояниям сознания, основанным на физиологической возрастной регрессии.

Книга предназначена как для специалистов по психологии и психотерапии, так и для всех, кто заинтересован в самостоятельном изучении методов снятия стресса и личностного роста с помощью психологической саморегуляции.

ISBN 5-89939-052-2

© М. Е. Сандомирский, 2001

© Изд-во Института Психотерапии, 2001

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Введение. Метод решения психологических проблем.....	10
Краткий перечень психологических проблем: показания к применению метода	14
Позиция «Они не благополучны».....	20
Позиция «Я не благополучен».....	22
Может ли человек самостоятельно справиться с психологической проблемой	25
Принцип саморегуляции: как научиться правильно хотеть.....	26
Новая постановка старых вопросов «Что делать?» и «Кто виноват?» или «Вижу цель!».....	27
Стресс как причина заболеваний.....	31
Чего необходимо избегать при стрессе.....	34
Стресс и негативные эмоции.....	37
Как разгорается эмоциональный пожар.....	40
От реакции напряжения к «реакции расслабления».....	43
Начинаем упражнения: «Дышите глубже, вы взволнованы».....	46
1. Избавление от нежелательных эмоций.	

Вызывание желаемых эмоций.....	46
Упражнение «Влюблен... по собственному желанию».....	47
Упражнение «И чувство клином вышибают».....	47
2. Избавление от нежелательных эмоций. Диссоциация.....	48
Упражнение «Марионетка».....	48
3. Избавление от нежелательных эмоций.	
Переход в нейтральное состояние.....	49
Развитие навыков самонаблюдения.....	50
Упражнение «Знакомство с собой».....	51
Упражнение «Выпустите свою фантазию наружу».....	53
Расслабление мышц — снятие физического напряжения и эмоционального стресса.....	55
Упражнение «Уставшая рука»	57
Упражнение «Мысленное движение - пальцы рук».....	60
Упражнение «Мысленное движение — от макушки до пяток» ...	60
Дыхание и эмоции.....	64
■ Г	
Дыхательная релаксация: дыхание покоя	65
Упражнение «Дышим животом»	67
Упражнение «Осознавание дыхания».....	67
Упражнение «Направленное дыхание».....	68
Упражнение «Расслабляющее дыхание».....	69
Упражнение «Дыхание с облегчением»	70
Упражнение «Дыхание на счет».....	70
Дыхание: поиск ритма.....	72
Упражнение «Дышим в ритме пульса».....	75
Упражнение «Спонтанное дыхание».....	76
Упражнение «Дирижируем дыханием, или Найдите свой ритм»	77
«Энергетические» ощущения направляются дыханием.....	78
Упражнение «Рука руку чувствует».....	78
Упражнение «Дыхание через ладони».....	82
Упражнение «Дыхание по кругу».....	85
Упражнение «Исцеляющее дыхание».....	86
Упражнение «Дыхание против боли».....	89
Упражнение «Осознавание границ».....	93
Упражнение «Чакровое дыхание».....	96
Три «мостика» между телом и душой: элементы психовегетативной интеграции	104
Упражнение «Перекачивание на спине».....	107
Упражнение «Интеграция чакр».....	197
Три функциональных центра, возрастное развитие и личностно-характерологические типы	109
Установка «Я не благополучен», или «Я хуже других».....	110
Установка «Они не благополучны», или «Другие хуже меня» ...	111
ОТ ТЕЛА К СОЗНАНИЮ	113
Мышление: преодоление двойственности.....	113
Как устроено подсознание: такие разные «Я».....	117
Детство... как источник психологических проблем.....	124
Взросление: пути избавления от собственных недостатков.....	131
Подсознание и его место в нашей жизни.....	135
Подсознание — источник внутреннего конфликта.....	139
Внутренняя экология: как комплексы могут уживаться друг с другом.....	140
Внутренняя перестройка: стирание психологических стереотипов и ограничивающих убеждений.....	146
Инфантильность как источник психологических проблем.....	152

Левое и правое: где находится подсознание?.....	158
Когда левые бывают правыми: полушария и характер.....	170
Эпигенез: как формируется индивидуальность.....	176
Между «правыми» и «левыми»: загадка «русской души» — в ее физиологии?.....	182
Целебная роль транса: естественное самоисцеление.....	189
Регрессия № 1 — эволюционная: назад... к мозгу далеких предков.....	201
Упражнение «Немного кинезиологии, или Держите голову... в руках».....	205
Регрессия № 2 — возрастная: возврат в детство.....	208
Измененные состояния сознания и эволюционно-возрастная регрессия.....	209
Комплексы и проблемы как пережитки прошлого: эволюционные различия «левого» и «правого» мышления.....	212
Что делать, если полушария шагают не в ногу: внутренняя дипломатия.....	217
Как измерить глубину ИСС.....	219
Диалог сознания и подсознания.....	226
Медитация: спокойствие безмыслия.....	231
Упражнение «Прекращение внутреннего диалога».....	238
Что за образ мне явился: толкование снов наяву.....	241
Реструктурирование подсознания: перестройка... внутри себя.....	249
Упражнение «Сочинение на заданную тему».....	250
Как реконструируется подсознание: физиологическое обоснование внутренней перестройки.....	252
Повышенная запечатлеваемость информации и оживление воспоминаний.....	253
5	
Изменение образа «Я».....	256
Изменение стратегии мышления.....	258
Для чего необходимо подсознательное реструктурирование: мозговые механизмы психологических проблем.....	265
Современные технические средства снятия стресса.....	280
Такие простые истины: если хочешь быть счастливым, будь им ... 288 Вместо заключения: познать самого себя.....	293
Краткие сведения об основных направлениях психологической саморегуляции/психотерапии и основные термины.....	299
Приложения.....	308
Приложение 1. Метод психологической саморегуляции РЕТРИ: формальное описание.....	308
Приложение 2. Телесно-ориентированная психология и психотерапия: краткий очерк (Сандомирский М.Е., Белгородский Л.С.)	309
Приложение 3. Перечень основных методов телесно-ориентированной психологии и психотерапии (в хронологическом порядке).....	312
Приложение 4. Физиологическая возрастная регрессия как механизм психотерапевтических измененных состояний сознания и индикатор интенсивности невербальной коммуникации психотерапевта с пациентом.....	314
Список сокращений.....	315
Литература.....	316

ПРЕДИСЛОВИЕ

Начиная с последних десятилетий XX века, возрастает психологизация жизни общества (А. Тоффлер), в последние годы она протекает столь бурно, что порой рассматривается как психологическая революция (А. Довгань). Существенным следствием психологизации современной жизни является то, что становятся все более востребованными различные методы

психотерапии, психологической саморегуляции, личностного роста и духовного самосовершенствования, помогающие человеку найти свое место в меняющемся мире. Появляется все больше публикаций на эти темы, предназначенных как для специалистов, так и для массового читателя. К сожалению, на этой волне общественного интереса всплывает и немало мусора - печатных «трудов», в которых содержатся рекомендации в лучшем случае наивно-фантастические, нередко откровенно спекулятивные, а порой и утопически-бредовые. Часто подобные «информационные шумы» и искажения возникают из-за односторонности подхода к актуальным проблемам человеческого бытия, проблемам, возникающим на стыке разных дисциплин - психологии, психофизиологии, медицины, социологии.

Зарубежные авторы, в частности, К. П. Каймбелл (1979), даже предлагают для обозначения этого хитросплетения, «клубка» проблем специальный термин — «социопсихопатофизиология». Особенно много домислов при этом возникает на границе психологии и физиологии. Поэтому в данной работе автор намерен, придерживаясь строго научного принципа изложения, попытаться заполнить пробел между психологическим описанием и его медико-физиологическим обоснованием.

В полном объеме — включая как систему психофизических упражнений (метод РЕТРИ), так и их психофизиологическое обоснование, — книга предназначена для профессиональных психологов и психотерапевтов. Она может быть интересна и тем, кто по роду своей работы соприкасается с практической психологической помощью людям — медицинским работникам любого профиля, социальным работникам, педагогам - как для использования в профессиональной деятельности, так и для предотвращения собственных профессиональных стрессов, профилактики синдрома «выгорания». Описания же практических упражнений метода РЕТРИ полезны буквально всем и каждому, кто заинтересован как в собственном личностном росте и в решении психологических проблем, так и в помощи ближним. В этом случае часть теоретических описаний, которые предназначены для углубленного изучения специалистами и приведены мелким шрифтом, можно пропустить, по крайней мере при первом прочтении, уделяя основное внимание практике.

Еще одна проблема современной психотерапии и практической психологии связана с огромным разнообразием предлагаемых ими методик, исходящих порой из диаметрально противоположных подходов к психике человека, с отсутствием принципов унификации психолого-коррекционных методик и их единых стандартов: только в рамках психотерапии, поданным Н.Н. Нарицына (2001), подобных методов на сегодня в Европе насчитывается около 5000. По мнению автора, именно физиологически-ориентированный подход может и должен объединить разнородные методы решения психологических проблем. На наш взгляд, их интеграция (безусловно, необходимая) возможна именно на почве физиологии как на том общем фундаменте, на котором выстроены все без исключения разнородные психотехнологии. И ведущее место в этом, как будет показано в дальнейшем, принадлежит так называемым измененным состояниям сознания, основанным на физиологической возрастной регрессии.

Актуальной задачей представляется также объединение современных научных представлений о душевном и физическом здоровье с многовековым опытом традиционных духовных и оздоровительных практик. Об интеграции традиционной («альтернативной», особенно восточной) и классической («научной») медицины в последнее время говорится достаточно много. Здесь же необходимо подчеркнуть, что и современные интегративные психологические технологии во многом используют опыт традиционных духовных практик. В сущности, их задачи близки; так, разрешение психологических проблем и вытекающий из этого личностный рост, к которым стремится психотерапия, близки к понятию «просветления» в традициях духовного совершенствования (ЭйнрайтДж., 1994). С этой точки зрения современная психология и психотерапия могут рассматриваться как «основания духовности» (Уолш Р., 2000).

Следующий важный в представлении автора момент связан со сходством и различиями психотерапии и практической психологии. Естественно, что у них общие основы и сходные методы работы, да и поле деятельности практически одно и то же: и к психотерапевту, и к психологу приходит человек - неважно, называется ли он пациентом или клиентом, — со своими психологическими проблемами, что-

бы найти их решение. И те универсальные решения человеческих проблем, которые известны и психотерапевту, и психологу, по большому счету одинаковы. Разница лишь в способе их достижения.

Психотерапия, проводимая с людьми зрелого возраста (особенно психодинамические и суггестивные методики), в большой степени напоминает... перевоспитание чужих взрослых детей. При этом психотерапевт, принимая на себя функции заботливого и опекающего «родителя», делит с пациентом ответственность за то, что с последним должно происходить. Вначале значительную часть этой ноши терапевт возлагает на себя и лишь затем — постепенно, шаг за шагом — передает пациенту всю полноту ответственности. Собственно, принятие пациентом в полной мере ответственности за события собственной жизни и составляет основную цель традиционной психотерапии. Цель же психологического подхода иная — предложить человеку технологию, способную помочь в решении проблем, при условии, что он сам возьмет на себя ответственность за ее применение и освоит необходимые для этого практические навыки (принцип активности). В сущности, подход, на котором основано наше изложение, представляет собой не что иное, как обучение человека методам психологической самопомощи. В зарубежной литературе это обозначается специальным термином *psychoeducation* (Colom F. e.a., 1998).

Иными словами, если психотерапевт лечит, делая при этом за своего пациента значительную часть работы по «строительству светлого будущего», то психолог консультирует и обучает, вооружая тем самым своего клиента знаниями, всем необходимым для последующей самостоятельной, внутренней работы над собой. Для этого и предназначена данная книга.

Необходимо подчеркнуть, что приведенные в книге практические упражнения по саморегуляции, входящие в метод РЕТРИ, были отобраны автором в процессе достаточно длительной работы с пациентами, на протяжении более чем десяти лет. Их доступность для самостоятельного освоения, при использовании книги в качестве своеобразного самоучителя, подтверждена опытом общения с читателями предыдущей книги — «Как справиться со стрессом» (1-е изд., 1995 г.; 2-е изд., 2000 г.).

Автор выражает благодарность тем, кто содействовал появлению этой книги - Л.А. Сандомирской, доктору медицинских наук, профессору В.В. Макарову и доктору психологических наук, профессору В.В. Козлову.

Введение.

МЕТОД РЕШЕНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Как укрепить волю, повысить уверенность в себе, раз и навсегда избавиться от раздражительности и плохого настроения? Как научиться мобилизовать внутренние резервы своего организма, чтобы справиться с трудной ситуацией? Как научиться снимать психологическое (и физическое) напряжение, чтобы расслабиться и отдохнуть от груза житейских проблем? Как улучшить отношения с окружающими, забывая о прошлых обидах и конфликтах, научиться не реагировать на конфликтную ситуацию? Да и возможно ли это вообще?

Все сложное часто оказывается неожиданно простым.

Источник большинства психологических (и многих социальных) проблем сокрыт в противоречии биологической и социальной эволюции человека, а именно в несоответствии механизмов эмоционального реагирования, заложенных в организме природой, и фазы жизни современного человека, накладывающего многочисленные запреты («табу», по выражению З. Фрейда) на его поведение \ способы отреагирования эмоций. Для того чтобы снять это противоречие, необходимо с помощью современных психотехнологий на короткое время как бы вернуться на ступеньку назад по эволюционной лестнице. Естественно, не во внешнем, реальном мире (иначе поведение человека уподобилось бы первобытному дикарю), а во внутреннем, виртуальном. А так как известный закон биологии гласит, что индивидуальное развитие повторяет в свернутом, сжатом виде развитие эволюционное, то все, что надо сделать, чтобы совершить скачок в свое эволюционное прошлое с помощью воображаемой «машины времени», - это вернуться в свое собственное реальное прошлое, в ранний период своей личной истории (период новорожденности и еще более раннего развития). При этом «вернуться» к столь раннему времени вовсе не означает в буквальном смысле вспомнить и прожить заново некоторые моменты этого периода своей биографии. (Это тоже возможно, но только в определенных состояниях, которые носят название возрастной регрессии и достигаются с помощью глубокого гип-

ноза или техник так называемой трансперсональной психотерапии.) Для нас же более важным является на время восстановить физиологическое состояние нервной системы, в некоторых основных чертах повторяющее состояние нервной системы ребенка. Это также возрастная регрессия, но только физиологическая. Вызвать такое состояние гораздо проще и по силам

практически каждому. Причем даже кратковременное пребывание в этом незабываемом состоянии оказывает целительное действие на душевные раны и снимает плеч груз стрессов, психологических проблем, волнений и невзгод.

Таким образом, универсальный рецепт решения психологических проблем существует и выглядит на первый взгляд достаточно просто — это осуществляемый по собственному желанию кратковременный (минуты, иногда часы) «возврат в детство». Проблема же состоит в том, что преодолеть внутренний психологический и физиологический временной барьер невозможно без определенных умений, играющих роль своеобразной «машины времени». Важно подчеркнуть, что как при освоении этих умений, так и при их практическом применении должна соблюдаться определенная последовательность, включающая:

- 1) мышечное расслабление (и связанное с ним контролируемое, ритмически организованное дыхание, согласованное с собственными биоритмами организма);
- 2) остановку вербальных, словесно-оформленных процессов мышления (внутренней речи, мысленного диалога) и переключение внимания на внутренние ощущения или невербальные образы;
- 3) пребывание в особом, измененном состоянии сознания и его целенаправленное использование (устранение негативных эмоций и их последствий — психосоматических расстройств, избавление от травматичных воспоминаний, а также принятие решений с опорой на подсознание, интуицию).

Прохождение этих этапов можно ускорить с помощью современных технических средств.

В этом вкратце и заключается суть предлагаемого вам рецепта решения проблем. Все, что вы найдете далее в этой книге, представляет собой подробные разъяснения того, как этим рецептом воспользоваться, или пояснения, почему он действительно работает.

Направленность данного изложения сугубо практическая: это не сборник полезных советов, а руководство к действию. В огромном море современной литературы, посвященной проблемам стресса и

11

психотерапии, нет недостатка в книгах теоретико-познавательного характера, приводящих множество мудрых рекомендаций (В. Сатир, Т. Харрис, Э.М. Рутман и другие, упомянутые в нашем библиографическом указателе). Задача же нашего повествования иная - не «учить жить», а помочь практически. Поэтому при чтении книги желательнее попробовать на практике проделать те доступные упражнения, которые описаны ниже. Многие из них используются в хорошо известных технологиях (аутотренинг, ребефинг, вайвейшн, различные формы медитации и др.). Собранные вместе, они составляют простой и доступный метод психологической самопомощи и самосовершенствования — РЕТРИ (расшифровку этого названия вы найдете в конце книги, ознакомившись предварительно с основами метода). Критерием их отбора служила проверенная автором на практике простота обучения и применения для людей различных возрастных групп, с разным образовательным уровнем.

Еще одно отличие нашего повествования — подробное физиологическое обоснование описываемых психических процессов и приводимых психологических упражнений. Нередко новоявленные гуру нашего времени, снабжающие читателя массой рецептов моментального просветления + исполнения любых желаний и ничтоже сумняшеся рассуждающие о таких основах мироздания, которые не подлежат экспериментальной проверке, - «эгрегорах», «карме» и прочем, в стремлении к духовному и возвышенному забывают о простых и приземленных вещах. Практика же показывает, что духовный поиск бесплоден в отрыве от материальной почвы. Напротив, настоящий духовный поиск должен строиться на прочной материальной основе. Именно в качестве такой основы в нашем изложении и рассматривается материальная основа психики — иными словами, анатомия и физиология нервной системы. Это положение исключительно важно в свете бурного прогресса психо- и нейрофизиологии и углубления наших знаний о том, как устроен и работает мозг человека. Настанет время - оно уже не за горами, — когда практическая психология и психотерапия смогут перейти от уже известного нейролингвистического программирования к программированию нейрофизиологическому. На уровне же саморегуляции, «самопрограммирования» это доступно каждому уже сейчас — дело лишь в практике, в повседневных и целенаправленных упражнениях.

И если читатель намерен в дальнейшем применить на практике знания, почерпнутые из этой книги, то автор хотел бы предостеречь его от поверхностного отношения к выполнению описанных упражнений. При чтении подобного рода литературы зачастую возникает иллюзия

усвоения, т. к. все вроде бы просто и понятно, «я всегда это

12

знал», но, увы, искомый результат ускользает из рук. Главное здесь состоит не столько в отвлеченном теоретизировании, сколько в его сочетании с практическими навыками, неустанной их тренировке и самонаблюдении. Для того чтобы знание стало в полном смысле личностным — как неотъемлемая часть собственного «Я», как привычный и приложенный инструмент для работы, — оно должно опираться на личную практику.

Этот принцип хорошо известен и проверен многовековой традицией восточных психодуховных техник (Д.Т. Судзуки): вначале — непосредственный опыт, а затем его рациональное объяснение. В то же время и объяснение испытываемых в процессе занятий феноменов играет немаловажную роль в достижении нужного эффекта, что также подтверждено вековой практикой. Необходимо именно гармоничное сочетание опыта, получаемого путем упражнений, и понимания происходящих во время подобной практики изменений, достигаемого при изучении теории. Об этом писал средневековый суфийский философ Бахауддин Накшбанди (цит. по Идрису Шаху, 1994): «Не полагайтесь на свое собственное мнение, когда думаете, что вам требуются книги и не нужны упражнения. Меньше полагайтесь на свое убеждение, когда думаете, что нуждаетесь в упражнениях, а не в книгах». Говоря языком физиологии, необходимо перейти от описательного — декларативного знания к знанию процедурному, применяемому на практике. При этом в практических занятиях исключительно важны направленность внимания, осознанность или, пользуясь выражением М. Фельденкрайза (в переводе психотерапевта М. Папуша), «понимание при делании», помогающие постоянно отыскивать новые нюансы, новые ощущения при выполнении упражнений, соответственно, помогающие обрести умение применить их в любой жизненной ситуации. Ведь каждый раз практические упражнения выполняются в несколько иной обстановке, да и сам практический навык представляет собой не просто стереотипное повторение одной и той же последовательности действий, а умение каждый раз решать поставленную задачу заново, приспосабливаясь к исходному функциональному состоянию организма и переменчивым условиям окружающей среды («повторение без повторения» по Н.А. Бернштейну, 1990).

Для того чтобы занятия саморегуляцией были эффективными, необходимо еще одно условие — человек должен принять на себя ответственность за собственное состояние, физическое и душевное. Ответственность за то, чтобы не приписывать сугубо внешним обстоятельствам вину за свое плохое настроение, перепады душевного состояния или вызванное стрессом неважное самочувствие. Ответственность за то, чтобы самому управлять физиологическими функциями собственного организма, связанными с эмоциями.

13

краткий перечень психологических проблем:

показания к применению метода

Что же мы подразумеваем под психологическими проблемами в нашем практически-ориентированном изложении? В первую очередь это проблемы внутреннего порядка, связанные с особенностями личности человека. Быть может, вы раньше не задумывались о том, что во многих случаях мы добровольно вешаем себе на шею тяжелый камень и самостоятельно связываем себя по рукам и ногам (даже собираясь на пляж), сами собираем трудности, хлопоты и неприятности на свою голову. И большинство наших проблем созревают внутри нас, в тайниках мозга, в глубинах души; все же остальное, внешнее является только поводом для того, чтобы скрытые до сего времени проблемы наглядно проявились. Появление проблемы (точнее, ее «всплывание», или внешняя манифестация) может быть вызвано внешними обстоятельствами, конкретной жизненной ситуацией, но ее корни уходят вглубь индивидуальной психологии. Ее центр тяжести лежит в подсознании человека, в области детских воспоминаний, прошлых обид и негативного опыта, а также ограничивающих стереотипов мышления и поведения, которые человек усваивал в детстве путем подражания и послушания (простой пример: вредные привычки взрослых в глазах ребенка становятся атрибутами «взрослости», самостоятельности). Перечислим хотя бы некоторые из подобных проблем:

- Неуверенность в себе, в своих силах (сомнения, негативные ожидания, внутренние противоречия). Это, пожалуй, основной ограничивающий фактор, мешающий человеку и начать по-настоящему значительное дело, сделать первый шаг, и довести свои начинания до победного финала. Наличие внутренних противоречий, зачастую разрастающихся до настоящего внутреннего конфликта, как мы увидим в дальнейшем, связано с существовани-

14

ем противостоящих друг другу автономных частей личности. И если одна из них выступает как «рабочая лошадь», впряженная в ярмо повседневности, тянущая на себе весь ворох забот и суеты, спотыкаясь от усталости, но двигаясь вперед за миражом успеха, вот уже вроде бы замаячившим за ближайшим поворотом, то другая активно ей противодействует, не брезгуя никакими средствами, от саботажа до диверсии, направленных... на собственный организм.

Неумение «подать» себя в общении, «закомплексованность» (это понятие скорее обиходное, в его основе, как правило, лежит недовольство собой, образом своего «Я», недостаточное самоуважение). Как утверждают приверженцы направления духовного совершенствования «нью эйдж», одна из основных проблем человека в современном обществе — недостаток... любви к самому себе.

Излишняя эмоциональность, приводящая к бурным вспышкам эмоций, порой с драматическими последствиями. Зачастую это связано просто с неумением контролировать эмоции, отсутствием необходимых навыков, которым можно научиться. Повторяющиеся травматичные воспоминания о пережитых стрессах, отравляющие жизнь и нарушающие самочувствие, — посттравматические стрессовые расстройства. Постоянная или свободно плавающая тревожность, порой приступообразно усиливающаяся — панические атаки. Навязчивые страхи, самым распространенным из которых является страх смерти (на самом деле он представляет собой подавленные воспоминания о травме рождения). Иные навязчивые мысли, действия, невозможность «держать себя в руках». Беспочинное, немотивированное снижение работоспособности, сопровождающееся снижением общего тонуса (астенические состояния и синдром хронической усталости). «Психологическая часть» многих проблем со здоровьем, обусловленных стрессом (психосоматических заболеваний).

Важно отметить, что для решения проблемы роста психосоматических заболеваний, наблюдающегося в последнее десятилетие, необходим системный подход к проблеме здоровья. Напомним, что здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения — не что иное, как состояние полного физического, психического и социального благополучия. К этому необходимо добавить еще и высший уровень — благополучие духовное. Так выстраивается «пирамида здоровья», соответствующая пирамиде человеческих потребностей (по А. Маслоу) — от низ-

15

ших к высшим. Поэтому обеспечение полноценного здоровья должно в обязательном порядке учитывать и его психолого-духовные аспекты. В этой связи немаловажно отметить, что, по мнению авторитетных специалистов в области холистической медицины (Л. Дуль), современная медицина вступила в период глубоких перемен, она быстро усваивает концепции из смежных областей. И, пожалуй, главным направлением ее развития является именно продвижение к «медицине духа и тела», или психологической медицине (Коллиндж У., 1997).

Стойко пониженное настроение, потеря интереса к жизни, иными словами — депрессия (частой причиной которой служит назревающий конфликт между сознанием и подсознанием). Как мы убедимся в дальнейшем, зачастую это всего лишь негативные мысли, которые можно отбросить, как и все остальные, мешающие самореализации человека.

Здесь уместно сделать некоторое отступление, посвященное проблеме депрессии, важность которой в нашем обществе до сих пор недооценивается. К сведению читателя, интересующегося медицинскими аспектами этой проблемы: депрессия — весьма распространенное расстройство, лишь ненамного уступающее по частоте таким известным в народе проблемам, как перхоть и кариес. Этой иронией автор лишь хотел подчеркнуть, что в депрессии нет ничего постыдного, и человек, страдающий ею, не должен стесняться сказать о своих переживаниях врачу. Говоря же серьезно, нужно обратить внимание читателя, что люди, которые страдают депрессией, в подавляющем большинстве являются пациентами не психиатра, а обычного участкового терапевта. В западной медицине описывается современная «эпидемия» депрессивных расстройств. При этом депрессия выступает как обыкновенная форма реакции человека на жизненные обстоятельства и способ их осмысления (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986). Правда, подход к диагностике депрессии по международной классификации (МКБ-10) довольно жесткий: если у человека в течение двух недель постоянно снижено настроение — пора к врачу. Наши же люди, которых жизнь откровенно не балует, настолько терпеливы, что предпочитают собственную депрессию не замечать. По выражению С.Н. Осколковой (1995), в этом отношении для них характерно «смирение-привыкание». Поэтому будьте бдительны: если у ваших близких в течение длительного времени (нескольких недель) отмечается стойко пониженное настроение, подав-

ленность и «тяжесть на душе», нарушения сна и ухудшение самочувствия в утренние часы, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Все перечисленное выше представляет собой один взгляд на психологические проблемы, их медико-психологическую трактовку. Здесь психологической проблемой выступает срыв психологической адаптации, нарушение процесса непрерывного приспособления психики человека к

16

требованиям окружающей физической и социальной среды, обеспечивающего возможность его нормального физиологического, психологического и социального функционирования. И здесь как нельзя более необходимо и уместно применение психологических технологий (в русле психотерапии либо психологической саморегуляции), позволяющих подобное положение исправить.

Другой взгляд на психологические проблемы предлагают экзистенциальная психология и психотерапия, с точки зрения которых все проблемы человека сводятся к четырем основным: страх смерти, бегство от свободы (от ответственности и необходимости делать выбор), одиночество и отсутствие смысла жизни. При этом, как подчеркивает И. Ялом (1999), «тревога смерти значительно повышается неудачей жизни». Таким образом она превращается в глубинный источник множества психологических проблем, на первый взгляд, казалось бы, не имеющих прямой связи с ней. Попытка защититься от страха смерти приводит к формированию стратегий его отрицания — убеждению в собственной исключительности и бессмертии либо поиску защитника/спасителя. Бегство от свободы лежит в основе инфантильного ухода от ответственности, перекладывания ее на других, неумения сделать выбор (принять решение) и тем самым избегания чувства вины за собственные ошибки. С этим же связаны вытеснение человеком своих желаний и, соответственно, подавление эмоций. При этом страх смерти является основной, фундаментальной проблемой человеческого бытия, из которой вытекают все остальные.

С точки же зрения трансперсональной психологии (холотропной парадигмы, развиваемой С. Грофом) в основе страха смерти лежит бессознательное желание человека избежать неопределенности, связанной с вытесняемыми воспоминаниями о собственном рождении («травма рождения» по О. Ранку). Отсюда и описанные ранее поиск человеком «бессмертия» как беспроblemного существования, нежелание расти и стареть как стремление вернуться к внутриутробному состоянию (I перинатальная матрица) или поиск «спасителя» как «высшего» существа, берущего на себя заботу о беспомощном новорожденном ребенке (IV перинатальная матрица).

Другая область применения психотехнологий связана с психолого-социальной трактовкой психологических проблем, на стыке проблем внутреннего порядка и проблем внешних — жизненных обстоятельств, конфликтов... Влияет ли наше внутреннее благополучие на разрешение внешних проблемных ситуаций? Может ли психология здесь чем-либо помочь? Конечно, психология не может подсказать универсальные решения на все случаи жизни. Да это и не входит в ее задачи. Зато психология может обучить человека навыкам саморегуляции, то есть помочь мобилизовать внутренние ресурсы, дремлющие

2 — 1609

17

потенциальные возможности, интуицию (внутреннюю мудрость), а заодно и наладить отношения с окружающими, достигнув собственного внутреннего равновесия и спокойствия. И если обычно внутренние противоречия, создающие искусственные барьеры и ограничения, ослепляющие человека, обезоруживающие его, заставляют человека принимать неверные решения, совершать необдуманные поступки, вносящие в его жизнь сложности, которых иначе можно было бы избежать, то разрешение психологических противоречий, дающее спокойную уверенность, внутреннюю решимость и целеустремленность, помогает избавиться от этих досадных осложнений. Достижение спокойствия и уверенности в себе, их демонстрация (если она естественная, а не притворная) также помогает повысить влияние на окружающих. Разумеется, видя перед собой человека, уверенного в своей силе, контролирующего свои эмоции, его партнер по общению воздерживается от агрессии, да и чаще идет на уступки. Кроме того, как считают практичные американские психологи, чем меньше человек подвержен стрессу, тем более ясно его сознание. А это — основа и для здоровья, и для успешной деятельности (Ротх Р., 1994).

Профилактика стресса и освоение практических навыков психологической саморегуляции приносят большую помощь и при решении проблем профессионально-личностных отношений. Иными словами, везде, где возникает источник стресса или длительной психологической напряженности: как в отношениях между сотрудниками и клиентами, так и среди сотрудников

(западные психологи называют проблемы взаимоотношений человека с коллективом термином «моббинг»), а также в отношениях начальник — подчиненный («бос-синг»). Владение приемами саморегуляции необходимо человеку и для формирования и укрепления навыков лидерства.

Еще один аспект обсуждаемой проблемы связан с личностно-социальным развитием. Типичная ситуация: у человека все вроде бы в порядке, в жизни ему спокойно и комфортно, но вот незадача — при попытке выйти за пределы привычных обжитых рамок, добиться большего, чтобы перейти на качественно иной уровень достижений, что-то как будто мешает, сводя на нет все усилия и подрывая уверенность в успехе. То обстоятельства никак не складываются нужным образом, то внезапные болезни расстраивают планы в самый неподходящий момент. На самом же деле в основе неуспеха лежит внутренняя неготовность к переменам.

Показано, что любые изменения жизни, включая позитивные, требуют психологических жертв и повышают риск расстройства здоровья (Холмс Т.Х.,

18

Рейх Р.; цит. по А. Тоффлеру, 1997). Поэтому планирование и осуществление реальных жизненных изменений требуют соответственного внутреннего настроя, психологической готовности.

Наконец, для любого человека, даже не имеющего на сегодняшний день актуальных психологических проблем, безусловно важна профилактика их возникновения в будущем, связанная с личностным ростом, достижению которого также способствуют навыки психологической саморегуляции.

Краткий перечень составляющих личностного роста (по И. Ялomu, 1999; с дополнениями) охватывает: 1) изменение жизненных приоритетов, повышение значимости главных жизненных целей и снижение актуальности мелких рутинных, житейски-бытовых проблем; 2) достижение чувства освобожденное™, способность производить осознанный выбор, не делая то, что не хочется делать (и наоборот); 3) обостренное переживание жизни в настоящем вместо откладывания ее на потом; 4) переживание единства с природой; 5) более глубокий контакт с близкими людьми; 6) улучшение способности общения, снижение межличностной напряженности и страха одиночества; 7) выработка осознанного отношения к риску, переход к жизненному сценарию «удачника» (по В.В. Макарову, 2000); более ясное осознание своих жизненных целей и более полное использование собственных потенциальных (подсознательных) ресурсов.

Все описанное выше — область приложения классической научной психологии. По мнению же психологов, работа которых протекает в русле духовно-эзотерической традиции, любая жизненная проблема, любая неуспешность человека в жизни является, по сути, проблемой психологической. С этой точки зрения каждый человек — кузнец собственного несчастья, которое он создает собственными руками из-за незнания или непонимания духовных принципов и психологических законов, главным образом своего места в жизни («изначального намерения» по Дж. Редфилду), своих отношений с окружающими и обязанностей по отношению к ним. Его положение напоминает неудачливого студента, которому вновь и вновь приходится пересдавать «заваленный» экзамен, пока он не дотянет до спасительной троечки. Так же и человека, несущего в себе нерешенную судьбоносную («кармическую») проблему, судьба вынуждает вновь и вновь проходить одинаковые испытания, бежать по замкнутому кругу, в котором он оказывается, до тех пор, пока не сделает для себя надлежащие выводы. Когда же меняется сам человек, когда проблема его разрешает-

19

ся изнутри, на психологическом уровне, тогда она находит и внешнее разрешение в окружающей его жизни.

Почему же проблема внешняя, жизненная тянет за собой проблему внутреннюю, психологическую? Как возникает замкнутый круг психологической проблемы, которая не разрешается, несмотря на все усилия? Психологическая проблема напоминает ловушку, которую разум устраивает сам себе: один шажок... одна мысль... одно воспоминание... еще одно... Хлоп! И дверца захлопнулась. А иногда она затягивает как тряпина, в которой «если коготок завяз, то и всей птичке пропасть». И чем больше жертва барахтается, тем глубже погружается в бездонную тряпину. Применительно к реальной жизни и реальному человеку это означает, что в поисках выхода из житейской ситуации человек «зацикливается» на проблеме, думает только о ней, снова и снова «прокручивая» одну и ту же цепочку мыслей, как говорят американцы, «застревает» на проблеме... А это значит, что на самом деле используется один и тот же участок мозга.

Естественно, что при этом возможности собственного мозга используются далеко не полностью. И если проблема реальная, жизненная действительно серьезна и создается иллюзия безвыходности, то организм реагирует сообразно этой пессимистической картине не только на уровне психологии, но и на уровне физиологии. И растет стресс, и развивается по своим законам, вступая в «пограничную» третью и болезненную четвертую стадию (см. далее о стрессе). И вот уже человек не видит возможности выбраться из всего этого, испытывая астенические отрицательные эмоции, разочаровываясь в собственных силах. И затем наступает состояние пассивности, когда человек перестает предпринимать практические, конструктивные действия, уходя из мира реальности в искусственный мир призрачных иллюзий. И тогда человек в своих мыслях от конкретно-практического вопроса «Что делать?» переходит к абстрактному «Кто виноват?». И в этих, на мой взгляд, полностью бесперспективных, поисках виновников скорее мнимых, чем действительных, человек может занимать, по мнению психолога Э. Берна (в интерпретации Т. Харриса), одну из двух противоположных позиций: позицию обвинения окружающих («Они не благополучны») или позицию самообвинения («Я не благополучен»).

Позиция «Они не благополучны»

Если человек стремится сваливать все на других, обвинять всех, кроме себя самого (экстрапунитивная реакция), то получает от этого облегчение, но, увы, ненадолго. Если проблема не нашла своего раз-

20

решения в реальной жизни, если не выдернуто ее ядовитое жало, если вновь и вновь человек возвращается к негативным мыслям и сопутствующим им эмоциям, его чувство обиды или разочарования, ненависти или унижения растет, перерастая конкретных обидчиков, увеличиваясь порой до обобщений, вплоть до глобальных масштабов (вспомним извечное «ВСЕ мужчины подлецы...» или более современное — «ВСЕ коммерсанты жулики и спекулянты... ВСЕ эти фирмы ихние - мыльные пузыри, кругом сплошные пирамиды, надувательство...»). Кстати, многие политические лозунги и опираются на восприятие таких невротизированных, отчаявшихся людей. Говоря словами Гегеля, человек, вместо того чтобы мыслить конкретно, начинает мыслить абстрактно. Он переносит свою обиду, разочарование, несбывшиеся надежды на окружающих, на семью; переносит свои претензии, ожидания в отношениях с одним человеком на другого, совершенно к тому не причастного. Это явление переноса было открыто еще Фрейдом и, хотя обычно без помощи терапевта-аналитика не осознается, играет огромную роль в жизни каждого из нас, в наших отношениях с близкими, в выборе спутников жизни... и создает нам кучу проблем. Осознав это, человек может освободиться из плена негативных чувств, отказавшись и от ненависти, и от обиды, и от бесплодных ожиданий, и от необоснованных притязаний.

Уместно заметить, что обида, ненависть, жажда мести и тому подобные чувства, обычно сопровождающие человека всю жизнь, -никудашные помощники и плохие советчики. Даже в боевых искусствах, чтобы одержать победу, рекомендуется относиться к противнику хладнокровно. Ненависть, как и обида, непродуктивна. В Библии сказано: «Возлюби врага как ближнего своего». На наш взгляд, это рациональная, сугубо практическая рекомендация, вытекающая из соображений экономии своей душевной энергии и рациональной организации физиологических процессов собственной нервной системы. Латинская поговорка «Ты сердишься — значит, ты не прав» имеет глубокую физиологическую основу и актуальное повседневное значение. Человек должен ясно осознавать, что таить злобу, накапливать невысказанные обиды просто вредно для его же собственного здоровья. Вредно, ибо это означает создание и поддержание в мозге на подсознательном уровне образа обидчика (изменника, предателя, недоброжелателя и проч.).

Психологические механизмы этого явления мы рассмотрим позже, при обсуждении закономерностей работы подсознания. Пока же только подчеркнем, что подобный негативный образ может длительное время, бук-

21

вально годами сохраняться не только на психологическом, но и на физиологическом уровне, представляя собой устойчивое объединение, «ансамбль» нервных клеток («нейронная модель» образа). Раз возникнув, подобный комплекс может начать жить собственной жизнью, не подчиняясь контролю сознания, конкурируя за ресурсы с другими нейронными ансамблями (феномен доминанты) и внося разлад в собственное же душевное равновесие его носителя. Единственный выход для мозга — изолировать этот паразитический, негативный образ, окружить его защитным барьером («психологическая защита»). А на это расходуются мозговые ресурсы, которые

отнимаются у других, полезных и жизненно важных процессов (в медицине это называется «синдром обкрадывания»).

Позиция «Я не благополучен»

Если же человек приходит к выводу: «Виноват я сам» (интрапунитивная реакция), то это самообвинение, начавшись с конкретной ситуации, распространяется на другие события, которые весьма услужливо подсовывает память, и негативные мысли по ассоциации нанизываются одна на другую. Приведем условный, но достаточно близкий к реальной жизни пример подобной цепочки ассоциаций: «Опять я погорел по собственной глупости ... вот и в прошлый раз было так же... опять не повезло... впрочем, мне никогда особо-то и не везло... мне всегда не везет... всю жизнь так... говорил мне отец (мать, друг, жена, учитель в школе, сержант в армии, начальник, кореш-со-бутыльник и проч. - выбирайте сами), что я неудачник... Я НЕУДАЧНИК...» Далее следует эмоциональная реакция, сопровождающаяся агрессией против себя либо против окружающих, в явной или скрытой форме. Возможны разнообразные вариации: «Я несчастный человек, меня девушки не любят» (помните трагикомическую фигуру Паниковского в «Золотом теленке» Ильфа и Петрова? Не так уж редко современные молодые мужчины страдают подобным «комплексом Паниковского», стараясь всеми доступными способами доказать себе обратное — свою мужскую состоятельность). Или комплекс самообвинения женщины, у которой не складывается семья: «Я беспросветно одинока... я никому не нужна, на меня не обращают внимания... они все просто сбегает от меня, ни один долго не задерживается... они чувствуют во мне что-то такое... как будто на мне какое-то проклятие...» Или комплекс самообвинения женщины, узнавшей об измене мужа, но обвиняющей себя в том, что «...я его не удержала... Я ему совсем не нужна... Даже не общаемся... Приходит домой, молчит... Это из-за меня он так... Я хочу ему как-то помочь, но ничего не

22

получается... Я боюсь, что он заберет у меня и детей, они ближе к отцу...»

Естественно, подобное самообвинение не проходит даром. И вот уже появляются негативные эмоции — то орудие пыток, с помощью которого в данном случае человек сам себя мучает и истязает. И вот человек, вместо того чтобы вернуться к реальной жизни, активными действиями решать свои проблемы, автоматически становится на пораженческую позицию, настраивает себя на худшее, пассивно ждет плачевного исхода, окончательного провала, фатальной неудачи.

Так как же справиться с этой напастью, может ли человек сделать это самостоятельно?

В конечном счете обе вышеописанные позиции «Я не благополучен» и «Они не благополучны» представляют собой проявление недостаточной личностной зрелости, инфантильности. По мнению Д. Осгуда (1992), подобная жизненная позиция основана на идеализации действительности, приводящей в итоге к крушению нереалистичных надежд. А следствие этого — либо пассивная капитуляция перед действительностью («Я не благополучен»), либо агрессия, деструктивное наивно-бунтарское неповиновение ей с перекладыванием ответственности на окружающих («Они не благополучны»).

Когда мы говорим, что эти незрелые личностные установки связаны с нереалистичным восприятием действительности, то имеем в виду, что человек реагирует на окружающую ситуацию, исходя не из настоящего, а из прошлого (Макаров В.В., 2000), руководствуясь механически усвоенными стереотипами, копирующими поведение других людей. Как правило, это фрагменты чужого опыта, «непереваренные», некритически усвоенные человеком в детстве (родительское программирование), не переосмысленные самостоятельно в период взросления. Связанные с ними иррациональные, не поддающиеся логической коррекции убеждения представляют собой источник конфликта между сознанием человека и его подсознательными установками. (На этом внутреннем конфликте мы подробно остановимся в дальнейшем.) Они лежат в основе неадаптивного поведения и представляют собой негативно-пораженческие неосознаваемые жизненные планы — «сценарии» и психологические «игры», в которых мнимый выигрыш (удовлетворение инфантильных потребностей) достигается ценой неоправданных жертв и несоизмеримых потерь — как материальных, так и психологических, и духовных.

Противоположностью этому служит зрелая — активная или продуктивная жизненная позиция, к которой человек приходит в результате осмысления своего отношения к жизни, сознательной «работы над собой». Она основана на оптимистичном, убежденно-реалистичном подходе к действительности. Отсюда и осознание ее возможных огра-

23

ничений, а наряду с этим — своих собственных недостатков. Здесь нет места односторонним

оценкам «не благополучен», напоминающим приговор, который не подлежит отмене. Еще одна основа активной позиции — чувство персональной ответственности. Реалистичный взгляд на мир признает наличие в нем проявлений несовершенства и нерешенных проблем, которые являются не чем иным, как материалом для работы по их исправлению. Тем самым данная позиция включает в себя основополагающую готовность человека к практическим действиям по преодолению внешних, жизненных барьеров и коррекции своих внутренних проблем. Это проявляется, по Д. Осгуду, в формулировке конкретных, практически достижимых жизненных целей и активной деятельности по их достижению.

МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК

САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ

С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ

Действительно, если человек может самостоятельно справиться с психологической проблемой, то зачем же существует целая армия психологов, психоаналитиков, социальных консультантов (это у них, «за бугром»), проповедников новомодных экзотических или доморощенных псевдорелигий, экстрасенсов (ясновидящих, но туманно-внемлющих), астропсихологов, потомственных магов (шаманов, ворожей, колдунов) в ...надцатом поколении и прочих специалистов широкого эзотерического профиля (это у нас)?

Впрочем, не привыкли у нас люди обращаться к психотерапевтам, аналитикам, консультантам и прочим профессионалам от психологии. Многие, находясь в плену ложных представлений, боятся подвергнуться чужому влиянию, гипнозу, «кодированию». Хотя на всякий случай, если читатель захочет все-таки прибегнуть в сложный момент своей жизни к посторонней помощи, автор намерен привести хотя бы конспективно-краткие, отрывочные сведения о существующих направлениях современной психотерапии, их методах и возможностях. Элементарные знания об этом предмете необходимы для того, чтобы люди, нуждающиеся в психологической помощи, не становились жертвами «колдунов», «биоэнергетосуггестологов»... да и кого только не бывает. Итак, автор утверждает, что освободиться из психологической ловушки, так драматично описанной ранее, вполне возможно собственными силами. Вот только выход из нее нужно искать... с неожиданной стороны, прямо противоположной первоначальным ожиданиям. Что же касается психотерапии, то все ее современные направления рассчитаны на сотрудничество терапевта и пациента, на активную роль последнего. Более того, автор считает, что при любой долгосрочной психотерапии, начиная от старого доброго психоанализа и заканчивая новомодным псевдотерапевтическим «дианетическим одитингом», позитивный результат в некотором роде обусловлен... побочным эффектом. Дело в том, что за долгие часы бесконеч-

25

ных, как бы это проще назвать, бесед пациент неосознанно обучается навыкам самонаблюдения, самоанализа. И вернувшись в реальную жизнь, он обретает способность избегать накопления новых проблем взамен старых, от которых он благополучно избавился благодаря сотрудничеству с терапевтом, именно опираясь на эти навыки. Более того, некоторые сравнительно молодые методы психотерапии (ребефинг, вайвейшн, «свободное дыхание», голодинамика) специально рассчитаны на то, чтобы обучить человека некоторым практическим навыкам... и отправить его в самостоятельное плавание по волнам памяти, через бушующее море эмоций, на поиски желанной суши, где можно обрести покой в тихой гавани душевного комфорта и наконец-то почувствовать уверенность в себе, ощущая твердую почву под ногами. И все добиваются благополучно, даже без компаса (практического опыта) и карты (подробных знаний), ориентируясь по наитию. И обретают спокойствие, уверенность и внутреннюю силу. Каждый может это сделать. Нужно только захотеть по-настоящему.

Принцип саморегуляции:

как научиться правильно хотеть

Есть вещи в нашем организме, которые происходят как в сказке, по принципу Иванушки-дурачка, которому стоит только сказать, лежа на печи: «По щучьему велению, по моему хотению...», как все тут же получается само собой. Как говорится, сказка - ложь, да в ней намек. Обратите внимание на один нюанс: от Иванушки-дурачка все же требовалось одно действие, а именно — хотение. Иванушка не просто знал волшебное слово, он еще и умел... хотеть. А хотеть по-настоящему не так-то просто, это целое искусство. Здесь мало только иметь сильную волю. Хотеть по-настоящему — это значит хотеть не только сознательно, но и на уровне подсознания. При занятиях саморегуляцией, при управлении собственным организмом «силой мысли» старайтесь не слишком заботиться о результате, и тогда он сам собой придет. Иными словами, старайтесь не

стараться. Если долго не получается, попробуйте представить себе результат, противоположный желаемому. В. Франкл (1990) проиллюстрировал этот принцип «парадоксального намерения» следующим образом: «Если желание заснуть делает засыпание невозможным, то желание не спать парадоксальным образом вызывает сон». Хотеть подобным образом - на сознательном и бессознательном уровнях — значит мобилизовать все внутренние резервы, настроиться, когда все внутренние части собственного «Я» хотят чего-либо единогласно, а не устраивают бесконечные парламентские

26

споры «за» и «против». Хотеть - значит создать для себя установку, т. е. заложенную в подсознании программу действия, запрограммировать свой организм на достижение результата (помните у Кашпиоровского: «Даю установку...»). И тогда можно начать действовать без сомнений и колебаний, не задумываясь о результате. И там, где встретятся трудности на пути, где ум, сознание заблудится в лабиринте противоречий, подсознание найдет наилучший из возможных выход из тупика. Оно подскажет, что дальше делать, а обстоятельства как бы сами собой будут складываться в вашу пользу.

Иными словами, то, что происходит с человеком, действительно познавшим себя, сумевшим найти опору в своем подсознании, на практике изучившим собственную психологию и физиологию зачастую действительно представляется чудом. Чудеса же, как считают серьезные ученые (сошлемся на известного философа А.Г. Спиркина) тоже имеют и свою психологию, и свою физиологию. Физиология чуда — это освоение навыков психологической саморегуляции, открывающих сознательный доступ к подсознательным ресурсам, к интуитивной мудрости организма. За счет подключения внутренних резервов и более полного использования тех потенциальных возможностей, которые заложены природой в человеческом организме, значительно повышается «коэффициент полезного действия» мозга и организма в целом (в обыденном состоянии, по оценкам разных авторов, не превышающий 5-10%), а также эффективность взаимодействия с внешней средой. Так происходят «чудеса», когда человек вдруг исцеляется от неизлечимой болезни, сбрасывает десятки килограммов лишнего веса, раз и навсегда избавляется от вредных привычек. И так происходят «чудеса», когда человек ходит босиком по горящим углям, нежится на мягком ложе из гвоздей или битого стекла, и еще многое другое, поражающее воображение.

Так вообще происходит всегда, когда человек добивается чего-либо в жизни, совершает что-либо, преодолевая трудности. В общем, стоит только захотеть по-настоящему — и все получится.

Надо только научиться хотеть по-настоящему.

Новая постановка старых вопросов «Что делать?» и «Кто виноват?», или «Вижу цель!»

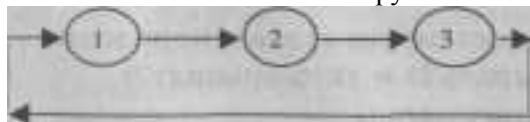
Читатель, конечно, подумал: «Слышали мы эти сказки. По щучьему велению... и все такое прочее. Легко сказать: вы, мол, сами все это можете. Но как?» Действительно, как же вырваться из этого зам-

27

кнутого круга, прокрустовой ложи проблем? Что здесь зависит от нас самих, что подвластно нашим робким усилиям? Кто внутри нашего организма виноват во всех этих бедах? И что с ним делать? Примем для простоты, что внутренний мир человека складывается из трех частей: разум - эмоции — телесные ощущения (дух - душа — тело в европейской традиции или небо — человек — земля — в восточной. С этими тремя сферами психической жизни человека связаны три группы нервных центров, которые будут описаны в дальнейшем). При этом пресловутые эмоции, озаряющие нашу жизнь теплом и радостью либо, наоборот, делающие ее невыносимой, находятся как бы на стыке разума и тела (рис. 1).

Рис. 1. Три сферы бытия человека: физическая (3), эмоциональная (2) и ментальная (1)

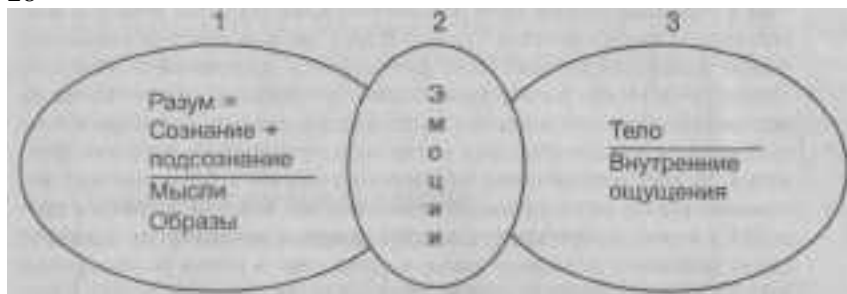
Механизм развития психологической проблемы, поддерживающий ее в «хроническом» состоянии, может функционировать в последовательности (1) -> (2) -> (3). Это очень просто: негативные мысли (как на уровне сознания, так и подсознания) вызывают негативные эмоции. При развитии эмоций возникают связанные с ними внутренние ощущения. Эти ощущения в теле осознаются нами, напоминая (в сознании или бессознательно) о неприятных эмоциях, по ассоциации всплывают те же мысли... и круг замыкается.



Где же мы можем вмешаться, чтобы разомкнуть порочный круг, где его слабое звено, за которое

можно ухватиться, чтобы разорвать цепь, которая нас душит?

28



Как известно, сознание, перефразируя известную народную мудрость, пусто не бывает. И как в древней притче о кувшине, который может быть наполнен золотом, но может быть наполнен и навозом, так же точно и сознание может быть наполнено полезными, конструктивными мыслями, но может быть наполнено и мыслями деструктивными, саморазрушительными и тем самым служить источником проблем и наполнять наше существование отрицательными эмоциями. Но к счастью, упомянутые три части, заполняющие наш внутренний мир, живут как бы в разном ритме:

- мысли - наиболее скоротечный, мимолетный процесс;
- эмоции — процесс более инертный, медленнее затихающий;
- внутренние физиологические ощущения могут протекать наиболее длительно.

Многие из них сравнительно стабильны (дыхание, пульс, температура). И если мы хотим направить на них внимание, то они всегда под рукой и остаются вроде бы постоянными и в то же время слегка меняются - слегка, но вполне достаточно для наших целей, ровно настолько, чтобы приковывать внимание, удерживать его сколь угодно долго, очаровывая его своеобразной музыкой собственного организма. Их-то, эти ощущения, и можно использовать для того, чтобы загрузить внимание (и сознание) нейтральной информацией, вытесняя негативные мысли и эмоции. Это именно те спасительные поручни, на которые можно опереться, чтобы не поддаться минутной слабости, не впасть в отчаяние, в депрессию, чтобы избавиться от неприятных мыслей и нежелательных эмоций.

Вопреки распространенному представлению, эмоцию нельзя погасить одним лишь усилием воли; при этом гасится только внешнее ее проявление, «сама же эмоция, раз возникнув как субъективное состояние человека [подобным образом. — Прим. наше], не может быть устранена» (Анохин П.К., 1979). В полной мере это становится возможным при использовании навыков психологической саморегуляции. Когда человек захвачен какой-то негативной идеей, то с помощью этих навыков он может отделиться от нее, как бы расфокусировав внимание, одновременно наблюдая за течением мыслей и за другим, более медленным процессом, осознавая присутствующие в данный момент эмоции или телесные ощущения. И так же точно, когда человек находится во власти негативной эмоции, то, наблюдая за своими телесными ощущениями, он может отделиться от эмоции, диссоциироваться от нее. Тем самым достигается приостановка соответствующей физиологической реакции организма, вегетативного обеспечения эмоций. Отсутствие же вегетативного возбуждения может вызывать торможение, ослабление

29

эмоций и даже в дальнейшем препятствовать их возникновению (Рей-ковский Я., 1979, с. 318). Можно сказать, что осознание человеком телесных ощущений, вызванных эмоциями, равнозначно тому, что он находится в полном контакте со своими чувствами. Однако подобная возможность от природы присутствует в человеческом организме лишь потенциально; умение «отслеживать» эмоции не дается человеку от рождения, этому надо учиться.

Помните детскую загадку: «А и Б сидели...» Перед подобной загадкой мы находимся и сейчас. Давайте представим подобную ситуацию: оказались за пределами внимания омрачавшие настроение негативные мысли и удалились в сторону досаждавшие неприятные эмоции. Что же осталось? Остались связанные с ними телесные ощущения. А справиться с ощущениями уже гораздо проще. Каждый из нас, несомненно, имеет успешный опыт борьбы с назойливыми ощущениями. Вспомните, к примеру, ситуацию, когда вы проголодались, но обстоятельства не позволяли утолить голод немедленно. Опыт мужественного преодоления чувства голода в виде сосущего ощущения «под ложечкой» - типичный пример успешной борьбы с внутренними ощущениями. Так же борется с сонливостью на лекции невыспавшийся студент, а курильщик, у которого кончились сигареты, - с желанием курить. И можно твердо заявить, что это тренируемый практический навык, так же, как и умение плавать, ездить на велосипеде, водить автомобиль.

Практически каждый может этим пользоваться. Есть только одно существенное отличие умения справляться с негативными мыслями и эмоциями от перечисленных бытовых навыков.

Некоторые люди приходят к такому умению интуитивно. Другим нужно этому учиться. Учиться владеть собой. Учиться избегать вредных последствий стресса.

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 психоэмоциональный, 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 является 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.,

31

1976). Иными словами, у человека стресс — это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения (Мюлленайзен Б., 1993). При этом основным условием возникновения психоэмоционального 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 пищева-

32

рительной 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. Шуте (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 неотре-агированные 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 чело-

3-1609

33

век 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

34

повреждениям в организме. Оказывается, есть надежда избавиться от вредных последствий стресса. Ученые из Ростова-на-Дону Л.Х. Гар-кави, 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

35

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,

сопровожаемый 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 надпочечни-ковой системы и нарушение холестеринового 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 благопри-

36

обретенных 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 галстукe, 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 не-
37

гативную 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 именуются «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, за грудины 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).

38

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 «заклочению 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 гла-

39

ве). 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. Александру, и метод биосинтеза по Д. Боа-делле, и бодинамика по Л. Марчер (L. Marcher), и кинезиология, и роль-финг, 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

40

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. Также как люди, опираясь на очевидность «здорового 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 рефлекторными, 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 об-

41

I

ласти 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 рефлексы, 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. Рефлекторное 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 рефлексы, 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.

42

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

43

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 поэтому 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).

44

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.

46

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. Ану-ашвили, 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

47

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 должна 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 эмо-циогенной 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

48

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);

4—1609

49

- 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 проявляю-

50

щиеся 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 лежит 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.

51

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь 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, «всплытие» 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.

52

Если пристально 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» (Лоу-эн 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

53

будьте 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) позволяют 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.

54

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 (Е. 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 уйражне-ния-«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 на-

55

вык 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 психомышечное*. 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 Шев-реля. 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 расслаб-

56

ления, 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 сня-

57

тия 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: уменьшение как 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

58

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 флуктуации тонуса мышцы и основного биоритма активности мозговой коры —

альфа-ритма (Н. Rohrer). 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 ригид-

59

ных 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 проделайте их только в мысленном представлении. Потренируйтесь не менее 15 — 20 минут, работая с отдельными мышечными группами. Затем соберите

60

воедино все отработанные навыки, проделайте 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 проделать активизирующий выход.

Таблица 2 Краткая схема мышечного расслабления

	Группа расслабляемых мышц	Представляемое движение
Руки и плечи		
1	Кисти рук	Сжатие 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

61

Продолжение табл. 2

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 рефлекторные 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,

62

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. Шульца. 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. Шульца к выводу, что ощущения тепла и тяжести в теле являются неперенными спутниками гипнотического состояния (Абрамова Т., 2001); отсюда и предложенная

63

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 важней-

64

шая 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. Рай-ха, 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 [входе 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, ис-

5 — 1609

65

пользовавшего 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, хо-лотропное 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.

66

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 куса плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвижение 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

68

своей фантазии, вообразив, что дыхание, вдыхаемый воздух, помимо его движения через дыхательные пути, проходит еще и через этот участок, мысленно представив, что вы дышите 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 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.

69

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, по-

70

пробуем 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, вайвейшин и «Свободное дыхание». По нашему 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, удлинив 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, поддер-

71

живая 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 выход. Очень просто, не правда ли? Прodelайте 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 око-

72

лосуточного 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

стола, покачивание ногой... Также, 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 прочесть 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 ритмичкой 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

73

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? Нашупав 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 физиоло-

74

гические 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 пульсо-

75

вых 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.

76

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

Упражнение «Дирижируем 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, освоитесь 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, «оживляйте» 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.

77

«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. Де-вяткова; 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 тянувшийся 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

78

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 проделайте 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 мно-

79

гих 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 (заштрихованная область на рис. 2, Б).

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, как можно видеть на рис. 2, А. 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*, как видно на рисунке 2, А, 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).

80

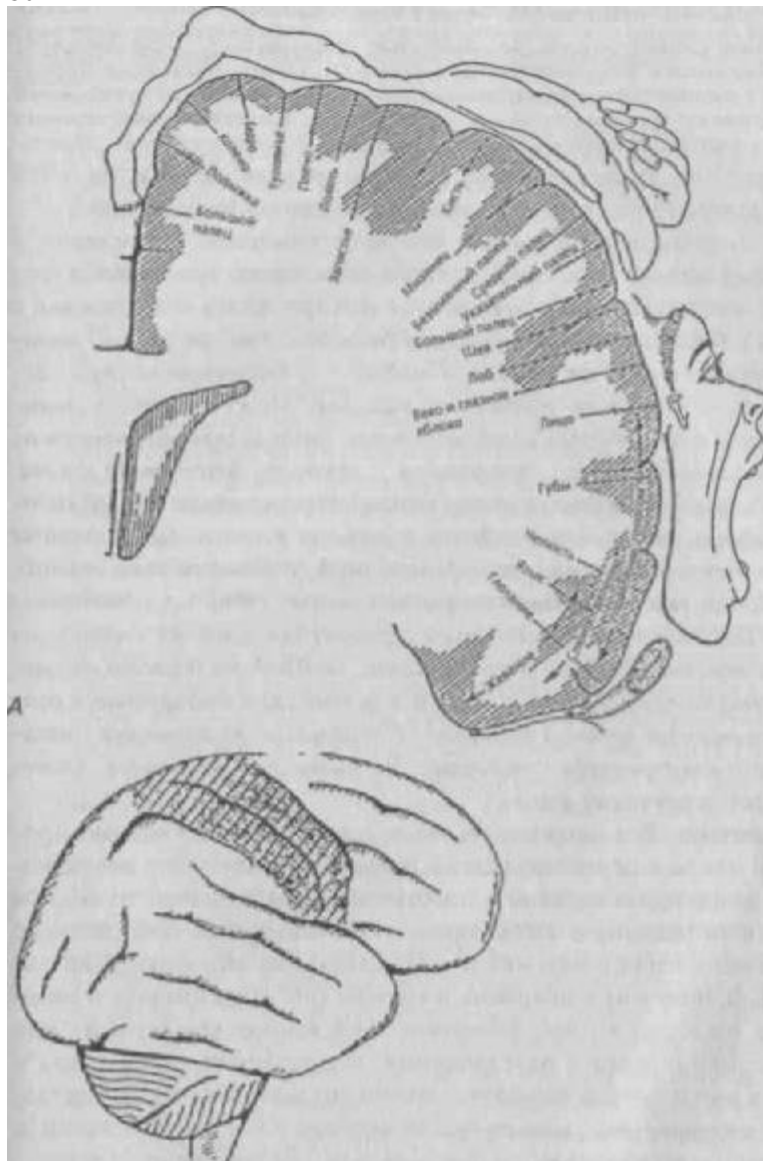


Рис. 2. Проекция тела на поверхность коры полушарий головного мозга: А - вид в поперечном разрезе, Б - вид сбоку

6—1609

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, проделайте все то же, что и в предыдущем упражнении, с одним существенным дополнением: когда ваши ладони приблизятся друг к другу, понаблюдайте, 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 явственная 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, проделайте 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 покаявания, «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 соотечествен-

82

ников. 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 «биоэнергетической 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-со-зерцательного, 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 Миньбу, 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.

6*

83

Приводя физиологическую характеристику феномена «жизненной энергии», для получения ее

полной картины попытаемся, вслед за А. Лоуэ-ном (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 Миньу, Сунь Синьюань, 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: непроизвольную 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, неотреагированными 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 жизни. 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 цигун, 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 по-

85

верхности 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 кундалини».

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 раздельных 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 со-

86

стояния 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 наблюдайте за внутренними ощущениями, мысленным взором пройдясь по всему организму сверху донизу, осмотрев его полностью, вплоть до забытых уголков и закоулков, устроив 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 сначала 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 локализируются в области так называемых биологически активных точек, и перемещаются по направлению так называемых каналов, или меридианов. Если хотите использовать

87

данное упражнение в оздоровительных целях постоянно, то можете, дорогой читатель, повысить его эффективность, подходу 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 узловой 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 аку-пунктурных 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

88

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 забилося 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-уф-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, психомышечное 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

89

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). На-

90

блюдайте, 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

меньшие боли остаются 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 висцеросенсор-ной 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»). В качестве примера приводим рисунок ребенка двенадцати лет, страдающего бронхиальной астмой, который, несмотря на юный воз-

91

раст, научился с помощью этого упражнения успешно справляться с приступами удушья. (Упражнения, связанные с образным представлением, у детей получаются легче.) Рисунок представляет в образном виде ощущения ребенка во время астматического приступа. Обратите внимание на наиболее «проработанные» детали рисунка (1-3), связанные с дыхательными путями (рот, нос и нижние дыхательные пути — гортань, трахея и крупные бронхи) и отражающие затруднение дыхания. Это демонстрирует небольшой, но практически важный нюанс, на который нужно обратить внимание. В целом мысленно представляемый образ боли или дискомфорта может быть как бы эскизным, в начале упражнения он может представляться плоским, тусклым, с размытыми границами, словно проглядывающим сквозь туман. Но определенные его фрагменты, непосредственно связанные с отдельными аспектами неприятного ощущения, необходимо представить как можно более детально, объемно, ярко, с четкими контурами.

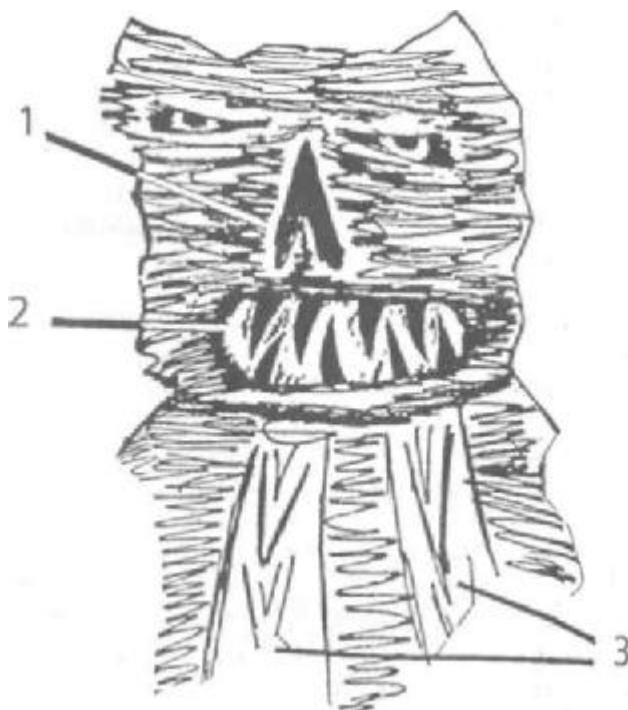


Рис. 3. Детский рисунок, изображающий болезнь

92

Упражнение «Осознание 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 (20006), «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 дет-ско-созерцательного восприятия. При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознать 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 (мо-

93

дификации 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 (см. на рис. «человек Витрувия, или фигура звезды»).

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 волнующимся 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.

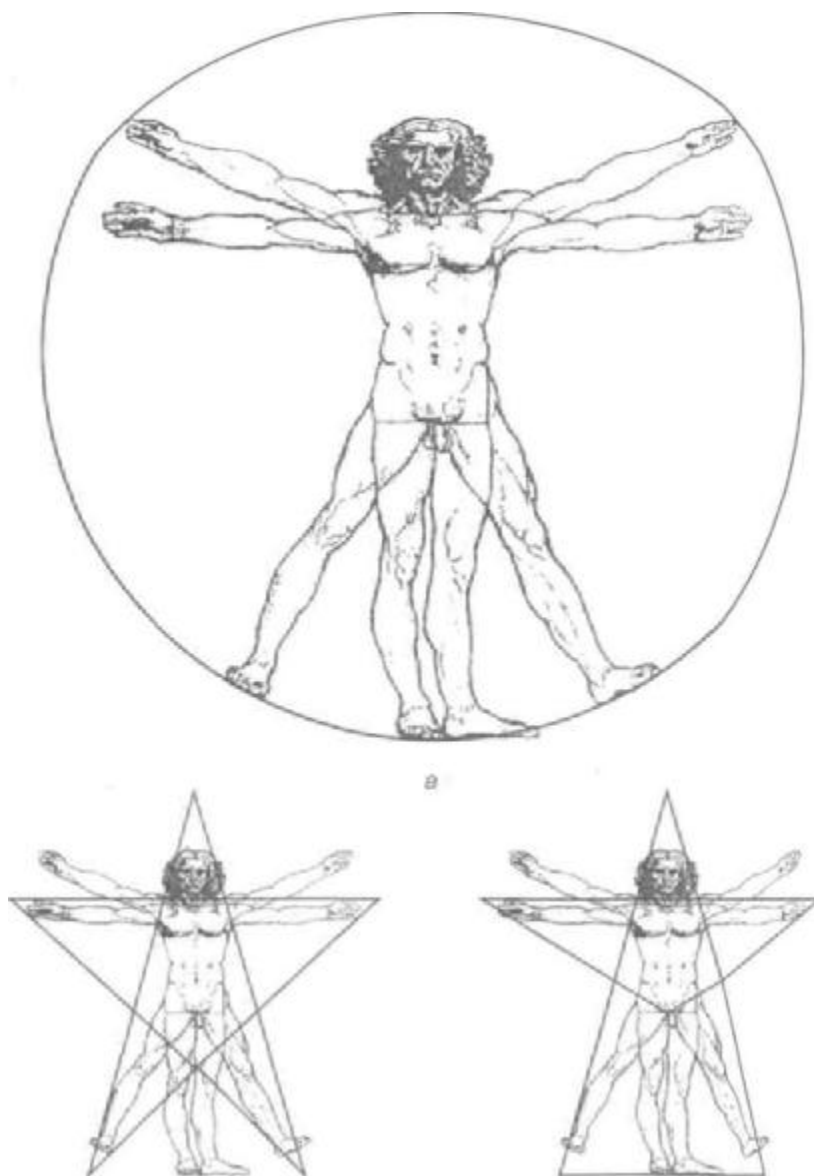


Рис. 4. «Человек Витрувия» (а) и схемы распределения внимания: пятиконечная звезда (б) и шестиконечная звезда (в)

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 ме-

96

стной, 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 околопозвоночных 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 локализуются именно в этих областях тела — по средней линии туловища и шеи. Особенно часто подобные ощущения, связанные с тревогой или тоской, проявляются в за грудиной 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.

7—1609

97

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	Промежностный	В области копчика, промежности	Копчиковый отдел позвоночника	Предстательная железа (у мужчин)	Страх*, зависимость*, несамостоятельность, потребность в защите	Устойчивость, лидерство*, власть
2	Тазовый	Над лоном	Крестцовый отдел	Половые железы	Сексуальная неудовлетворенность	Удовлетворение, сексуальность

3	Брюшной	В подложечной области	Нижнегрудной + поясничный отдел позвоночника	Надпочечники ; поджелудочная железа	Стеснительность, неуверенность*, трудности общения, изоляция от людей	Сила 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 (см. также рис. 5):

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

7*

99

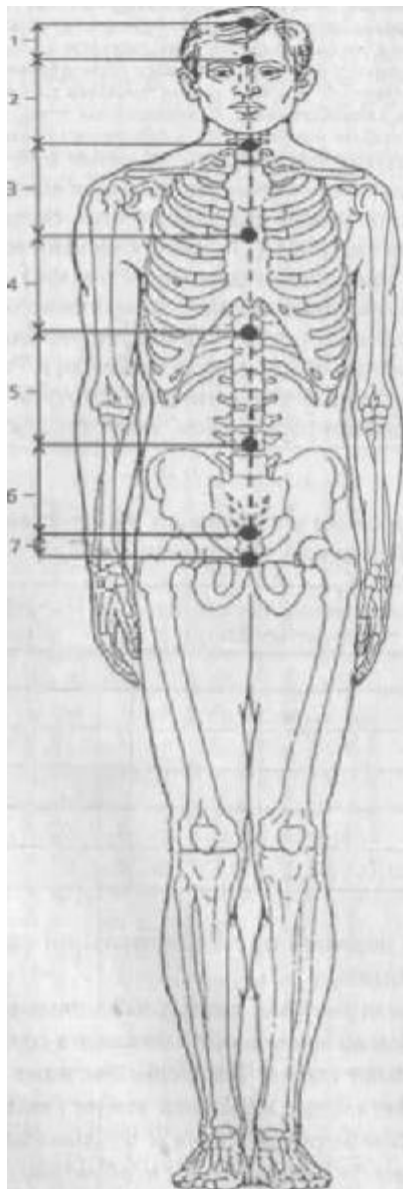


Рис. 5. Схема локализации проекций вегетативных «энергетических» центров на переднюю поверхность тела

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 регулятор-ных 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

101

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 рефлекторные 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.

102

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 удастся 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, 1997, с. 271), как нельзя более полно отражающий сущность физиологически-ориентированной психотерапии и поясняющий ее близкое родство с духовно-религиозными практиками. По мысли

103

i

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. Взмолвленные 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 «ге-нитальному 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

104

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 2/3 туловища,	Органы кровообращения, дыхания, пищеварения верхние конечности	Эмоциональный центр
Нижний	Нижняя 1/3 туловища, нижние конечности	Репродуктивные органы	Инстинктивно-сексуальный центр

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

105

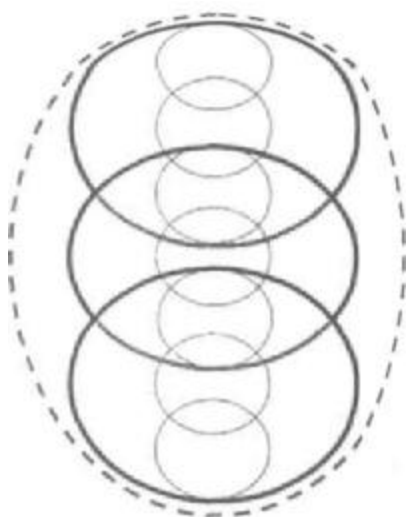


Рис. 6. Каббалистическая (нумерологическая) схема «энергетических» центров

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;

106

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. Фельден-крайза.

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).

107

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.

ТРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕНТРА, ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ И ЛИЧНОСТНО-ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Хотя периферические, собственно физиологические («сегментарные») функции вегетативных центров достигают зрелости в раннем детском возрасте, их телесно-психологические функции, то есть функциональные взаимосвязи с психологическим состоянием человека, формируются

постепенно, в процессе возрастного развития. Так, в пренатальном периоде развития очевидно преимущественное влияние верхнего центра. В период новорожденноеTM и грудного вскармливания возрастает значимость среднего центра («оральный» период развития по З. Фрейду). В возрасте 1 — 3 лет («анальный» период по З. Фрейду) доминирует влияние на психику нижнего центра. В более старшем возрасте, до 5 — 7 лет, в связи с началом социализации и формированием коммуникативных навыков эстафета вновь переходит к среднему центру, в наибольшей мере связанному с межличностным общением. В период школьного обучения, до начала пубертатного возраста, ведущим опять становится «интеллектуальный» — верхний центр. Пубертатная перестройка (начало «генитального» периода по З. Фрейду) вновь выводит на первое место нижний центр. Чередование периодов психологического доминирования того или иного центра, связанное с определенными этапами личностного развития (3-5 лет), продолжается и в более зрелом возрасте. Тем самым прослеживается циклический процесс, обусловленный закономерной сменой периодов личностного роста, следующих в стереотипной последовательности один за другим, с самых первых шагов развития личности. Трехзвенная цепочка этапов развития личности — «Я» -> «Ты» -> «Мы» — образует спираль развития, каждый виток которой соответствует многолетнему биографическому периоду. Первым звеном этой цепочки является звено «Я», иными словами, изменение осознания собственной личности, своего «Я» (ведущая роль верхнего, интеллектуального центра). Это, в свою очередь, производит изменения в звене «Ты» — в отношениях с близкими людьми, будь то связь грудного ребенка с матерью или семейные отношения зрелого человека (доминирование среднего, эмоционально-коммуникативного центра). На третьем этапе эстафета переходит к третьему звену «Мы» (груп-

109

повая коммуникация). При этом выявляется ведущая роль нижнего центра, непосредственно связанного со стремлением к лидерству и самоутверждению (адлеровский комплекс превосходства и стремление к власти). Практическая значимость рассмотренной схемы заключается в том, что вычленение ведущего в формировании психологической проблемы звена цепочки «Я» -> «Ты» -> «Мы» (интеллект — коммуникация, эмоциональные привязанности — лидерство и власть) либо прослеживание ее биографической истории, определение того возраста, в котором она впервые возникла, определяет ту телесную область, тот функциональный центр, работе с которым необходимо уделить первоочередное внимание.

Соответственно подходу, принятому в телесно-ориентированной психотерапии, длительно существующие психологические проблемы, связанные с определенными возрастными периодами и отражающиеся в деятельности того или иного функционального центра, приводят на психологическом уровне к нарушениям структуры характера (описанным В. Райхом). На физиологическом уровне эти характерологические черты находят отражение в структуре тела (мышечный тонус, особенности осанки, привычный паттерн дыхания и мимика, характерные способы выражения или подавления эмоций). С этой точки зрения мы можем теперь более подробно рассмотреть упомянутые ранее два типа жизненных установок по Э. Берну — Т. Харрису, проанализировать их взаимосвязь с типами характера по классификации В. Райха (дополненной А. Лоуэном) и функционированием трех «энергетических» центров.

Установка «Я не благополучен», или «Я хуже других»

К этому варианту установки относятся типы характерологических расстройств, формируемые в раннем возрасте. Физиологически подобные личностно-характерологические расстройства связаны с верхним и средним функционально-энергетическими центрами:

а) Пассивный вариант — оральный (боязнь быть покинутым). Он формируется в возрасте до 1 года, соответствующем грудному вскармливанию, когда ребенок отлучен от матери или не получает в достаточной мере ее внимания. По А. Лоуэну (1996), при этом в подсознании откладывается вытесняемая установка «я не могу».

б) Активный вариант — мазохистский (подсознательное стремление к унижению), истоки которого коренятся в возрасте от 1 до 3 лет, связанном с началом осознания собственного «Я». При этом формирующееся «Я» ребенка, его собственное мнение, собственная позиция игнорируются и подавляются матерью или другими значимыми взрослыми. (По Лоуэну, этому варианту соответствует вытесняемая подсознательная установка «я не хочу»).

Установка «Они не благополучны», или «Другие хуже меня»

К этой установке относятся патологические типы характера (по классификации Райха — Лоуэна), формирующиеся в более старшем возрасте (от 3 лет до периода полового созревания) и физиологически связанные преимущественно с нижним и средним функционально-

энергетическими центрами:

а) Активные, так называемые ригидные варианты — анальный тип характера, формирующийся в возрасте 3 — 5 лет (преувеличенное детское упрямство) и возникающий в более старшем возрасте на-вязчиво-компульсивный (или хаотически-деятельный) тип. В обоих случаях имеется вытесняемая подсознательная установка «Я должен».

б) Пассивные варианты, формирующиеся в возрасте от 5-6 лет до начала пубертатного периода и связанные с запретом выражения ли-бидинозно окрашенных эмоций: соответственно мужской, фалли-чески-нарциссический и женский — истерический (общая вытесняемая установка «Я не должен»).

Таким образом, интуитивные представления различных древних духовных, целительских и философских систем вполне согласуются друг с другом. Необходимо отметить, что при этом они согласуются еще и со взглядами современной психологии и психофизиологии. В первую очередь, это касается трехэлементной схемы «духовно-энергетических центров». На психологическом плане этим трем группам соответствуют три основных мотива человеческой деятельности: (1) знание/постижение истины; (2) любовь/общение с людьми; (3) сила/влияние, власть. Отсюда вытекает и классификация типов личности человека, соответственно ее преимущественной направленности или преобладающему жизненному мотиву, отражающемуся и на телесном уровне. Следствием является и классификация типичных психологических проблем, связанных с недостаточным уровнем достижений, «зацикленностью» человека в какой-либо из трех этих областей. Любопытно отметить, что соответственно трем группам человеческих проблем распределяются и направления практической психологии/психотерапии, призванные эти проблемы решать. Пожалуй, наиболее наглядно это проявляется в трех основных ветвях классического психоанализа. Как известно, З. Фрейд при исправлении проблем человеческой психики во главу угла ставил подавленное стремление к любовным отношениям — либидо (впоследствии преобразовавшееся в некоторую универсальную жизненную движущую силу), А. Адлер — нереализованное стремление к власти, превосходству (выливающееся в комплекс неполноценности), а К.Г. Юнг основное внимание уделял стремлению человека к интуитивной мудрости, внутреннему росту (индивидуации). На самом же деле большинство психологических проблем возникает из-за односторонности, дис-

111

гармонии развития личности. Только пропорциональное, гармоничное ее развитие во всех трех направлениях дает человеку психологическую устойчивость, основанную на трех надежных «точках опоры». С точки зрения личностного роста человеку необходимо сознательно добиваться гармоничного сочетания активности всех трех центров для достижения общей цели. В литературе этот принцип получил название «триады достижения успеха» (Иванов Ю.М., 1995): на физическом уровне — непосредственное действие, на эмоциональном — культивирование позитивных эмоций, связанных с достижением намеченной цели, и поддержание уверенности в успехе, на ментальном (интеллектуальном) — позитивное мышление и образное представление того, что искомый результат получен (техника визуализации и аффирмации, которая будет представлена в отдельной главе).

Поэтому и для решения подобных проблем, и для обеспечения эффективного личностного роста необходим подход комплексный, заключающийся не только в коррекции «болезненной», проблемной стороны личности (точки наименьшего сопротивления), но и «подтягивании» двух остальных до необходимого уровня. Для этого необходимо помочь человеку на время «вернуться в детство» и дать ему возможность исправить имевшие место в далеком прошлом недочеты и недостатки личностного развития.

ОТ ТЕЛА К СОЗНАНИЮ

Итак, мы завершили рассмотрение основной части наших упражнений, связанных с осознанием тела, мышечным расслаблением, дыханием. Надеюсь, что вы не ограничились только чтением, но и попробовали эти несложные упражнения на практике. За пределами нашего краткого рассмотрения остались еще многие полезные вещи — попеременное носовое дыхание из праваямы, дыхание через мысленно представляемый центр тяжести (хара) из дзэнских упражнений, дыхание с произнесением иоговских мантр, медитация на дыхании (випассана), динамическая медитация по Раджнешу (Раджнеш Б.Ш., 1993), техника «интегративного» дыхания по Дж. Леонарду, включающая в себя пять элементов (Леонард Дж., Лаут Ф., 1993), и еще много других полезных способов снятия стресса, избавления от негативных эмоций и их последствий, доступных современному человеку, ведущему обычный для обитателя большого города образ

жизни. Но, как ни жаль оставлять все это «за бортом» повествования, нам необходимо перейти от описания телесного уровня к уровню сознания. И начнем мы с обсуждения действительно важнейшей темы — связи сознания и подсознания. И быть может, это откроет вам глаза на то, что вы до сих пор не замечали в себе и окружающих, а может быть, догадывались, но не хотели себе признаться.

Мышление: преодоление двойственности

Мы привыкли считать мыслью лишь нечто словесно оформленное, нечто логичное. В своей жизни мы чаще всего полагаемся на здравый смысл, основанный на логике. Мы ставим логику во главу угла при обдумывании и принятии важного решения, когда жизнь требует от нас сделать выбор. Но на самом-то деле логика обладает ограниченными возможностями. Не все проблемы логически возможно разрешить, и не всегда решение «с точки зрения здравого смысла» оказывается наилучшим. Математики могут подтвердить, что любая замкнутая логическая система страдает неполнотой, в ней всегда найдется утверждение, доказать которое невозможно, не выходя за рамки этой системы (теорема Геделя). А при выходе за эти рамки приня-

8—1609

113

тые, привычные представления могут смениться на противоположные. В геометрии Евклида параллельные прямые не пересекаются, и сумма углов треугольника — 180 градусов; а в геометрии Лобачевского — все наоборот!

Логика анализирует факты, рассматривая их по отдельности. По мере появления новых фактов, ранее не известных, не замеченных, не учтенных, тот выстраданный вывод, к которому мы приходим после долгих логических рассуждений, может смениться на противоположный. Так происходит потому, что обычная, жесткая (детерминистская) логика знает только белое «да» и черное «нет», без оттенков. Но ведь мы редко видим вокруг крайности — чисто черное или чисто белое, гораздо чаще взгляд теряется в пестром смешении цветов. Течение реальной жизни скорее не прямолинейное, жестко-логичное, а непредсказуемое, расплывчато-вероятностное. И раскрашена она не снежной белизной «да» и непроглядной чернотой «нет», а разноцветно-переливчатым «может быть» разных оттенков... от серовато-белого до черно-серенького. Добро и зло — вещи весьма относительные. Конечно, не в глобальном масштабе, а в жизни отдельно взятого человека, рассматриваемые через призму его сугубо индивидуального существования — один на один с собственной жизнью, без посредников. Многие проблемы человек создает собственными руками, точнее, собственным образом мышления, подвергая те события, которые сваливаются на его персональную голову, полярной оценке (черное - белое, «хорошо» - «плохо»). При этом отрицательные стороны часто преувеличиваются («а если вдруг...»), а положительные остаются незамеченными. Ведь будущее не всегда предсказуемо — опоздал на встречу, зато тем самым избежал от будущих неприятностей, о которых даже не подозревал заранее; не смог улететь нужным рейсом, зато тем самым сохранил свою жизнь, не попав в авиакатастрофу...

Подобные представления об ограниченности человеческого мышления издавна существовали во многих духовных традициях. Как подчеркивает исследователь буддистской доктрины «просветления» Н.В. Абаев (1991), именно из-за дискурсивно-логического мышления, основанного на различении, вербализации и концептуализации явлений действительности, которые на самом деле свободны от всего этого, обыденное сознание в буддизме считается «омраченным». Непросветленное сознание не может видеть мир таким, каков он есть, так как расчленяет его на отдельные элементы, находящиеся в оппозиции друг к другу. «Чистое (неомраченное) сознание», по мысли А.А. Передельского (1992), «не разделяет субъект и объект, интуитивно «схватывает» ситуацию во всей

114

целостности и мгновенно спонтанно реагирует на нее, не будучи привязанным к какому-либо из внешних объектов или к своему индивидуальному «Я». Избавиться от «омраченногоTM» сознания можно с помощью практики психической саморегуляции».

Фрагментарность восприятия человеком окружающего мира, деления его на добро и зло, на «хорошо» и «плохо» нашла отражение еще в библейской притче об изгнании из рая людей, вкушивших яблоко с Древа познания добра и зла. Можно посмотреть на историю об Адаме и Еве как на иносказательное повествование о том, как люди, выделившись из природы, познав сугубо человеческий способ мышления — бескомпромиссное деление мира на «хорошо» и «плохо», тем самым утратили внутреннее единство, гармонию с самими собой, с которой и начинается гармония с миром. Выходит, что потерянный рай находится внутри человека. И способ обретения

его вновь состоит в отказе от бескомпромиссности логического мышления. По выражению К. Уилбера (1998), «большинство наших «жизненных проблем» основаны на иллюзии, что противоположности могут и должны быть разделены и изолированы друг от друга... Это похоже на попытку полностью разделить два конца одной резинки. Все, что вы можете, — тянуть сильнее и сильнее, пока она не лопнет». Поэтому преодоление «двоично»-категорической ограниченности мышления, освобождение от двойственности» помогает человеку освободиться от многих иллюзорных проблем и конфликтов, которые и существуют-то не в реальности окружающего мира, а во внутренней, самим же человеком и сконструированной реальности — психологической (пси-реальности по В.М. Розину, 1998).

Что же является альтернативой? Больше доверие мышлению невербальному, синтетическому, голосу интуиции. Давайте задумаемся, всегда ли разум, логика, вербальный интеллект приносят нам что-то хорошее? Помните у Грибоедова — «Горе от ума»? Возникает впечатление, что люди привыкли слишком уж преувеличивать ценность собственных мыслей и слов.

Во многих восточных философских школах мысли (обычные) рассматриваются как «словесная шелуха», от которой нужно избавляться; можно даже найти парадоксальные, на наш взгляд, рекомендации — «убить» ум — например, у Шри Ауробиндо (Сатпрем, 1992), у Шри Рамана Махарши (1991). И даже не разделяя полностью подобных взглядов, необходимо все же признать, что это можно использовать как очень удобный способ избавиться от многих психологических проблем: ведь все негативные мысли (связанные, к примеру, с ненавистью, унижением, страхом) можно просто отбросить вместе с этими негативными чувствами. Даже мысль о том, что жизнь не имеет смысла и жить вообще не стоит — тоже всего лишь мысль, которую можно отбросить так же, как и остальные.

8*

115

И в самом деле часто приходится быть свидетелем того, как люди обманывают себя, увязая в паутине слов, пытаются построить для себя иллюзорную реальность, призрачный мир, оторванный от жизни и существующий лишь в мыслях того, кто его породил... А затем планируют собственную жизнь, свои поступки, совершают важный и ответственный выбор, опираясь на эти призрачные построения. Поистине, не стоит переоценивать значимость собственных мыслей. Куда важнее бывает суметь остановить их поток, дать сознанию передышку, возможность «отдохнуть» от мыслей... и в то же время трезво оглядеться вокруг.

Естественно, это вовсе не значит, что нужно отбросить разум за ненадобностью и жить только чувствами. Ведь множественность «словесных комбинаций», множественность различных суждений об одном и том же предмете вовсе не исключает наличия среди них одно-единственного, истинного. Только вот поиск его лучше всего производить не логическим путем, а синтетическим — опираясь на логику, на здравый смысл, но в то же время прислушиваясь к интуиции, к собственному «внутреннему голосу» — голосу подсознания.

И тогда схема решения проблем выглядит следующим образом. Привычное, логическое мышление ставит задачу, пытается ее решить. А если попытки заканчиваются безуспешно, то оно на время отходит в сторону, уступая место подсознанию. И наступает тот момент истины, момент озарения (инсайт, сатори), когда подсознание подсказывает решение. Это может происходить случайно, спонтанно, когда сознание занято другой деятельностью, отвлечено от размышлений, но вдруг происходит что-то, наталкивающее на разгадку или выносящее ее из глубин подсознания на поверхность сознания. Или это может происходить во сне, когда сознание спит, а подсознание напряженно трудится (вспомним: у Архимеда была ванна, у Ньютона - яблоко, Менделееву его периодическая система явилась во сне). И тогда сознание с радостью и облегчением принимает долгожданное решение... и присваивает себе заслугу его добывания. Таков бывает путь решения проблем в основном научных, типичных «изобретательских задач».

Это может происходить и сознательно, целенаправленно, когда человек решает проблемы, следуя в выборе важных решений срединным путем, разумно сочетая логику и интуицию, интуитивно взвешивая достоверность, «весомость» подсказываемых логикой решений. И это тоже путь решения проблем обыденных, житейски-практических. Но поиск решения может происходить и преднамеренно, в состоянии медитации, в измененном состоянии сознания, когда мобилизуются внутренние резервы нашего мозга. Таким способом можно решать про-

116

блемы любого порядка, от абстрактно-туманных научных высот до приземленно-конкретных потребностей повседневной жизни, в том числе и проблем психологических, проблем личных,

наиболее сокровенных, нередко болезненных, связанных с определением жизненных целей, связанных с отношениями между людьми. Это действительно наилучший способ решения внутренних проблем, которые человек зачастую создает себе сам, запутываясь в противоречивых лабиринтах логики с их неожиданными поворотами и ответвлениями, не прислушиваясь к голосу интуиции, принимая условности, ограничения и стереотипы, созданные воспитанием и узко понятое общественным мнением, за незыблемые, непреодолимые препятствия. Именно в измененном состоянии сознания, достигаемом произвольно и удерживаемом длительное время, творческие возможности подсознания раскрываются полностью, во всем своем блеске и могуществе. Но для того чтобы этого добиться, нужно понять, как устроено подсознание, по каким законам оно живет, на каком языке говорит.

Как устроено подсознание: такие разные «Я»

Что же такое подсознание? Понятие подсознания, синонимом которого является бессознательное, весьма сложное и многозначное; разные авторы именуют его также предсознанием, сверхсознанием и др. Мы будем называть подсознанием неосознаваемые психические процессы, играющие чрезвычайно важную, а возможно, и определяющую роль в жизни человека. Истоки представлений о подсознании заложены в работах З. Фрейда, расширившего понимание человеческой психики за узкие рамки сознания и предположившего существование «бессознательного мышления и бессознательного желания» (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекция 1). И, что особенно важно, Фрейд считал, что именно в сфере бессознательного находится источник тех сил (сексуальное влечение — либидо, стремление к жизни — Эрос, стремление к смерти — Танатос), которые являются двигателем всей жизни человека. За те сто с небольшим лет, что прошли со времени появления первых работ Фрейда, представление о бессознательном было существенно дополнено его последователями. Так, швейцарским психиатром К.Г. Юнгом было предложено понятие коллективного бессознательного (в современной трактовке оно даже отождествляется с ноосферой Вернадского), американским психотерапевтом Р. Ассаджиоли — надличного бессознательного, или сверхсознания/Как раз это и имеют в виду современные «экстрасенсы», глубокомысленно рассуждающие об «энерго-информационном поле».

117

При этом многие психологи и терапевты (вначале зарубежные, а затем и отечественные) все больше склоняются к представлению о мозаичной структуре подсознания, тем самым как бы возрождая еще древние суфийские воззрения, утверждавшие, что у человека есть не одно, а множество внутренних «Я».

В психотерапии подобная модель личности получила название матричной (Скворцов В.Ф., 1993). В физиологии же она подробно рассмотрена Б.Ф. Скиннером, который определяет личность как набор разнообразных паттернов поведения (аналогичных субличностям), каждый из которых активируется в определенной ситуации. Модели личности, аналогичные скиннеровской, рассматриваются и в духовных практиках, в частности в буддизме (Фейдимен Дж., Фрейгер Р., 1994). Модель экзистенциальной психотерапии ссылается на философа Дж. Стюарта Милля, который, описывая множественность «Я», говорил о наличии среди этого динамичного множества некоего фундаментального «Я» — «стойкого», или перманентного (Ялом И., 1999). Усиление этого основного «Я» и его интеграция с остальными и составляет сущность психотерапии, стремящейся сделать человека целостным.

А это разве не психическая болезнь, не раздвоение личности? - может спросить недоумевающий читатель. Спешу успокоить вполне понятные, но, к счастью, необоснованные опасения. Здесь имеются в виду естественные физиологические механизмы функционирования человеческой психики, в которой одновременно присутствует множество «Я» на подсознательном уровне, которые как бы остаются в тени, за кулисами нашего мышления, за границами нашего внимания. В каждый момент времени осознается только одно «Я», которое как бы выходит вперед, на сцену, оказывается на виду, попадая в поле зрения нашего внимания и осознания. Это «Я» и управляет нашими мыслями, чувствами, поступками (как ему кажется). Время от времени наши «Я» могут меняться местами (у них своеобразная конкуренция за место «под солнцем», освещаемое лучами сознания).

Поэтому человек может так поразительно меняться: скромный тихий работяга может превращаться в домашнего деспота и дебошира, а сухой формалист-чиновник, у которого, как может показаться, вся духовная сущность состоит из одних только инструкций, постановлений и разъяснений, в кругу семьи и друзей оказывается милым человеком, душой общества. Собственно, и без всяких научных изысканий это было интуитивно подмечено поэтом: «Как все меняется, и

как я сам меняюсь, Лишь именем одним я называюсь... Нас много (!), я живой».

118

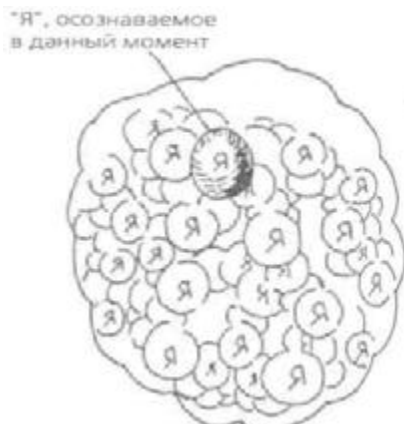


Рис. 7. Мозаичная модель психики по Г. Гурджиеву

Но это образ, рожденный поэтическим вдохновением, уносящим от прозы жизни его автора. И в нем внутренние «Я» безымянны. Психотерапия же старается каждому из них дать имя. Различные направления психотерапии, в зависимости от применяемых моделей человеческой психики, называют эти внутренние «Я» по-разному. Так, в психосинтезе они именуются субличностями, в нейролингвистическом программировании — внутренними частями, в голодинамике В. Вульфа — холодайними. Основатель холотропной терапии С. Гроф именует их «системами конденсированного опыта», а оригинальный исследователь М. Щербаков — «кластерами». Лично автору очень нравится модель психики, объединяющая сознание и подсознание, предложенная Э. Берном (в рамках разработанного им трансактного анализа). Эта модель красива, можно даже сказать, поэтична: где-то внутри каждого из нас живут суровый «Воспитатель» (Родитель), который учит всех окружающих, как им нужно поступать и как им лучше жить; рациональный и ответственный «Взрослый», тщательно взвешивающий свои поступки и... наивный, беззащитный и безрассудный «Ребенок», ждущий похвалы и заботы. (Кстати, понаблюдайте, всегда ли ваш «внутренний голос» звучит как ваш собственный, теперешний? Часто люди неожиданно для себя замечают, что временами в них звучит как бы голос отца или матери, даже с той же манерой речи, теми же любимыми выражениями). Эта модель, на наш взгляд, перекликается с «трехуровневой» схемой Фрейда, где выделяются такие слои психики, как Супер-Эго, или Сверх-Я; Эго, или Я; Ид, или Оно (подсознание), и схемой, работающей в гештальт-терапии Ф. Перлза («Преследователь» — «Спаситель» - «Жертва»), а также схемой В. Сатир. У В. Шутса эти составные части психики образно именуются «Присоединение», «Контроль» и «Открытость». Чтобы разобраться в этом многообразии, посмотрим на таблицу 6. (Обратите внимание на то, что

119

в данном тексте, ориентированном не на тонкости теоретических изысканий, а на практические приложения, мы не разделяем подсознание и Сверх-Я. С нашей точки зрения, это одно целое.)

Таблица 6 Соотношение различных моделей человеческой психики

Структуры («этажи») психики	Модели разных авторов				
	З. Фрейд	Э. Берн	Ф. Перлз	В. Сатир	В. Шуте
Сверх-Я (ДОЛЖЕН)	Супер-Эго (Сверх-Я)	Воспитатель	Преследователь	Обвиняющий («бламер») или расчетливый («компьютер»)	Контроль
Сознание (МОГУ)	Это (Я)	Взрослый	Спаситель	Уравновешенный	Открытость

Подсознание (ХОЧУ)	Ид (Оно)	Ребенок	Жертва	Заискивающий («плакатель») или отстраненный	Присоединение

Как же выстраивается это «трехэтажное» здание нашей психики, по какому плану? Очень просто — этажи надстраиваются один над другим по мере роста и развития ребенка. Двух-трехлетний ребенок, уже научившийся говорить, еще не выделяет себя, свое «Я» из окружающего мира, говорит о себе словами окружающих, в третьем лице (не «я устал», а «Миша устал», не «я хочу», а «Катя хочет игрушку»). Его душевные порывы естественны и непосредственны, в то же время он беззащитен (то, что впоследствии будет прятаться, вытесняться, прикрываться психологической «броней»). И когда в возрасте 4-5 лет у ребенка формируется сознание себя, собственного «Я», живущего уже по другим законам: подражание взрослым, стремление к самостоятельности, по принципу «Я могу, Я сам», — то все, что заполняло его внутренний мир раньше, уходит глубже, в область подсознания. Так формируется внутренний «Ребенок», которого легко обидеть («Жертва»), для которого главный принцип — «Хочу». А как же дальше растет и развивается собственно сознание? В течение последующего периода, вплоть лет этак до 30, происходит формирование, становление сильного, зрелого «Я» («Эго», «Взрослый», «Спаситель») вместе с умением действовать, осознанием ответственности за свои поступки, уверенностью в своих силах, умением взвешивать свои чувства, трезвым взглядом на окружающее. Точнее, так должно быть в норме. Но, увы, встречаются иногда «девочки» и «мальчики» и более старшего возраста; как правило, они находят себе новых «родителей» в лице мужа, жены, других родственников. Помню «бедную, всеми обиженную девочку» лет 65-ти, в абсолютно здоровом уме и отменно твердой памяти, переносившую свои «дочерние» чувства на медицинский

120

персонал. Помню... Впрочем, об этом надо будет сказать подробнее (см. далее отступление о счастливом детстве).

Что же касается верхнего «этажа» этой модели — Сверх-Я, он же «Воспитатель», он же «Преследователь», навязывающего строгие требования морали, нравственности, трудовой дисциплины, законо- и прочей послушности как собственному хозяину, так и окружающим, то он надстраивается *над* нашим «Я» (отсюда и его название — Сверх-Я). И происходит это путем подражания, *отождествления* себя с другими (родителями, школьным учителем, начальником, командиром...). В дальнейшем эти внешние образцы поведения интроецируются, усваиваются таким образом, что становятся неотъемлемыми частями собственной личности. Как удачно выразился М. Папуш (1997), «человеческий мир — это мир межличностных взаимодействий, значительную часть которых человек «вбирает» в себя, начиная «разыгрывать» внутри себя те роли и отношения, которые осваивает в общении со своими воспитателями». Наверное, каждому знакома обыденная жизненная сценка, когда пяти-шестилетняя девочка строго отчитывает свою куклу: «Опять ты вся испачкалась. Какая ты неаккуратная. Больше я тебя не пушу гулять одну», очевидно, копируя поведение матери, входя в ее роль, отождествляясь с ней. Так усваиваются социальные требования и установки, стереотипы поведения, стереотипы во взглядах, в представлениях о жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Так формируется часть нашей личности, которая заставляет нас выполнять то, что не очень-то хочется, по принципу «должен». Это наша самая сварливая, скандальная часть личности, которая тоже воспитывает, критикует окружающих.

Естественно, все три «этажа» — это только отдельные части целостной, многогранной личности. И человек может в различных обстоятельствах переключаться, переходить с одного этажа на другой. При этом чрезвычайно важно знать следующее: чем больше человек проводит времени в крайних положениях («Ребенок/Жертва» или «Воспитатель/Преследователь»), особенно если «застревает» в одном из них, тем более он неуверен в себе, уязвим, тем более он подвержен внутренним проблемам. Хотя это и парадоксально, но пребывание в роли «Родителя» или «Преследователя» — вовсе не проявление силы, зрелости и ответственности. Скорее наоборот, частое появление в роли «Родителя» свидетельствует о проявлении слабости, стремлении прибегнуть к чьей-то силе, опереться на чужой авторитет, замаскировать собственную неуверенность (помните ходячее выражение: «Хамство — признак бессилия»). И вообще, здесь, в этих внутренних ролях, от «Преследователя» до «Жертвы» один шаг (см. на схеме —

инфантильная личность).

То, на каком «этаже» своей личности человек предпочитает находиться, во многом определяет его отношения с окружающими, его позицию в общении или транзакции, по Э. Берну. В его «анализе транзакций» рассматривается большое число различных комбинаций, возникающих при общении в зависимости от того, какую позицию («Родитель», «Ребенок» или «Взрослый») занимает каждый из партнеров, в какие «игры»

121

они играют. Для нашего изложения эту схему можно упростить, упомянув вкратце, что человек, находящийся на «родительском» этаже, смотрит на собеседника сверху вниз, стремится «пристроиться» к нему сверху, внушительно возвышаясь над ним, стараясь показать свое превосходство или власть (позиция «Начальника»). Соответственно, человек, находящийся на «детском» этаже, смотрит на собеседника снизу вверх, при первоначальном контакте «пристраивается» к собеседнику снизу, робко упрямывая, заискивая или угождая (позиция «Просителя»). Человек же в позиции «Взрослого» смотрит на собеседника как на равного, находящегося с ним на одном уровне, «пристраивается» к нему сбоку («демократическая» позиция).

Более того, подобный взгляд на поведение человека с точки зрения его излюбленного, привычного «этажа» личности объясняет и развитие традиционных (принятых в «советской» классификации) «форм» неврозов, когда мы рассматриваем их просто как различные формы реагирования на стресс, точнее, различные способы поведения в условиях хронического стресса. Поведение человека, находящегося в позиции «Родителя», обремененного грузом ответственности, при несоответствии его реальных возможностей и требований к нему окружающих, принято описывать как «неврастению». Для человека, занимающего позицию «Ребенка», возможен уход от реальности, не устраивающей его, в мир мечты («психастения») или способ поведения, называемый «истерией», если не удовлетворяется жгучая «детская» потребность в любви и внимании со стороны окружающих. Как мы видим, позиция «Взрослого» оказывается тем самым наиболее психологически устойчивой. Можно сказать, что человек по-настоящему зрелый, уверенный в себе, ответственный, уравновешенный, постоянно живет в роли «Взрослого», сохраняя осознание своей «самости», своего «центра тяжести». И не случайно цель практически всех психотерапевтических и духовных систем, от Фрейда и Гурджиева до современных — это выработка сильного «Я», зрелого Это, зрелой личности. Мы считаем необходимым добавить к этому тренировку, выработку навыков общения с подсознанием, навыков высвобождения и использования огромных внутренних резервов мозга, возможностей подсознания. Иными словами, то, чего человек может добиться на пути внутреннего роста, совершенствования — это объединение, интеграция сознания и подсознания, создание гармоничной личности.

Чтобы соотнести наши сугубо теоретические рассуждения с реальной жизнью, приведем в качестве иллюстрации рисунок пациентки, в символической форме показывающий некоторые субличности, внутренние «Я», причастные к актуальной для нее проблеме: на чашах весов находятся приземленная, «хозяйственная» часть личности, стремящаяся взять власть в свои руки (1), и противостоящая ей «романтическая», оторванная от прозы жизни, от реальности, живущая в уютном мире мечты и фантазии (2). Их скрытое от сознания противостояние

122



Рис. 8. Варианты структуры личности с учетом ее психологической зрелости (согласно схемам транзактного анализа)

приводило, естественно, к внутреннему конфликту, постоянным сомнениям и колебаниям, причем в связи с серьезной, очень значимой для их хозяйки проблемой выбора жизненного пути. Когда же

луч сознания выхватил из темноты эти две противоположные стороны личности, когда их хозяйка смогла с ними поближе познакомиться и уладить отношения между ними, проблема выбора разрешилась как бы сама собой. И жизнь стала складываться по-новому.



Рис. 9. «Девушка с весами» (рисунок пациентки)

ДЕТСТВО... КАК ИСТОЧНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Итак, нам надо всегда помнить о том, что очень многие психологические проблемы, в том числе и наши собственные, «родом из детства». И проявляются они тогда, когда наш внутренний психологический «Ребенок» просыпается где-то в подсознании и заходится в надрывно-истощном крике «Хочу-у!..», заставляя сознание - «Взрослого» идти на любые уступки, даже во вред себе самому, лишь бы только убажить, успокоить, утихомирить «Ребенка». И проявляется это по-разному, начиная с таких мелочей, безобидных «детских шалостей» взрослых дядей и тетей, как вера в приметы, соблюдение ритуалов, которые сродни детской вере в реальность существования сказочных героев. Порой это неожиданно проявляется уже во взрослом возрасте. Так, у многих достаточно серьезных, солидных, «деловых» людей всплывает мальчишеская привязанность к приметам и ритуалам, детская вера в различные гадания и предсказания, телевизионно-развлекательные астрологические прогнозы. Все это служит отдушиной, предохранительным клапаном, чтобы «выпустить пар» накопленных эмоций, нервного напряжения, связанного с грузом ответственности, тревожной неопределенности. Неугасимое «мальчишество» проявляется, например, у некоторых «деловых людей» каждый раз после заключения очередной сделки, когда они, чтобы «фортуна улыбнулась», дабы умиловить ее, в обязательном порядке совершают ритуал принесения жертвы (отправляясь в игорный зал и проигрывая определенную сумму).

Оттуда же, из детства, прорывается и такой штрих в характере человека, который можно условно назвать «синдромом старшего ребенка», привыкшего постоянно поправлять младших, которые вечно делают все не так: то им сопливые носы утирай, то за ними осколки разбитой чашки с пола собирай... Обладатель подобной черты характера органически не может доверять другим, особенно подчиненным, выполнение любой работы: он уверен, что сам все сделает лучше, правильнее, быстрее. Ему гораздо легче сделать что-то самому, чем поручить исполнителям; в результате он зачастую буквально задыхается

124

под непосильным грузом «неперелопаченной» работы, которую сам же на себя и взвалил. Бывает и более тяжелое наследие детства, порой создающее для человека весьма серьезные проблемы. Так, недостаточная самостоятельность, неумение принимать серьезные решения, брать на себя ответственность, отсутствие инициативы, а также суетливость и растерянность при непредвиденной смене обстановки характерны для человека, в детстве «задержанного» чересчур строгими родителями (вариант «послушный ребенок»). Другой, к несчастью, весьма распространенный вариант — «недоласканный ребенок» или «ненужный ребенок», то есть человек, в детстве испытывавший дефицит родительского внимания и любви. Для таких бывших «недо-ласканных» детей характерен своеобразный комплекс, проявляющийся в виде «вязкости» в общении, доходящей порой до стремления «цепляться» за собеседника — сверстника или старшего по возрасту. Причина в том, что на самом-то деле бессознательно он относится к собеседнику как ребенок к взрослому, отождествляя его с «недоста-вавшим» родителем. Для

бывших «недоласканных» детей также характерна заниженная самооценка, когда на подсознательном уровне человек считает себя хуже других (логика ребенка: «я плохой, поэтому я не нужен родителям, я никому вообще не нужен», «я недостаточно хороший... поэтому мама меня не любит»). Эти детские негативные мысли порой преследуют человека всю жизнь, создавая то, что соратник Фрейда А. Адлер называл «комплексом неполноценности», а проще говоря - недовольство собой, недостаток любви и уважения к самому себе. (Помните «любимый вопрос миллионов»: «Ты меня уважаешь?».)

Как же узнать человека, страдающего от собственных негативных мыслей о себе, от неверия в себя, от заниженной самооценки, который смотрит на окружающих «снизу вверх», как ребенок на взрослых? Часто такой человек, недооценивающий себя и переоценивающий окружающих, героически «приносит себя в жертву», отказывается от собственного «Я», забывает о себе ради окружающих. Вспоминается обратившаяся за советом женщина — внешне самостоятельная, деловая, энергичная, заботливая мать троих детей, образцовая хозяйка, поражавшая именно своей титанической, гипертрофированной заботой о семье, бросавшейся в глаза беспрерывной хозяйственной суетливостью. Казалось, что заботы о семье поглощают все ее мысли и силы, не оставляя ни минуты, чтобы подумать о себе, заставляя задыхаться от тяжелого груза хозяйственных хлопот. Когда же она, быть может, впервые задумалась о том, для чего же необходимо такое самопожертвование, то ответ, неожиданный для нее самой, был зако-

125

номерен: «доказать им (свекрови, другим родственникам), что я хорошая». Доказать, чтобы увериться в этом самой — вот чего ей не доставало. Часто такого человека, не верящего в себя, не испытывающего к себе подлинного уважения, можно узнать по тому, что в разговоре он все время ссылается на других, «kozyряет» именами людей, с которыми будто бы близко знаком (а скорее всего, единственный раз встречался), выставляя напоказ свои якобы обширные связи. На самом же деле, помимо конкретных меркантильных интересов, он зачастую хочет добиться уважения... в своих собственных глазах, придать себе чуточку уверенности.

Помню молодого человека весьма «нервического» склада, который в первые же минуты знакомства, дабы произвести впечатление на собеседника, с гордостью демонстрировал целую коллекцию визитных карточек «близких знакомых» (многие из которых, как выяснилось впоследствии, даже не подозревали о его существовании). И не будьте слишком строги, читатель, не торопитесь судить его за это - молодому человеку подобное поведение было просто жизненно необходимо, оно не являлось ни заурядным хвастовством, ни мелким авантюризмом. Как выяснилось, подобное поведение спасало его от неуверенности и ощущения собственной ничтожности в глазах собеседника. Не очень-то завидный опыт детства, висевший на нем тяжким грузом, не давал ему возможности даже на минуту допустить, что он может для кого-то представлять интерес сам по себе как человек, как личность.

Часто человека, неуверенного в себе, не ценящего собственное мнение, можно узнать по тому, что он во всем ориентируется на мнение окружающих, стараясь выяснить взгляды различных людей на один и тот же вопрос и принять точку зрения большинства. Такой человек не может быть по-настоящему открытым, искренним с близкими (супругом, детьми), как бы отдаляясь, отстраняясь от них, замыкаясь в себе («одиночество вдвоем»), неосознанно страдая от этого. Такой способ поведения обусловлен детским способом защиты, детской неискренности, закрытости. Ребенок, не получающий достаточно внимания, прибегает к неискренности, ко лжи, лишь бы не разочаровать родителей или старших, не огорчать их (вернее, не быть источником их недовольства, перенести их недовольство на себя). Он боится оттолкнуть их от себя («мама любит сестричку, а меня не любит, потому что я хуже нее, я плохая... она сказала, что отдаст меня кому-нибудь, если я не буду слушаться...»). Часто за таким человеком из прошлого тянется еще один «хвост» — неизжитая детская ревность (к родителям, к старшим), вернее, детский страх «быть брошенным». Это может серьезно омра-

126

чать его жизнь, заставляя в отношениях с другими людьми бросаться в крайности, колебаться от одного полюса («свой») к другому («чужой») как флюгер под порывами ветра. Такой человек порой буквально «бросается в объятия» первому встречному, в котором видит единомышленника или замечает в нем хотя бы малейший проблеск сочувствия или понимания. Он строит далеко идущие планы и возлагает неоправданные надежды на случайных людей, которые в лучшем случае даже не подозревают об отведенной им роли и ожидаемых от них ответных действиях, а в худшем — без зазрения совести пользуются его наивной доверчивостью, втихомолку посмеиваясь

над «чудаком». Естественно, что, натолкнувшись на элементарную непорядочность или заметив несоответствие выдуманного им самим идеала и реального поведения партнера, такой человек очень быстро охладевает к бывшему «единомышленнику», испытывает жестокое разочарование в этом конкретном лице и переживает кризис доверия к окружающим в целом. Все это часто приводит его к негативным, ограничивающим убеждениям, которые мешают реально оценивать окружающих, степень разумного доверия к ним («Нет людей настоящих... Теперь никому нельзя верить, кроме себя... Все вокруг обманывают...»). Человек уже не может доверять никому, даже близким, видит кругом только измену, ложь, предательство и испытывает огорчение из-за мнимой «неблагодарности» окружающих («Я для них столько сделал... а они...»), приписывая другим собственные мысли, основываясь на распространенном заблуждении, что и все другие должны думать так же, как он сам.

Человек, который не ценит, не уважает себя по-настоящему, не может по-настоящему и сам о себе заботиться, и принимать чужую заботу о себе. Часто он также не может по-настоящему и заботиться о других, начиная с близких, с семьи и заканчивая подчиненными. И в отсутствии заботы о зависящих от него людях сам он вроде бы и неповинен, ведь он просто не может себе этого представить, не знает, как это делается, ибо сам в детстве с этим не сталкивался, в его жизненном опыте этого попросту не было. Бывает также, что, рассматривая своих близких, членов своей семьи как часть самого себя, отождествляясь с ними, он переносит и на них свою заниженную самооценку. (Собственный муж гвоздя забить в доме не может, а вот у подружки... или у соседки...; чужие дети отлично учатся, а свой - оболтус, опять двойку принес; чужие внуки - утешение в старости, а свои — одно наказание...)

Нередко родители неосознанно переносят на детей негативные чувства, связанные с окружающими (с супругом, с его или собственными родителями). Унижение от родителей, перенесенное еще в дет-

127

стве, может горько сказываться на человеке уже в зрелом возрасте (вариант «униженный ребенок», который легко сочетается с предыдущими). Обычные родительские наставления, повторяемые изо дня в день, да еще в повышенном тоне: «Ты недотепа... лентяй... неряха... ничтожество... Ни на что не годишься... не можешь даже... (убрать за собой; вытереть ноги, чтобы не пачкать вымытые полы; выучить уроки хотя бы на тройку; вести себя прилично и прочее — выбирайте сами)», действуют на еще неокрепшую психику ребенка как мощнейшее гипнотическое внушение, как установка буквально на всю последующую жизнь. И ребенок, вырастая, может выполнять это внушение, становясь именно таким человеком, как диктует ему негативная программа родительского внушения. Если он, к своему несчастью, привык во всем подчиняться старшим (вариант «послушный ребенок») или внушение оказалось чересчур сильным, уже став взрослым, он все равно слепо подчиняется ему, тем самым... выполняя ненароком заложенную в него родителями, поистине не ведавшими, что творят, программу саморазрушения. (До поры до времени она может мирно дремать как мина замедленного действия.)

Классический пример: в семье с сильно пьющим отцом мать, срывая на ребенке собственные эмоции, в сердцах то и дело выговаривает сыну: «Опять ничего путного... Весь в отца пошел... Яблочко от яблоньки... Вырастешь, будешь такой же забулдыга, как твой отец». И, к величайшему сожалению, так оно и происходит, ибо у ребенка исподволь формируется соответствующая установка (помните: «Гло шучьему велению...»). Это у мальчиков. Другой типичный пример: у девочек в неполных семьях (особенно в хронически неполных, чисто «женских» семьях, где на протяжении нескольких поколений семейная жизнь «не складывалась») по такому же механизму (мать вымещает свои негативные чувства, связанные с бывшим супругом) может создаваться установка на неудачную жизнь в браке, ведущую к обязательному разводу. («Все мужчины одинаковы... или бросит, или на стороне заведет... Только выпустишь его из рук — лови ветра в поле»). И вырастая, они... успешно реализуют эту установку во взрослой жизни. И передают уже своим дочерям. (Кто-то из людей, претендующих на знание высших истин, скажет: «проклятие на них лежит», или «несет свою карму», или еще что-то в этом роде. У Э. Берна это называется «сценарий судьбы».)

Или еще пример, также взятый «из гущи» жизни, типичный для нашей постсоветской действительности. Интеллигентная и миловидная женщина в свои сорок с небольшим лет все еще не может выйти из роли «послушной девочки», в которой с детства было подавлено

128

самоуважение и уверенность в себе. Она обрекает себя на беспросветные мучения, унижительные

своей бытовой мелочностью, живя с мужем-алкоголиком, страдая от позора скандалов и побоев, но отказываясь от развода. («Терплю из-за детей... Что люди скажут... Лучше такой, чем никакого...».) Как это ни парадоксально, тем самым она как бы удовлетворяет собственные бессознательные потребности, чтобы... страдать, чтобы быть униженной, как бы подтверждая этим правоту своей заниженной самооценки («Я сама это заслужила...»).

Такой внутренний конфликт, вызванный противостоянием сознания и подсознания, увы, отнюдь не заканчивается после разрешения в жизни конкретной внешней проблемы (отношения с мужем), ибо тут же порождает следующую (отношения с детьми). И когда происходит разрыв с повзрослевшими детьми, становясь новым источником душевных мук, то подсознание тем самым... вновь удовлетворяет свою потребность в самоуничтожении («Я плохая мать... Я им не нужна... Я никому не нужна, даже себе самой... Не знаю, чем заполнить собственную пустоту»). В этом наглядно проявляется основной принцип: источник проблем находится внутри самого человека, он заключается в конфликте сознания и подсознания, и когда на сознательном уровне человек боится чего-либо, стремится всеми силами этого избежать, но в то же время на уровне подсознательном своими собственными руками добивается исполнения самых мрачных прогнозов. Человек как бы стремится «наказать» самого себя, вернее, это подсознание пытается «наказать» сознание, отомстить ему или доказать ему свою правоту таким нелогичным, нелепым способом - причиняя себе боль, выстраивая свое будущее в полном соответствии с собственными пессимистическими ожиданиями (принцип «камня на дороге», который мы рассмотрим позднее).

Другой случай - когда происходит перенос позитивных чувств, тем не менее идущий во вред ребенку. Так может произойти, например, в семье, где мать с жалостью смотрит на маленького сына, так напоминающего ей трагически погибшего мужа. Эти проявления жалости мальчик тонко чувствует и... хорошо знает, как этим пользоваться, чтобы разжалобить мать и добиться своих выгод, выпросить либо что-то материальное (начиная с конфет и игрушек, доходя потом до более серьезных вещей — к примеру, мотоцикла или автомобиля), либо «прощение грехов» (принес двойку... разбил стекло... поджег газеты... курил с мальчишками... пришел с запахом спиртного...). Но привыкнув быть вечно обиженным беспомощным ребенком, нуждающимся в утешении и утирании слез, он не может потом приспособиться к «взрослой» жизни. Столкновение с любыми трудностями

9—1609

129

толкает его искать помощи и защиты у матери (совсем как детеныш кенгуру: уже выросший, он все равно при первых признаках опасности старается спрятаться в спасительную сумку на животе матери, хоть и не помещается туда). Помню «бедного мальчика», далеко за 30. выросшего без отца, воспитанного очень строгой матерью, которой он привык манипулировать, умело «играя на жалости». И когда его, уже человека внешне зрелого, самостоятельного, бросила жена, он нашел утешение в том, чтобы напиваться до беспамятства, в таком виде стуча в дверь своей старенькой мамы, вызывая у нее жалость и с наивной детской мстительностью перенося на нее вину: «Вот видишь, ты всегда этого хотела... Она из-за тебя ушла... Если бы не ты...» Ребенок, привыкший к жалости старших, разными способами пытается пользоваться этим уже в самостоятельном возрасте.

Вспоминается такой «мальчик» лет около тридцати, убежденный в наличии у него неизлечимой болезни, с которой не могут справиться врачи (а может, и сама эта болезнь «еще неизвестна медицинской науке»). Ему на самом деле было физически очень плохо, и нельзя было относиться к нему без сострадания. Он был вполне искренен в описании своих мучений, он не был симулянтом. Но... «тяжелой, неизлечимой болезни» у него на самом деле не было, и безуспешно пытались ее обнаружить самые квалифицированные консультанты различного профиля. Причиной его страданий были плохие отношения в семье, чрезвычайно болезненный конфликт с родителями. И вот его подсознание нашло такой выход: «Если я заболею и умру... тогда ОНИ все пожалеют... ОНИ поймут, что надо было по-другому ко мне относиться... И ОНИ от горя помирятся...» И тогда подсознание, со своей детской наивностью думая только о том, как бы доказать ИМ (родителям, другим родственникам) и полностью забывая о СЕБЕ, о благополучии своего собственного организма... стало буквально истязать своего хозяина, внося разлад в работу внутренних органов, используя малейший повод, чтобы вызвать ощутимый внутренний дискомфорт. Но так как все это протекало скрыто от сознания, то оно совершенно искренне решило искать помощи в таблетках и уколах. До тех пор, пока не наступило осознание. И тогда недомогание ушло.

ВЗРОСЛЕНИЕ: ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СОБСТВЕННЫХ НЕДОСТАТКОВ

«Неужели все так мрачно и безвыходно?» — спросите вы. Что же происходит, если выросший ребенок — взрослый, вполне самостоятельный человек — сопротивляется, старается компенсировать, интуитивно нейтрализовать программу саморазрушения? Если это происходит спонтанно, «вслепую», без анализа и без точного знания, то в «играх» подобных взрослых детей всегда присутствует попытка сознания одержать верх над подсознанием, сильно смахивающая на подражание небезызвестному барону Мюнхгаузену, вытащившему самого себя из болота, ухватившись рукой за свою пышную шевелюру. При этом сознание или пытается обмануть подсознание, или же доказать ему свою правоту, вместо того чтобы просто с ним договориться, заключить союз или хотя бы добиться перемирия. Итак, рассмотрим имеющиеся варианты взаимодействия сознания со своим «теневым» партнером. Они довольно многочисленны и описаны дотошными аналитиками под названием механизмов психологической защиты. Однако для наших практических целей это разнообразие можно объединить и свести к трем наиболее общим вариантам.

1. Сознание обманывает подсознание

Тот же способ, который сознание применяет для того, чтобы обманывать «чужие сознания», оно пытается использовать и для того, чтобы ввести в заблуждение собственное подсознание, выдавая желаемое за действительное и, наоборот, подтасовывая реальность. Не знаю, насколько типичен подобный пример для нашей действительности, но автору почему-то приходилось сталкиваться с подобными случаями неоднократно: синдром «миллионера в дырявых штиблетах», то есть делового человека, добившегося преуспевания в делах, но в то же время упорно и нелепо отказывающего себе во многом. У него один-единственный скромный костюм, один-единственные поношенные ботинки, он не позволяет себе не только никаких излишеств, никаких радостей жизни, но и порой экономит в мелочах, даже

о*

131

на самом необходимом. И все это при ежемесячных доходах, которые и не снились... по меньшей мере, среднему американцу. Подобную «личную скромность» человек, как правило, для себя самого объясняет необходимостью показывать пример подчиненным или тем, что все его мысли заняты работой и тому подобными внешне логичными причинами. А на самом деле человек играет в игру сам с собой, пытается обмануть собственное подсознание, которое сослужило ему плохую службу, назойливо твердя «ты недостойн этого» (ребенок, испытывавший недостаток любви). Или в его подсознании крутится заложенная в детстве («благодетели» могут быть разными — и родители, и воспитатели детского сада, и учителя в школе) ограничивающая программа «быть обеспеченнее других, выделяться среди других — стыдно, нехорошо, ужасно плохо. У всех всего должно быть поровну» (синдром послушного ребенка).

2. Сознание доказывает подсознанию

Но доказывает не словами (неразумно, да и бесполезно спорить с самим собой), а с помощью внешних, осязаемых доводов — материальной обеспеченности, удачной карьеры, защиты диссертации, чемпионской медали, других успехов в послужном списке, престижного брака по расчету, обладания престижными вещами (от яркой конфетной обертки в детстве до супермодного автомобиля в более зрелом возрасте) и полного набора прочих стереотипов. Стать первым, «выбиться в люди» (даже выражение это, наверное, придумано теми, кто не уважал себя, не считал полноценным человеком). Стать великим и всемирно известным. Или стать миллионером. Или «авторитетом». Или создать политическую партию и возглавить всенародное движение к светлой цели. Доказать свою полноценность. Доказать свою ценность. Доказать себе и другим. Точнее, доказать другим и тем самым убедить себя самого, свое собственное подсознание. И здесь существуют различия в зависимости от того, какую позицию человек занимает по отношению к окружающим, на кого он возлагает ответственность за собственные проблемы (помните, мы разбирали эти позиции — «Я не благополучен» или «Они не благополучны»). Как правило, человек стремится доказать одно из двух:

а) «Я НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ». Этот путь имеет очевидные хорошие стороны, являясь для человека мощным стимулом роста в различных областях. Человек ставит себе цель и героически добивается ее. Мужественно преодолевая препятствия, наш ге-

132

рой, если он действительно чего-нибудь стоит, в конце концов достигает и материального благополучия, и престижного положения, и прочих манящих жизненных целей. Вопрос только в

том, какой ценой ему все это дается, стоит ли игра свеч. Ибо, когда долгожданная цель, ради которой он, стиснув зубы и собрав всю свою волю в потный дрожащий кулак, преодолевал усталость, минутные порывы слабодушия и собственную лень, достигнута, когда, казалось бы, можно пожинать приятные плоды, возможен *срыв*. Это называется «болезнью достижения», когда человек разочаровывается в достигнутом, перестает ценить то, что он имеет, чего добился в результате долгих усилий, ради чего терпел лишения, на что тратил свою жизнь. Человек, долгое время крутившийся в суетливой череде повседневных дел как белка в колесе, останавливается на минутку и задумывается: «Ну вот, это у меня есть, а что дальше? И зачем вообще все это?.. И зачем жить?» Нередко он не находит ответа на эти вопросы, и тогда может наступить депрессия, потеря интереса к жизни. Или человек может измениться — броситься в показную «удаль», растратить то, чего достиг, и себя самого. Или возникает беспричинная злость, срываемая на близких. Или появляется непреодолимое влечение к алкоголю. Или... Впрочем, можно не продолжать. Человек, для которого добиться успеха в жизни — значит доказать свою полноценность, зачастую живет по принципу «все или ничего». Он слишком бурно переживает и взлеты, и естественные падения. Взлеты для него сопровождаются пьянящим «головокружением от успехов». Падения бывают уж очень болезненны и воспринимаются как полное крушение надежд (помните, мы обсуждали «монолог неудачника»?). Ему надо научиться мягко падать, не ушибаясь. Точнее, сохранять эмоциональное равновесие, обретая точку опоры в самом себе, свой психологический «центр тяжести», за который можно держаться, избегая как неоправданных надежд и необоснованных восторгов, так и ненужных разочарований и депрессии.

б) «ДРУГИЕ ХУЖЕ МЕНЯ» (обиходное «Я начальник — ты дурак»). Естественно, что доказать подобное можно тем людям, которые от тебя в чем-то зависят. Для этого необходимо создать соответствующие условия: приобрести власть над людьми (в любой сфере — от официальной до криминальной).

133

Масштаб здесь особой роли не играет, главное, что человек получает удовольствие, различными способами унижая окружающих. Для этого можно пользоваться физической силой. А можно воспользоваться хитростью, играя на человеческих слабостях путем интриг и сплетен, манипулируя людьми (как удачно выразился один пациент, «я хочу, чтобы вы хотели того, что мне надо»). Можно воспользоваться и служебным положением (пример, уже уходящий в прошлое: продавщица, которая грубит покупателям, стоящим в длинной очереди, пользуясь хотя и кратковременной, но все же властью над этой толпой). Если же нет ни того, ни другого, ни третьего, то в крайнем случае человек хотя бы может отвести душу, терроризируя собственную семью (пьяный муж, с топором в руках гонящийся за женой и детьми, — представили картину?..) В любом случае путь таких героических борцов за самоутверждение многотрудный, а порой и опасный. В человеческих отношениях, как и в ньютоновской механике, работает закон «действие равно противодействию». И если человек с позицией (б) сталкивается с человеком с позицией (а) или с себе подобным, взрыва не миновать.

3. Сознание договаривается с подсознанием

Альтернатива двум предыдущим вариантам, избавленная от их недостатков и дающая человеку возможность сознательно вступить на путь действительного самоутверждения, самореализации или, пользуясь понятием, введенным психологом А. Маслоу, *самоактуализации*. В самом деле попытки заниматься самообманом бесплодны. Лучше поговорить с собственным подсознанием начистоту. Хотя попытки доказать что-либо своему подсознанию, доказывая это другим, и дают полезные побочные результаты, наверное, при улаживании отношений с ним гораздо лучше обойтись без посредников. Учиться этой внутренней дипломатии — значит учиться правильно хотеть, как мы уже упоминали в начале. Теперь можно расшифровать это подробнее: правильно хотеть — значит добиться согласия между сознанием и подсознанием, когда они хотят и добиваются одного и того же. Именно поэтому хотеть нужно учиться. Учиться нужно хотеть.

ПОДСОЗНАНИЕ И ЕГО МЕСТО В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Какую же роль играет в нашей жизни подсознание, какое место ему отведено? Почему мы потратили столько времени на разговор о нем? Дело в том, что подсознание — эта незамеченная, недооцененная, трудолюбивая Золушка, прячущаяся в темном чулане, в затерянных закоулках нашего внутриспсихического пространства — во многих случаях гораздо важнее для нас, чем привычное сознание, которое всегда на виду, рядится в парадные одежды интеллекта, привлекая к себе все внимание и присваивая всю ту работу, которую подсознание молчаливо и незаметно выполняет. Если уподобить психику человека айсбергу, то в этой модели сознанию будет

соответствовать верхушка айсберга, находящаяся над водой, а подсознанию — его скрытая подводная часть, намного превышающая видимую, которая, собственно, и делает верхушку верхушкой, вынося ее над поверхностью воды.

Следует напомнить, что объем внимания человека, во многом определяющий область его осознания, весьма ограничен. Поэтому значительная часть информации, которая доходит до мозга (как из внутренней среды организма, так и из внешней среды), не помещается в узкое окно внимания — осознания («прожектор сознания», придуманный Ф. Криком, — наиболее популярная модель сознания, подробно описанная в руководствах по психофизиологии. Можно сослаться на руководство Н.Н. Даниловой (1999) и «Основы психофизиологии» под ред. Ю.И. Александрова) и, соответственно, не осознается нами. Считается, что только 10% психических процессов протекают в области сознания, а остальные 90% — на уровне подсознания. Вот и получается, что человек обычно использует возможности своего мозга лишь на несколько процентов...

Наш мозг способен произвести гораздо большую работу, чем мы привыкли от него ожидать. Как это можно представить? Вспомним известные феномены людей-«счетчиков», производящих сверхсложные расчеты со скоростью компьютера; людей с моментальной, «фотографической» памятью. Все они, демонстрируя подобные чудеса,

135

не могут объяснить, как добиваются этого. Это естественно, ведь такие «чудеса» происходят на подсознательном уровне. Более того, каждый человек делает подобные вещи буквально ежеминутно, сам того не замечая и даже не догадываясь об этом. Ведь для того, чтобы сделать даже простейшее движение, например, перевернуть страницу этого текста, даже машинально, не глядя на нее, наш мозг должен выполнить в кратчайшее время (десятые доли секунды) уйму сложнейших вычислений. При этом в каждый момент движения мозг рассчитывает и посылает свои управляющие импульсы в десятки мышц, включающих суммарно десятки тысяч двигательных единиц, с учетом инерции, степеней свободы суставов и т. д. К тому же он постоянно обрабатывает информацию, получаемую по каналам обратной связи от рецепторов мышц и сухожилий, о положении руки в данный момент и вносит соответствующие коррективы в очередную порцию команд, направляемых к мышцам... Словом, функционирует с производительностью супермощного компьютера.

Приведем другой парадоксальный пример. Емкость нашей памяти поистине безгранична — запоминается каждое мгновение жизни, все, с чем только мы сталкивались. Почему же мы так часто жалуемся на плохую память? Просто мы не можем воспроизвести эту информацию, вытащить ее из бездонных хранилищ памяти, не имеем к ним доступа. И это также естественно, ведь воспоминания эти хранятся в нашем подсознании, куда тонкий луч нашего сознания проникнуть не может, рассеиваясь во мраке бездонных глубин. Но если в обычном состоянии мы не можем вспомнить все мельчайшие события своей жизни, вплоть до цвета любимой в младенчестве погремушки или ощущения первого глотка воздуха при рождении, то в особых, транс-вых состояниях сознания вспомнить это может каждый.

Для иллюстрации приведу рисунки пациента, мужчины тридцати двух лет, который в особом состоянии сознания вспомнил, *увидел* собственными глазами подробности своей жизни... в утробе матери, начиная буквально с первых секунд жизни. (Уважаемый читатель, не считите это бредом. Многие авторы, в основном зарубежные — С. Гроф, Л. Опп, Л.Р. Хаббард, убежденно, опираясь на практический опыт, заявляют, что взрослый человек может вспомнить процесс собственного рождения и даже подробности внутриутробной жизни.) Вот как он сам описывал эти картины, появлявшиеся на «мысленном экране» одна за другой, наподобие фильма, действие которого разворачивалось по сценарию, известному только подсознанию:

1 — «похоже на звездное небо, но точки быстро двигаются... хаос»;

2 — «какой-то туннель... движение по туннелю, как втягивание»;

136

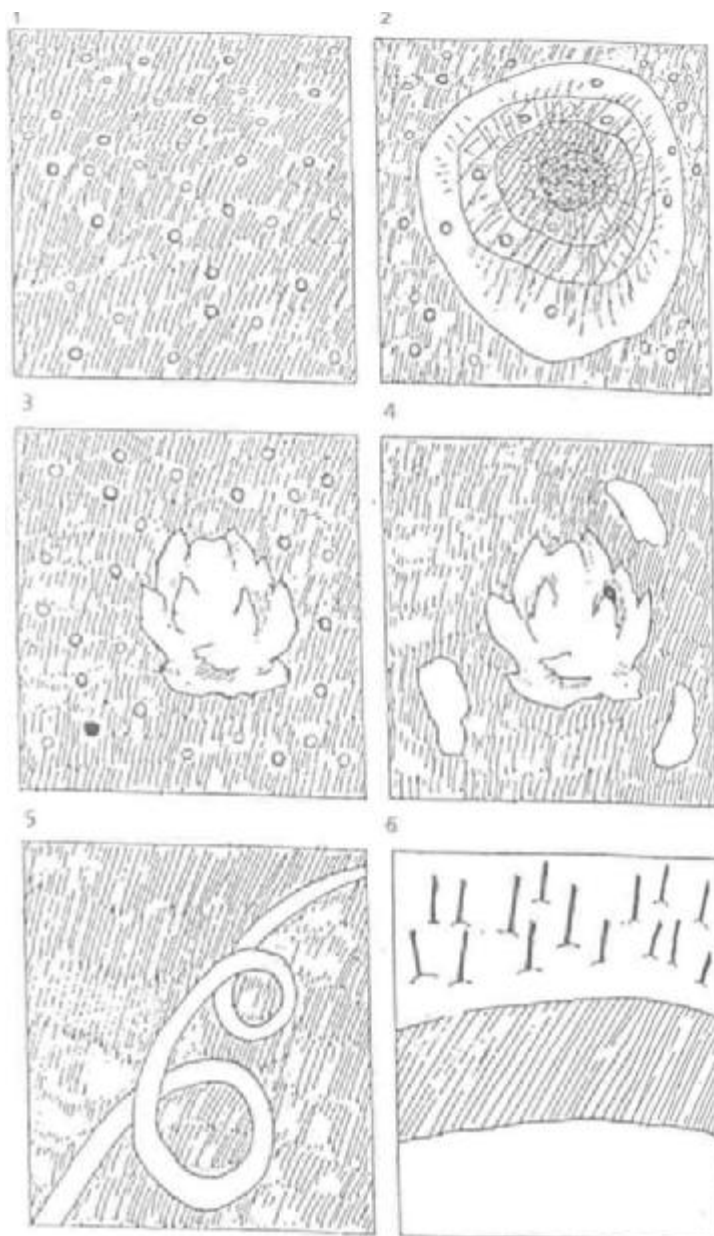


Рис. 10. Серия рисунков, изображающих зрительные образы во время сеанса холотропного дыхания

3 — «похоже на цветок... тоже живой, лепестки движутся... будто двигаюсь в центр этого цветка»;

4 — «рядом появляются соседние, окружают его... их становится все больше, они заполняют все пространство»;

5 — «вижу канат, он как будто связан с моим телом» (правая рука движется, ладонь указывает на область пупка);

6 — «опять цветное изображение».

То, что человек видел в своем внутреннем представлении абсолютно реалистичные картины, напоминающие кадры научно-популярного фильма, кого-то может удивить, других не очень. У некоторых людей этот феномен «мыслеидения», или *визуализация*, получается довольно легко. Но их содержание пациент не мог понять, не мог себе объяснить. Ибо происходило все это на подсознательном уровне. Он никак не ожидал увидеть фильм... о собственной внутриутробной жизни с такими реалистичными подробностями. Последняя его фраза (6) особенно любопытна. Дело в том, что все предыдущие кадры «фильма» нашему молодому человеку были «показаны» в черно-белом изображении. И это глубоко символично. Дело в том, что глаз человека адаптируется к темноте, может различать предметы в условиях очень низкой освещенности, но... только не в цветном, а в черно-белом изображении. (Помните пословицу «Ночью все кошки серы»?) Это объясняется его физиологией, так как при недостатке света в сетчатке глаза «работает» только один тип светочувствительных клеток — так называемые «палочки», обеспечивающие сумеречное

зрение. И хотя глаза человеческого плода, находящегося в утробе матери, уже могут воспринимать свет, но в этих весьма специфических условиях окружающее они видят только серым. И это всего лишь одна из поразительно достоверных деталей, «увиденных» нашим молодым человеком при помощи подсознания, связывающих содержание «фильма» с воспоминаниями о внутриутробной жизни. Приведем краткую расшифровку этих «мысленных картин» (во избежание двусмысленности, будем использовать медицинскую терминологию — любопытные сами разберутся):

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 — эякулят; | 4 — дробление зиготы; |
| 2 — прохождение через фаллопиевы трубы; | 5 — пуповина; |
| 3 — ооцит; образование зиготы; | 6 — после рождения на свет. |

Итак, вспомнить можно практически все. Почему же в обыденной жизни мы так часто «забываем» (или просто не можем вспомнить) казалось бы о важных для нас вещах? И в то же время строптивое подсознание упорно «подсовывает» нам порой очень неприятные воспоминания, от которых любой ценой хотелось бы избавиться? Даже во сне воспоминания порой преследуют нас, в явной или сим-

138

волической форме. Зачастую избавиться от неприятных воспоминаний (о предательстве друзей, о смерти близких, о собственных ошибках или унижениях, о тяжело пережитом разводе, о «бывшем» или «бывшей»...) — значит избавиться от проблемы. Не случайно во многих духовных школах для новообращенного ученика начиналась в прямом смысле слова новая жизнь. Он отказывался от всего прежнего, начиная с одежды (сменив ее, к примеру, на оранжевое одеяние) и заканчивая своим именем (ученик принимал новое имя). Одновременно он отказывался от воспоминаний о прошлом, забывая о прошедшей жизни, ее суете и разочарованиях.

Почему же непокорное подсознание то не дает нам вспомнить, то мешает забыть? Почему, вместо того чтобы помогать решению житейских проблем, оно иногда становится их источником (нелепые и необъяснимые ошибки, немотивированные безрассудные поступки, вредные привычки)? Да еще и вступает в конфликт с собственным сознанием, добавляя к внешним трудностям еще и проблемы внутреннего порядка, захлопывая ловушку, выбраться из которой непросто? Как подружиться с подсознанием? Как, пользуясь его колоссальными возможностями — мудрой интуицией, безграничной памятью, неограниченной способностью управлять внутренними органами, научиться решать наши проблемы?

Подсознание - источник внутреннего конфликта

В сущности, для того чтобы освободиться от внутренних проблем, нужно знать главное: все, что заставляет человека плохо чувствовать себя, падать духом, ненавидеть окружающих, разочаровываться в жизни — это всего лишь мысли и образы, от которых можно избавиться, буквально «выкинуть из головы». Но мысли и образы неосознаваемые, мысли-невидимки, в обычном состоянии скрытые от своего хозяина, своего носителя, которому они отравляют жизнь. Это мысли и образы, находящиеся в подсознании, как подводная часть айсберга нашего «Я». Они упорно повторяются и тем самым поддерживают и усиливают себя, регенерируются, становятся частью нашей личности, микро-«Я», или субличностью. Они живут как бы своей собственной жизнью, притягивают к себе другие негативные мысли и воспоминания, скапливаясь в уродливые конгломераты, разрастаясь как раковая опухоль... И человек может страдать от депрессии все время, пока в подсознании «созревает» решение проблемы, пока эта неосознанная мысль крутится в замкнутом круге, вызывая неудовлетворенность, дискомфорт, требуя выхода и создавая внутреннее

139

напряжение. До тех пор, пока не наступит осознание, которое вместе с новым взглядом, пониманием, принятием решения приносит освобождение от тягостного состояния и выход из тупика.

Эти мысли и образы существуют не сами по себе, не разрозненно, а объединяются по «общности интересов» в устойчивые структуры. С. Гроф очень емко назвал их «системами конденсированного опыта». Есть у них и другие псевдонимы — комплексы (в аналитической психологии К.Г. Юнга), незавершенные гештальты (в гештальт-терапии Ф. Перлза), субличности (в психосинтезе Р. Ассаджиоли), внутренние части (в НЛП), подавленные целостности (термин, введенный в методе «Свободного дыхания» В.В. Козловым). А. Лоренцер (1996) называет их «отколовшимися частицами личности». Своевольные субличности — гештальты — комплексы

часто демонстрируют свою независимость от диктата сознания, их поведение напоминает повадки известного героя сказки Р. Киплинга, который «ходит, где вздумается, и гуляет сам по себе». Наиболее яркую их характеристику дал К.Г. Юнг (см. «Аналитическая психология», 1994, с. 47): «Комплекс с присущей ему энергией имеет тенденцию образовывать как бы отдельную маленькую личность. У него есть некое исходное тело и определенное количество собственной физиологии. Он может расстроить желудок, нарушить дыхание, изменить сердечный тонус — словом, ведет себя как парциальная [*частичная*. — Прим. наше] личность».

Внутренняя экология:

как комплексы могут уживаться друг с другом

Природа нашей психики настолько противоречива, что эти негативные мысли и образы, несущие заряд отрицательных эмоций (как образы-воспоминания, так и ожидания будущего), нам для чего-то нужны. Быть может, они защищают нас от каких-то бед, предостерегают от поспешных решений и неразумных поступков, напоминая о прошлых ошибках... Словом, выполняют полезную для нас работу. И осознать их, избавиться от них вовсе не значит начисто стереть и уничтожить. Избавиться от их безмолвного террора — значит принять их, примирить с остальными частями нашего «Я». И так же, как в диалектике нет абсолютных, непримиримых противоположностей (их борьба рождает их же единство), так же нет и абсолютно отрицательных, вредных, лишних субличностей. Это лишь ярлыки, которые они сами навешивают друг другу в пылу яростной схватки. В самом деле из таких кирпичиков — субличностей и складывается целостное здание нашего «Я». Некоторые из них у нас постоянно на виду, они как бы всегда под рукой, используются нами чаще. Их совокупность и

140

создает то «Я», которое мы осознаем. Вернее, то, что мы привыкли называть «Я», как мы привыкли себя ощущать, что мы от себя ожидаем. Остальные до поры до времени могут находиться в тени, ожидая своей очереди, всегда готовые «вступить в игру», как хоккеисты на скамейке запасных. И чтобы действительно познать самого себя, человеку надо поближе познакомиться с этими субличностями — «запасными игроками». Ибо каждая из них вносит свой вклад в нашу индивидуальность. Каждый из этих кирпичиков необходим, чтобы не разрушилась вся постройка. (С точки зрения физиологии в основе функционирования субличностей, или систем конденсированного опыта, лежит феномен доминанты А.А. Ухтомского.)

Как же так получается, что наши собственные части доставляют нам хлопоты и неприятности? Ведь эта нелепая, почти анекдотичная ситуация, когда некоторые части нашего организма пытаются жить самостоятельной жизнью, не согласуя свои действия друг с другом и со «здоровым большинством» — осознаваемым «Я», очень напоминает небезызвестную гоголевскую историю о носе, вознамерившемся жить отдельно от своего хозяина. Дело в том, что каждая субличность по-своему заботится о нуждах нашего организма и имеет свои собственные потребности, цели, как бы собственное мнение. Вот и получается, что наши субличности ведут себя точь-в-точь как настоящие, «полные» личности. Совсем как люди, они вступают между собой в сложные отношения. Некоторые субличности мирно уживаются, другие ссорятся, а то и вступают друг с другом в непримиримую войну, когда их взгляды на одну и ту же проблему прямо противоположны. Эта внутренняя *двойственность* вызывает у человека ощутимый дискомфорт. Когда же субличности начинают объединяться в воинственные противоборствующие группировки — отряды, а затем и целые армии, человека буквально раздирают на части его внутренние противоречия. Тут и нелепые навязчивые мысли и действия, и депрессия, и даже мысли о том, чтобы избавиться от невыносимого состояния, покончив с жизнью (а иногда попытки это и в самом деле осуществить...)

Такие представления о причинах человеческих переживаний, страданий и несчастий в общем-то не новы. О необходимости устранения подобных внутренних противоречий, омрачающих человеческую жизнь, говорил еще в середине I тысячелетия до нашей эры великий основатель буддизма Гаутама Шакьямуни (Будда): «Страдания проистекают из желаний, освобождение от страданий — избавление от желаний». Уточним: не от всех вообще желаний, а от желаний противоречивых, вызывающих неудовлетворенность из-за разрыва меж-

141

ду желаемым и действительным, нереальности или недопустимости, по мнению нашего «внутреннего цензора», их выполнения. Желаний, вызывающих внутренний конфликт.

Как вы уже смогли наглядно представить, наш подход к объяснению причин психологической проблемы, или внутреннего конфликта, представляет собой перенос представлений о конфликте

между людьми для описания конфликта *внутри* человека — конфликта между его микро-«я», между субличностями. И смысл любого позитивного личностного изменения, которого человек добивается сам или с чьей-то помощью, прибегая к психотерапии, или восточной философии, или религии, сводится к одному - устранению этого внутреннего конфликта. Какие же механизмы лежат в основе разрешения внутреннего конфликта? Отношения между субличностями могут протекать по одному из следующих вариантов.

1) Отношения подчинения (подавления), или «фрейдовский» вариант

Относительно благоприятный вариант: При этом одна из субличностей оказывается более «сильной», она подавляет другую, управляя ею, и даже может ее поглощать. (Физиологически это соответствует тому, что одна доминанта подчиняет другую, например, навязывает ей свой ритм — так называемый феномен детерминанты, описанный Г.Н. Крыжановским.) В реальной жизни это выглядит как хорошо известный способ избавления от проблемы путем обращения к чему-то более общему, глобальному, к проблеме более высокого порядка, по сравнению с которой первоначальная проблема предстает просто пустяком, недоразумением. Подобный подход к людским проблемам — естественная часть общечеловеческой культуры, проявляющаяся на многих ее планах. В философском плане - рассмотрение явления «с точки зрения вечности» (*sub specie aeternitatis*). В плане религиозном (в христианстве) - отношение к страданиям конкретного человека по сравнению с мучениями Спасителя. Или в более раннюю, ветхозаветную эпоху: «Все суета, суета сует и всяческая суета».

Аналогичный подход к снятию остроты психологических проблем предлагает трансперсональная психология. По выражению С. Грофа (1997), «сталкиваясь с трудностями и лишениями, мы можем посмотреть на них с космической перспективы, которая открывается нам во внутренних поисках». С точки зрения экзистенциальной психологии спасительной соломинкой для мятущейся человеческой души явля-

142

ется осознание конечности человеческой жизни и неизбежности общеизвестного финала земного пути. Собственно говоря, эта истина присутствует в коллективном опыте человечества с незапамятных времен. Вспомним выражение «помни о смерти» (*memento mori*) философов Древнего Рима, напоминающее о бренности человеческого существования и суетности житейских проблем. Многовековая мудрость учит, что зрелый человек, с одной стороны, не закрывает малодушно глаза на свой будущий уход из жизни; с другой стороны, он испытывает не страх смерти, а уважение к ней. Осознание того факта, что страх смерти не имеет смысла, зато величайший смысл имеет его «изнанка» — умение радоваться жизни, ценить настоящее и стремиться более полно его использовать, помогает человеку реально освободиться от сиюминутных, во многом надуманных проблем, сохраняя в себе непрерывное ощущение полноты жизни.

В социальном плане суть подобного подхода составляет «забвение» себя, своих сугубо индивидуальных интересов, апелляция к чувству долга, морали, обязанностям перед обществом. Однако в этом кроется росток возможных будущих неприятностей. Дело в том, что такой вариант взаимоотношения субличностей мы не случайно назвали «фрейдовским». Подобные отношения субличностей при определенных условиях могут соответствовать описанному З. Фрейдом механизму *вытеснения* неприемлемых, недопустимых желаний из сознания в область бессознательного под действием «внутренней цензуры». Так обеспечивается психологическая защита. Тем самым наше сознание как бы оберегается от вторжения «нежелательных элементов», конфликтующих с ним субличностей.

Однако достигнутое таким способом благополучие часто бывает только временным, ибо достигается оно за счет больших издержек и требует постоянного отвлечения части ресурсов нашего «Я» на подавление вытесненных его фрагментов. К тому же, жертвуя своими интересами даже ради благой цели, делая это лишь за счет усилия воли (принуждения, но не убеждения), «наступая на горло собственной песне», совершая насилие над самим собой, человек поступает наперекор собственному подсознанию, как бы лишая его права голоса. А подсознание, вынужденное подчиниться грубому нажиму, в свою очередь, выражает несогласие доступными ему способами «внутреннего саботажа», создавая своему хозяину проблемы в новой области, показывая ему неадекватность сознания, ограниченность его прямолинейной логики. В качестве примера расскажем об одном пациенте - крепком, уверенном молодом человеке спортивного склада, с развитым интеллектом и воображением, который научился подавлять

143

в себе чувство... сексуального возбуждения (обстоятельства заставили - туристский поход, один спальный мешок на троих). За время похода этот навык упрочился до автоматизма. И потом... возникли сложности в личной жизни, для исправления которых и понадобилась психологическая помощь.

2) *Отношения кооперации*

Идеальный вариант, ведущий к разрешению проблемы путем примирения участников конфликта. Обе субличности как бы равноправны, равнозначны по «силе». Происходит их объединение или даже слияние для «совместной» деятельности. Внешне этому соответствует появление новых компромиссных вариантов, удовлетворяющих обе стороны. (Физиологически это образование новых временных связей между соответствующими нейронными ансамблями или, по выражению А.А. Ухтомского, образование констелляции доминант).

3) *Отношения конкуренции*

Неблагоприятный, но, увы, весьма распространенный вариант — хронический источник внутреннего конфликта. Обе субличности равнозначны по «силе», но все же настойчиво пытаются побороть друг друга, отвергая любые попытки к примирению, не допуская ни малейшей возможности компромисса. Физиологи изучили закономерности подобных конфликтов на экспериментальной модели — конкуренции искусственно создаваемых в коре мозга доминантных очагов возбуждения (В.С. Русинов).

Сражение развивается с переменным успехом, но ни одна из сторон, как мы изначально знаем, не сможет окончательно одолеть другую, добиться бесповоротного превосходства, *доказать* свое преимущество. Так они и продолжают конкурировать между собой, истощая друг друга и своего «хозяина», заставляя его испытывать психологический дискомфорт или депрессию. «Хозяина» именно в кавычках, потому что на самом деле именно враждующие субличности и становятся порой настоящими хозяевами человека, превращая его в раба своих мелких страстей, подчиняя все его действия бескомпромиссным и безжалостным требованиям их междоусобной, саморазрушительной вражды. А человек... теряет свое лицо, свое «Я», способность здраво мыслить, перестает контролировать свои поступки и вообще начинает напоминать пресловутого буриданова осла, умершего от голода между двух охапок сена, не в силах выбрать одну из них.

144

Приведем достаточно типичный пример, заслуживающий действительного сожаления. Ревнивый муж, подозревая жену в неверности, обратился к врачу, так как хотел, чтобы ее загипнотизировали, «тогда она скажет правду». (Уж не знаю, придумал ли он это сам или вычитал в популярных книжках про гипноз. Подобный сюжет в них часто встречается.) Безуспешные попытки решить проблему логическим путем не могли вывести его из тупика, так как для него доводов «за» и «против» было поровну. Страдая от постоянной внутренней раздвоенности, он, с одной стороны, вроде бы хотел ей верить... и одновременно, с другой стороны, хотел «добиться правды». При этом правда представлялась ему достаточно однобоко, в виде представлений о женщинах, перенятых в детстве от отца-алкоголика, в пьяном виде постоянно преследовавшего и оскорблявшего мать. До поры эта негативная субличность, унаследованная от отца, дремала, как заложенная в детстве «мина замедленного действия». И достаточно оказалось одной-единственной мимолетной фразы, брошенной «доброжелателем», чтобы она взорвалась и привела к семейной катастрофе. Справиться с ней в одиночку он был не в состоянии, ибо противостоящие друг другу субличности «заботливого мужа» и «ревнивого тирана» были одинаково сильны (одна не могла подавить другую) и настроены совершенно непримиримо. Кроме того, что он был буквально захлестнут потоком отрицательных эмоций, вызванных этим противостоянием, и совершенно разбит тем, что не мог думать ни о чем другом, не мог ни на чем сосредоточиться и «соображать, как раньше». Это привело к потере работы, провалу профессиональных планов. Последнее требует детального разъяснения.

Помните, приводя слова из священного писания: «Возлюби врага как ближнего своего», мы рассматривали это как практический совет для экономии своей душевной энергии. Теперь мы можем остановиться на этом более подробно, представив закономерности работы подсознания. Что значит для подсознания ненавидеть человека, или обижаться на него, или считать его врагом? Это значит, что где-то в памяти хранится его образ, который нам неприятен, связан с негативными эмоциями. И каждый раз, когда он «всплывает» в сознании, поднимаются и эти эмоции. И тогда мы вынуждены тратить часть своей энергии, своего времени на их преодоление, на восстановление эмоционального равновесия.

Чтобы подобное происходило как можно реже, такие нежеланные в нашем внутреннем мире

гости, как «заряженные» негативными эмоциями образы, воспоминания, подавляются или, как говорил Фрейд, вы-

10— 1609

145

тесняются. С точки зрения физиологии это значит, что соответствующий участок мозга как бы выключается из общей активности, в нем развивается защитное торможение. Он тихо дремлет, сторожа свое взрывоопасное содержимое, отлынивая от всех других работ. И чем больше накапливается таких вытесняемых образов и желаний, подавленных субличностей, тем больше требуется «ленивых сторожей», тем менее эффективно человек использует свой мозг.

Но тем не менее эти подавленные, дремлющие субличности, несмотря на внешнее благополучие, продолжают оставаться дегковос-пламенимым, взрывоопасным материалом, который в любое время может вспыхнуть как порох от случайной искры. И тогда они вновь переходят от отношений подчинения к отношениям конкуренции и открытой вражды. А в состоянии человека, которому длительное время удавалось добиваться компенсации, удерживать источник былых проблем в «замороженном», законсервированном виде, как аварийный блок АЭС под многометровой толщей бетонного «саркофага» (только в качестве «бетона» здесь выступают механизмы психологической защиты, вытеснения), наступает срыв.

Внутренняя перестройка:

стирание психологических стереотипов

и ограничивающих убеждений

Так как же можно прочно, бесповоротно избавиться от неприятных воспоминаний и негативных образов ожидаемого будущего? Как добиться нерушимого мира между конфликтующими субличностями? Способов, помогающих человеку сделать это, огромное множество. Каждая школа духовного совершенствования (йога, дзэн, суфизм и другие), каждое направление психотерапии, а также различные духовно-целительские системы, находящиеся на стыке того и другого (дианетика, голодинамика, «Свободное дыхание») предлагают свои методы, настаивая на их исключительности, эффективности, универсальности. Некоторые из этих школ терпимо относятся к идеям, методам и успехам «конкурентов», другие, напротив, крайне нетерпимо, претендуя на монопольное право исцелять человеческие души. На наш взгляд, все они делают почти одно и то же, лишь чуточку по-разному, и все бесчисленное разнообразие этих методов сводится в конечном счете к небольшому числу физиологических феноменов, лежащих в их основе. В связи с этим хочется напомнить старую «инженерную» шутку о том, что электроника — это очень просто.

146

Ведь любые неполадки даже в самых сложных электронных схемах бывают всего-навсего двух видов: либо нет контакта там, где он должен быть, либо есть контакт там, где его быть не должно. Почти так же обстоят дела и для нашего мозга, для нашей души. Только вместо транзисторов и микросхем здесь выступают устойчивые объединения, ансамбли нервных клеток (субличности, матрицы долговременной памяти, доминанты). И все, что нам нужно для избавления от внутреннего конфликта, — это стирание старых связей между этими ней-рональными ансамблями или «замыкание» новых, соответственно, забывание или обучение.

«В чем же разница?» — спросите вы. В каком случае понадобится разрушать старые связи, а в каком — строить новые? Первый случай — когда прошлое омрачает нашу жизнь в настоящем, отбрасывая на него свою унылую тень. Чтобы избавиться от «хвоста» болезненных воспоминаний и стереотипов, тянущегося из прошлого, приходится прибегать к возврату в это прошлое и стиранию в нем негативного опыта. Как мы будем подробно обсуждать в дальнейшем, физиологически этот процесс затрагивает в основном правое полушарие мозга, имеющее непосредственное отношение к нашему прошлому опыту, к подсознанию. В другом случае, когда мы имеем дело с проблемой в настоящем, которая не решается из-за Мнимого отсутствия перспективы в будущем, вернее, из-за невозможности разглядеть ее в тумане противоречий, за дымовой завесой внутреннего конфликта, необходимо именно создать новые связи. Связи, объединяющие разнородные части нашего «Я» — участников конфликта, создающие тот ветер перемен, который заставляя туман и дым развеяться и открыть широкий простор для поисков новых, компромиссных решений, предоставляя свободу выбора. Физиологически подобное образование новых связей должно происходить в основном между противоположными сторонами — участниками конфликта. Эти структуры даже находятся в противоположных полушариях головного мозга. Иными словами, должно происходить «наведение мостов» между правым и

левым полушарием мозга, между сознанием и подсознанием.

Методы, использующие преимущественно стирание старых связей, основаны на открытом еще в начале XX века академиком И.П. Павловым феномене угашения условных рефлексов.

Выглядит он достаточно просто. Вначале у подопытного животного (собаки) вырабатывается условный рефлекс: к примеру, после сигнала (звонка) о предстоящей кормежке у собаки начинает капать слюна (условно-рефлекторная реакция) в предвкушении куска мяса (подкрепление). Но если затем сигнал перестает сопровождаться подкреплением

10*

147

(звонок без кормежки), то в ответ на звонок у собаки выделяется все меньше и меньше слюны, до тех пор, пока постепенно собака, даже голодная, полностью перестанет реагировать на звонок. Так происходит *угашение* выработанного ранее рефлекса. То же происходит и у человека. Но если у собаки подобные рефлексы вырабатываются после нескольких десятков повторений ситуации «звонок — кормежка», то человеку бывает достаточно один раз пережить ситуацию, особенно значимую для него, эмоционально окрашенную, чтобы выработался некоторый стереотип, или условный рефлекс, который он может пронести через всю жизнь, обобщая его, распространяя на другие ситуации (по принципу: «Обжегшись на молоке, дуешь на воду»). Таким образом человек создает себе искусственные проблемы: ложные тревоги, необоснованные страхи, беспричинные колебания настроения. Так происходит всегда, когда что-то в окружающей обстановке (внешность, или голос собеседника, или определенные слова, или даже знакомые предметы, знакомое место) напоминает человеку «сигнал», послуживший основой для выработки стереотипной реакции (чаще всего агрессивной или пассивно-оборонительной). И тогда человек казалось бы из-за пустяка, при здравом рассмотрении не заслуживающего внимания, вдруг вскипает, взрывается (с очевидными последствиями). Или у него из-за ничтожной неприятности, буквально на пустом месте «душа уходит в пятки», или внезапно падает настроение. (В дианетике Л.Р. Хаббарда подобный условно-рефлекторный механизм, с помощью которого наше прошлое влияет на наше теперешнее настроение, именуется «рестиму-ляция энграммы»).

К счастью, у человека, благодаря его гибким, пластичным механизмам высшей нервной деятельности, и угашение условного рефлекса может происходить достаточно быстро.

Как мы уже упоминали, при формировании нецелесообразных, отягощающих нашу жизнь стереотипов действует механизм «мгновенного замыкания» условного рефлекса в ситуации сильного стресса (обучение «с первой попытки», или импринтинг). Зато многократное повторение этого болезненного стереотипа, приносящего ущерб самому его обладателю, этого саморазрушительного условного рефлекса в ситуации покоя и безопасности приводит к угашению рефлекса, к разрушению связанного с ним стереотипа. Особенно когда человеку удастся вспомнить первоначальную ситуацию, которая привела к возникновению «неправильного» стереотипа, как бы пережить ее заново, «правильно», без стресса и вызванного им «пожара» эмоций. В мыслях, в воспоминаниях человека происходит не просто повторное «прокручивание» этого болезненного эпизода, записанного на видеокассете нашей памяти, не только его имитация, но именно его повторное проживание, во время которого человек... «исправляет» свое прошлое или, точнее, стирает в

148

этой видеозаписи некоторые кадры. (Это отражено уже в названии одного из современных направлений психотерапии — ребефинга. Re-birthing — буквально «второе рождение», повторное переживание своего рождения, для того чтобы избавиться от психологической травмы, которую человек нередко получает при рождении.) Подобное путешествие по страницам «личной истории» (как это называется в НЛП), или по «дорожке времени» является одним из традиционных «гипнотических феноменов», называемым *временной регрессией*, а представление себя самого в более раннем возрасте — соответственно, *возрастной регрессией*. При этом избавиться от связанных со злополучной ситуацией неприятных эмоций человеку помогают навыки самонаблюдения, позволяющие посмотреть на себя со стороны, отделить свое «Я» от болезненных воспоминаний. (Мы уже упоминали, что такой процесс называется *диссоциацией*. Это поистине незаменимый навык на все случаи жизни.) И тогда повторное «перепроживание» неудачных моментов своей биографии в состоянии безопасности и покоя, сопровождающееся самонаблюдением, приводит к угашению «ущербного» условного рефлекса: распадается поддерживавшая его причинно-следственная цепочка, и мозг — сознательно или подсознательно — воспринимает это, стирая старые, ненужные связи, разрушая прежний нереалистичный,

самоограничивающий стереотип. Тем самым исчезает и «внешняя» проблема, обусловленная внешними обстоятельствами, наличием в окружающей обстановке условных стимулов — тех «пусковых кнопок», которые запускают необратимую цепочку рефлекторных реакций и заставляют срабатывать стереотип.

Необходимо подробнее сказать о возрастной регрессии, так как этот феномен очень важен для нашего дальнейшего изложения. Понятие регрессии используется в психологии и психотерапии давно. Одним из наиболее демонстративных гипнотических феноменов является *внушенная* возрастная регрессия. В психоанализе регрессия рассматривается в основном на уровне поведения, как проявление психологической защиты, «временного ухода от действительности, возврата на более ранние стадии развития, на примитивный уровень развития психики, как бы отступление в тот психологический период, когда человек чувствовал себя наиболее защищенным» (Словарь практического психолога, Минск, 1998). Однако наши дальнейшие рекомендации будут основаны не только на психологической, но и физиологической возрастной регрессии, то есть на кратковременном восстановлении некоторых важных параметров состояния нервной системы, свойственных ребенку раннего возраста.

Перейдем к другому способу, требующему не разрушения, а созидания. Это способ помогает в решении проблем главным образом «внутренних», изначально порожаемых и поддерживаемых внутренним конфликтом, либо «смешанных», когда внешние жизненные про-

149

тиворечия, кажущиеся неразрешимыми, отражаются в форме внутреннего конфликта.

Методы, использующие преимущественно образование новых связей, основаны на физиологическом феномене *замыкания временной связи*, который лежит в основе процессов обучения, памяти, формирования условного рефлекса. Название «временная связь», идущее еще от Павлова, подчеркивает одновременность возбуждения связанных друг с другом нервных центров, сопряженность их работы, их взаимную зависимость. (Физиологически, как показал Н.М. Ливанов, это проявляется в том, что временная связь образуется между синхронно работающими участками коры головного мозга.) Любое научение, связанное с решением нестандартных задач, разрешением противоречий, физиологически соответствует возбуждению, циркулирующему по цепям нейронов и приводящему к образованию новых связей между ними.

Чтобы избежать скучного наукообразного объяснения, вспомним, что отношения нервных центров (субличностей) похожи на отношения людей. И тогда история «замыкания временной связи» между нервными центрами повторяет романтическую историю знакомства и развития отношений молодой пары, испытывающей взаимную симпатию. Для выработки этой связи необходимо, чтобы два различных нервных центра случайно «встретились» — вместе «включились» в активное рабочее состояние. Чтобы они в одно и то же время «проснулись», очнулись от спячки, в которой любят пребывать. И если это совпадение, эта «случайная встреча» (когда оба центра одновременно находятся в возбужденном состоянии) повторяется неоднократно, они неизбежно «знакомятся» и начинают «налаживать отношения» друг с другом. Вначале происходит «проторение пути» между ними, когда еще только намечается их взаимосвязь, взаимное влияние (как бы период «свиданий»). Тогда один из центров уже легче возбуждается, «включается» в работу, если другой заранее «включен» («он» и «она» стремятся быть рядом). А затем уже образуется и устойчивая связь («семейные узы»), когда активизация, «включение» одного центра приводит к «включению» и второго, связанного с ним. То есть оба центра представляют устойчивое целое, своего рода «семью», в которой все общее — и интересы (потребности, мотивы поведения), и взгляды на жизнь (способы поведения, удовлетворения потребностей), и воспоминания. Подобная общность и согласие в «семье» нервных центров (субличностей), обеспечиваемые временной связью, не оставляют места для конфликтов, ссор и разногласий (в отличие от поведения реальных людей в семье).

150

Кстати, на микроскопическом уровне в основе подобной связи лежит действительное образование связей — контактов между отдельными нервными клетками. Выражаясь сухим языком науки, синхронность возбуждения различных областей мозга приводит к упомянутому образованию (или замыканию) между ними временной связи (Швырков В.Б., 1995; Ливанов М.Н., 1989). Отсюда, кстати, важное следствие: в состоянии, когда повышается степень синхронности работы отдельных мозговых зон, увеличивается и способность мозга к обучению (это происходит в особых, *измененных* состояниях сознания). Если временные связи образуются на уровне подсознания, причем в эмоционально насыщенной ситуации, то они отличаются особой

стойкостью, что чрезвычайно важно (Костандов Э.А., 1983).

Как добиться этого «семейного мира», как изменить свое отношение к болезненной проблеме, свой взгляд на злополучную ситуацию? Как построить не существовавшие до сих пор связи между конкурирующими нервными центрами, между противостоящими друг другу воинственными группировками идей, желаний и воспоминаний — субличностями? На практике это достигается разными способами. Из большого многообразия психотерапевтических подходов наиболее показательным в этом плане является применяемый в НЛП рефрейминг. (Re-framing принято переводить как «переформирование». Хотя, на наш взгляд, правильнее было бы говорить о переструктурировании, изменении структуры связей между «внутренними частями» нашего «Я».) Автору даже известны отдельные энтузиасты, в результате долгих усилий научившиеся самостоятельно пользоваться этим методом для решения своих проблем «собственными руками», освоившие тонкое искусство внутренней дипломатии, или ведения переговоров на подсознательном уровне. (Да-да, не удивляйтесь: научились пользоваться этой психотерапевтической процедурой именно в одиночку, не прибегая к помощи психотерапевта.)

Среди других методов устранения внутреннего конфликта нужно упомянуть работу с полярностями и якорями в НЛП, отслеживание (tracking) в голодинамике. Многие методы используют понятие «интеграции» противоречий, приводящей к их разрешению: это интеграция субличностей в психосинтезе, интеграция противоположностей в гештальт-терапии. Среди «дыхательных» психотехнологий понятие интеграции, описываемое как «коллапс двойственности» или «превращение подавления в благодарность» (то есть разрешение внутреннего конфликта), впервые было введено Дж. Леонардом и Ф. Лаутом (1993) в рамках «интегративного ребефинга», откуда впоследствии естественным образом перекочевало в «Свободное дыхание». С. Хеллер (1987) назы-

151

вает это подсознательным переструктурированием. Используя физиологически более строгие формулировки, можно сказать, что интеграция — это переструктурирование значимых для пациента матриц долговременной памяти, представленных в виде пространственно распределенных систем, включающих множество нейрональных ансамблей, локализованных в разных участках мозга (Сандомирский М.Е., 1994). Этот процесс можно назвать также формированием центрально-детерминированных условных рефлексов (терминология М.Я. Рабиновича, 1975).

Несмотря на кажущуюся внешнюю пестроту и разноликость, в сущности, все эти процедуры сводятся к уговариванию капризного или обиженного внутреннего ребенка — подсознания. Да-да, именно обиженного ребенка. Дело в том, что наряду с глубокой внутренней мудростью подсознание несет в себе и наивно-детские черты, которые проявляются, когда оно пытается выразить свои мысли и желания малопривычным для правого полушария словесным образом либо рассуждать «по-взрослому», то есть несвойственным для него лево-полушарным, формально-логическим способом. (Словарный запас, построение речи и вербальная логика подсознательного правого полушария как раз и соответствуют речи маленького ребенка, по крайней мере до пятилетнего возраста. Подобный образ мышления и речи в НЛП называется «Метамодель».)

Инфантильность

как источник психологических проблем

Как эта внутренняя «детскость» уживается в облике взрослого человека? В психологии известно понятие «локуса контроля» (введенное Дж. Роттером и развиваемое отечественными учеными, в частности, Е.Ф.Бажиным и др.), определяющего степень самостоятельности и активности человека при достижении своих целей. Согласно этим представлениям, люди различаются по тому, как они локализируют контроль над значимыми событиями. Одни (экстерналы) перекладывают ответственность на внешние обстоятельства или на других людей (внешний локус контроля). Другие же (интерналы), напротив, принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни (внутренний локус контроля). Именно такие люди характеризуются независимостью, социальной зрелостью и самодостаточностью. Можно сказать, что интерналы по-настоящему взрослые люди, ответственные и менее склонные подчиняться давлению других, в отличие от инфантильно-конформных, зависимых экстерналов. В личности последних явно просматриваются детские, не-

152

зрелые черты; именно с этой неизжитой детской зависимостью от старших (родителей, других

значимых близких) связано их стремление «сваливать» ответственность на чужие плечи. Так вот, в качестве цели работы человека над собой мы рассматриваем воспитание внутреннего субъективного «контролера», объединяющего и направляющего разрозненные «Я»-субличности (воспитание зрелого Эго, по терминологии З. Фрейда).

Иными словами, наша цель — сделать контроль над собой внутренним, а личность — цельной и самодостаточной, свободной от внутренних конфликтов и раздробленности, вызванных «пережитками» собственного детства, противоречиями субличностей — отпечатков влияния на ребенка родителей или других значимых взрослых. Коротко говоря, наша цель — помочь личности стать зрелой и самостоятельной.

Это ответ на вопрос «Что делать?» Ответ же на второй классический вопрос «Кто виноват в том, что эта самая личность зачастую бывает настолько же незрелой, насколько и несамостоятельной?» заключается в следующем. Во многих психологических проблемах наших современников, связанных с недостаточной личностной зрелостью и ответственностью, виновато... современное общество, поощряющее социальный инфантилизм. Когда-то А.П. Чехов писал о том, что ему «пришлось по каплям выдавливать из себя раба». Сегодня же многим нашим современникам не мешало бы сходным образом «выдавливать» из себя остатки неизжитой детской несамостоятельности, зависимости либо их антиподы — детские формы протеста (немотивированная агрессивность, иррациональное поведение). В этой связи психотерапевт И. Ялом (1999) повторяет слова писателя А. Мальро о священнике, который за долгие годы выслушивания исповедей пришел к выводу: не существует людей взрослых. Как пишет известный футуролог А. Тоффлер, в сегодняшнем обществе появились 50-летние взрослые, походящие на 12-летних детей. По выражению другого известного писателя, пережитое тяжелое детство (иными словами, опыт действительного взросления) становится для человека решающим фактором выживания в сегодняшних условиях. Впрочем, это было замечено и раньше. Американский психоаналитик д-р Эджер, исследовавшая психологию людей, выживших в фашистских лагерях смерти, пришла к выводу: «Те заключенные, у которых было несчастное, одинокое детство, могли лучше приспособиться к условиям концлагеря, тогда как многие из тех, кто был воспитан богатыми любящими родителями, умирали одними из первых» (цит. по Ролло Мэю, 1997). Как отмечает А. Кемпински (1998, с. 32), «поэтому в так называемых традиционных культурах юношей подвергают суровым испытаниям, лишь пройдя через которые, они становятся членами группы взрослых мужчин».

153

В основе инфантильности, помимо нежелания или неспособности человека брать на себя ответственность, зачастую лежат также детские убеждения (Ялом П., 1999): с одной стороны, убеждение в своей исключительности («Я не как другие... Со мной не может случиться ничто плохое... Я не могу умереть, как другие люди...»), рассматриваемое как нарциссизм и эгоцентризм; с другой стороны, поиск «спасителя» (проекция «всемогущей» для маленького ребенка фигуры родителя, который оберегает его, угождает всем желаниям и решает все проблемы), на которого естественным образом можно буквально за все перенести ответственность.

Все это помогает понять, почему одна из основных задач и психотерапии, и психологической саморегуляции — помочь человеку избавиться от остатков своей инфантильности. Ведь тяжелый и болезненный путь обретения зрелости путем накопления жизненного опыта и обучения на собственных ошибках — далеко не единственный. Доступной для всех и каждого альтернативой служат систематические занятия психологической саморегуляцией, которые также способствуют процессу внутреннего взросления личности (Коваленко С.К., 2000). По мнению Ф. Карделла (2000), для этого необходимо научить человека навыкам лидерства в собственной жизни, тем самым изменить ситуацию, когда взрослый человек все еще мысленно сидит на «высоком детском стульчике и кричит «Дай!».

Следует заметить, что рост социально-психологического инфантилизма можно рассматривать как еще одно из противоречий социального и психофизиологического начал в современном человеке. Противоречие, вызванное тем, что человек в ходе своей социальной эволюции вышел из-под влияния эволюции биологической — дарвиновского естественного отбора и суровых законов борьбы за выживание. Противоречие, связанное, как ни странно, с общественным прогрессом и представляющее собой плату за этот самый прогресс, или «оборотную сторону медали».

Одним из двигателей общественного прогресса является стремление человека к сытому и спокойному существованию. Чем более благополучно общество, тем более размеренным и упорядоченным становится существование его членов. В самом деле, жизнь человека в развитом

социуме избавляет его от заботы о выживании в физическом смысле, составлявшей главную жизненную цель наших предков не только в далекую эпоху неолита, но и еще буквально два-три века назад (для среднего индивида). Это касается не только физической безопасности, которая обеспечена современному обывателю на уровне, не сравнимом с временами средневековых чумных эпидемий и тоталитарного бесправия, не говоря уже о мрачных пещерно-доисторических временах каннибализма. Современное общество, которое удовлетворяет некоторый гарантированный минимум потребностей человека, не требуя от него напряжения всех сил, тем самым подспудно культивирует социальный

154

сибаритизм и иждивенчество. Таким образом, человеку приходится проходить меньше драматических испытаний на своем жизненном пути, особенно в период взросления. Зачастую наш современник доживает до седины, не имея опыта собственно взросления, не имея ни привычки, ни желания принимать на себя ответственность за собственное выживание. Наглядной иллюстрацией сказанного может служить описанное П.Д. Успенским и Г.И. Гурджиевым противоречие между «личностью» и «сущностью» человека, когда солидная внешность и зрелый возраст могут сочетаться с внутренней незрелостью и детской несамостоятельностью, которые проявляются при необходимости принимать самостоятельные решения, а в гурджиевских опытах — при погружении в транс. Некоторые околопсихологические «школы» даже культивируют подобный инфантилизм, поощряя людей находить козла отпущения, перекладывать ответственность за собственную судьбу на другие одушевленные или неодушевленные объекты, будь то конкретные люди из близкого окружения («подавляющие личности») в дианетике или мифические сущности (например, всесильный «Симорон Степаныч») в школе «Симорон» (см. Гурангов В., Долохов В., 2000), обладающий явным сходством с языческим божеством, или безликая «психогенетическая программа», заложенная поколениями прародителей (по Ч.К. Тойчу). Подобные простые рецепты для успокоения больших масс людей в истории известны давно: можно обвинить во всех бедах какие-либо политические движения... или целые народы — и тем самым, по выражению известного идеолога и вождя, «выпустить пар» народного возмущения. Вспоминаю пациента — энтузиаста дианетики, который в соответствии с полученными им «знаниями» отозвался о своем сорокалетнем знакомом так: «Его сегодняшние проблемы в жизни от того, что у него подавляющие родители». Не правда ли, хорошее оправдание собственной неспособности человека справиться с житейской ситуацией? Инфантильность лежит в основе многих проблем человека во взаимоотношениях с окружающими, создавая так называемый отцовский и материнский перенос (трансфер). Это означает, что человек переносит свой ранний детский опыт общения с родителями (а также другими значимыми для него людьми, на которых он естественным образом смотрел «снизу вверх») на свои сегодняшние взаимоотношения. Причем подобным образом человек выстраивает свои отношения как с близкими людьми, так и с социальным окружением в целом, проецируя на них свои детские надежды и ожидая в ответ такой же реакции, как от родителей — «хороших» или «плохих».

В первом случае, когда эти ожидания позитивны и связаны с привычным получением любви, внимания и заботы (позитивный трансфер), человек надеется на то, что значимые «другие» решат за него его собственные проблемы, сделают то, что сам он выполнить не способен или не решается. Подобное отношение к окружающим формирует социальную робость, покорность и зависимость, что встречается в современ-

155

ном обществе нередко. По словам Ф. Перлза (1996), современный человек зачастую «стремится убежать от ответственности... за свободу выбора», ибо «не перенесет ответственности за свою жизнь, за это отвечает кто-то другой» — родители, супруги, начальники, «отцы нации»... Как писал А. Адлер (1997), «повзрослев, избалованные дети сохраняют верность своим склонностям. Они ищут опеки со стороны своих партнеров по браку». Причина этого заключена в сохраняющемся детском эгоцентризме, неумении человека сопереживать и ставить себя на место других.

В других случаях («взрослый ребенок», воспитанный как капризный и избалованный «кумир семьи» или отвергаемый в детстве ребенок — «золушка») человек либо перекладывает на окружающих ответственность за свои неудачи, стараясь тем самым найти оправдание собственной несостоятельности, либо пытается им «мстить» буквально как обиженный ребенок, вымещая свои негативные эмоции на других людях, непричастных к его сегодняшним проблемам.

Впрочем, все эти психологические «штучки» — дело тонкое. Нас же в первую очередь интересует

практический результат, а не красота теоретических построений. А для того, чтобы добиться искомого результата, можно и нужно поступить проще. Достаточно научиться погружаться, «нырять» в измененное состояние сознания, в котором и происходит наиболее эффективно обучение, перестройка связей. И научиться удерживать это состояние, пребывать в нем достаточно долго. И, не выходя из него, сохраняя эмоциональную отстраненность — диссоциацию, подумать о проблеме как бы со стороны. И... прислушиваться к голосу собственного подсознания, к его подсказкам. Это очень важная часть предлагаемого читателю практического подхода. Назовем ее РЕКОНСТРУКЦИЯ ПРОШЛОГО ОПЫТА С ОПОРОЙ НА ПОДСОЗНАНИЕ. Смысл ее прост: человек должен услышать голос собственного подсознания, на сознательном уровне принять условия равноправного диалога с ним. Опора на подсознание — это внимание и доверие к нему. Доверие не как безоговорочно-необдуманное всепринятие, а как осознанный выбор. Это поддержание человеком гармонии с собственным внутренним естеством, данным ему природой. Это путь к достижению разумного равновесия между логикой и интуицией (вспоминается удачный девиз Н. и Ю.Ивановых: «Жить по интуиции»). Если вы встали на этот путь, тогда результат придет незамедлительно, как бы сам собой. Ибо решение проблемы, оптимальное в данных обстоятельствах, уже есть внутри, в подсознании. Только подобраться к нему непросто. Для этого нужно проложить путь от сознания к подсознанию.

156

Итак, цель нашего пути — добиться согласия между субличностями, обеспечиваемого их общностью, наличием между ними временной связи, и тем самым снять внутренний конфликт.

При этом следует иметь в виду немаловажную деталь: возможность конфликта уже изначально обусловлена физиологическим различием и анатомическим разделением нервных центров — субличностей, принадлежащих разным полушариям мозга. И если мы говорим о конфликте двух субличностей, имеющих прямо противоположные, несовместимые взгляды на пути выхода из проблемы, то одна из двух «половинок» относится к левому полушарию (логическому, «мужскому». В древней каббалистической традиции — мудрость, «хохма». В современном представлении — сознание). Другая же связана с правым полушарием (интуитивным, «женским». В каббалистической традиции это понимание, «би-нах». В сегодняшнем представлении — подсознание). Именно налаживание связей между ними способствует примирению, объединению сознания и подсознания. Внешне это проявляется как поиск новых, компромиссных вариантов решения проблемы... в обход логики (она свои возможности, как правило, к этому моменту уже исчерпала), с опорой на интуицию, на подсознание. Именно добавление новых выборов, ранее незамеченных или незаслуженно отвергнутых, а порой и парадоксально неожиданных, дает возможность принять верное решение, найти выход из тупика. Но для того чтобы прийти к этому счастливому финалу, необходимо узнать кое-какие подробности о сходстве и различии полушарий мозга, об их дружбе и соперничестве, об их своеобразном дуэте.

ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ: ГДЕ НАХОДИТСЯ ПОДСОЗНАНИЕ?

Ранее мы уже пытались практически познакомиться с собственными подсознательными процессами на уровне телесных ощущений, образно говоря, потрогать подсознание руками (упражнение «Дышим через ладони»). Каким же образом можно наглядно представить его устройство и, самое главное, связь подсознания с функционированием мозга?

Напомним, что еще с конца XIX в. благодаря работам З. Фрейда и П. Жане укоренилось упрощенно-схематичное горизонтальное деление психики по принципу «слоеного пирога», объединяющего осознаваемые и бессознательные психические процессы и состоящего из трех частей. Самый нижний слой, по Фрейду, составляет неосознаваемое Оно (Ид), в середине — сознание («Я», у Фрейда — Эго) и, наконец, верхнюю ступеньку занимает сверхсознание (у Фрейда — Су-пер-Эго). Именно оба крайних слоя этого «пирога», представляющие собой бессознательные компоненты психики, и объединяются в рамках емкого обобщающего понятия — подсознание.



Рис. 11. «Слоеный пирог» психики

На самом деле, как показывают достижения современной физиологии, изучающей асимметрию мозга, черта, проводящая границу между сознательным и бессознательным уровнем, должна быть не горизонтальной, а вертикальной. И пролегает она между полушариями головного мозга.

158

Для того чтобы наглядно это представить, повторим некоторые азбучные основы, касающиеся устройства и принципов работы мозга. Как известно, человеческий мозг имеет два полушария, внешне зеркально подобных, но имеющих разную специализацию. Это различие принято называть функциональной асимметрией полушарий. Из-за нее в братских отношениях между полушариями возникает, увы, неравенство. Одно из полушарий является ведущим, доминирующим.



Рис. 12. Связь полушарий мозга с осознаваемыми и неосознаваемыми психическими процессами

У правшей это левое полушарие, связанное с ведущей рукой — правой (у левшей, соответственно, все наоборот, все зеркально перевернуто).

Так вот, сознание, точнее, осознаваемые процессы связываются в основном с левым полушарием, его речевыми зонами (Костандов Э.А., 1983), а подсознание или сверхсознание (в дальнейшем, чтобы не усложнять наше и без того запутанное повествование, будем называть подсознанием и сверх-, и под- сознание, и любое другое НЕ-сознание) — с правым (Galin D., 1977). Именно в левом полушарии находится наше осознаваемое «Я», связанное с речью. Пользуясь своей монополией на речь, оно слишком переоценивает возможность высказаться, свое «право голоса». Голоса, быть может, и единственного, но далеко не всегда решающего. Более того, к голосу сознательного «Я» остальные «Я» временами даже не прислушиваются.

По крайней мере, физиологические исследования показывают, что именно правое полушарие ответственно за так называемые безотчетные эмоции, когда причина или повод, вызвавшие эмоциональное пе-

159

реживание, остаются неосознанными для испытывающего их человека (Костандов Э.А., 1983). Важнейшую роль правое полушарие играет и в механизмах «психологической защиты», когда создается физиологический «барьер» (повышается порог восприятия) для нежелательных стимулов, связанных с отрицательными эмоциями (Костандов Э.А., 1977).

Таким образом, наше осознаваемое левополушарное «Я», присваивая себе мнимые полномочия единолично управлять нашей жизнью, принимать все наши решения, просто занимается самообманом. На самом деле зачастую оно играет роль лишь свидетеля, наблюдающего за нашим поведением, диктуемым другими, подсознательными «Я», делая вид, что все происходит по его плану, пытаясь своей логикой объяснить, оправдать любые, даже нелепые и саморазрушительные поступки.

К этому выводу психологи и физиологи пришли при наблюдении за людьми с «расщепленным» мозгом, у которых связь между полушариями была полностью прервана и тем самым, образно говоря, правая рука на самом деле «не знала», что делает левая (Р. Сперри, цит. по С. Спрингер и Г. Дейч, 1983). Показывая испытуемым инструкции, которые они должны были выполнять (хитрым способом — так, что их «видело» только правое полушарие), ученые обнаружили разоблачительный для сознательного «Я» феномен. Испытуемые выполняли инструкции, которые сознательно не могли воспроизвести. Левое полушарие, осознаваемое «Я», просто не знало о них. При этом оно... делало вид, что обо всем знает, что все произошло именно по его воле, и пыталось придумать свое объяснение уже произведенным действиям. Так же человек ведет себя, выполняя постгипнотическое внушение.

Чем же еще они отличаются, эти разные полушария и разные сознания? У правшей — людей с

условно «нормальной мозговой организацией» (как известно, они составляют подавляющее большинство, поэтому и объявили себя нормальными; левши несколько им не уступают, а кое в чем и превосходят) специализация полушарий представлена следующим образом. Функция левого полушария — логическое мышление, анализ, речь, письмо, математические способности. Функция правого — образное мышление, синтез, интуиция, творческие способности. Правое полушарие в целом более эмоционально. При этом у полушарий еще и разное настроение. Если левое полушарие склонно воспринимать окружающее оптимистично, даже слишком, как бы через розовые очки (подобное неоправданно повышенное настроение называется эйфорией), то правое пессимистично, склонно к пониженному настроению, депрессии. Если левое полу-

160

шарие воспринимает окружающий мир фрагментарно, «по кирпичикам», то правое полушарие схватывает целостную картину. Может быть, поэтому оно «грустнее» — ему виднее проблемы и трудности. Левое полушарие словно смотрит далеко вдаль, где вырисовывается соблазнительная и желанная цель, и она кажется такой близкой — рукой подать, как, впрочем, и до горизонта. Но при этом левое полушарие совсем не глядит под ноги и не видит кочек, об которые можно споткнуться, и ям, куда можно упасть; да и цель, что казалась совсем рядом, по мере движения все отодвигается и отодвигается, вместе с горизонтом... Правое же, наоборот, слишком приземленно, видит только то, что делается под ногами — ямы да кочки, лужи и непролазная грязь, сугробы и гололед... И невдомек ему, что будущее, куда тащит его левый, ведущий собрат по этой труднопроходимой ухабистой дороге, светло и прекрасно... И это не может не быть причиной их споров и разногласий.

Положение усугубляется еще и тем, что жизнь человека в современном мире, среди достижений научно-технического прогресса, в техногенной культуре, в основном опирается на деятельность левого полушария. Фундамент неравенства полушарий, превращающего правое полушарие в «бедную Золушку», закладывается еще в детстве. Обучение детей, построенное на доминировании точных наук, преимущественно развивает левое полушарие. О возможностях правого мы забываем, не пользуемся его мощным потенциалом предвидения, интуиции, не развиваем его — одним словом, пренебрегаем собственным подсознанием. Не удивительно, что после этого, буквально загнанное в угол, оно... начинает мстить, когда к его мнению не прислушиваются. Это является одним из источников депрессии и вообще любых психологических проблем.

Не удивительно также, что некоторые авторы начинают обвинять подсознание (правое полушарие) во всех смертных грехах.. Так, Л.Р. Хаб-бард выделяет «аналитический» и «реактивный» ум; и если первый из них (в нашей терминологии — сознание) несет в себе все только хорошее, всеми силами заботясь о «выживании» своего обладателя, то в «реактивном» (то есть подсознании) заключаются одни лишь проблемы, пороки. Он отнимает у «аналитического» соседа часть пространства памяти, снижая тем самым интеллектуальные возможности человека. Словом, эта парочка пожизненно обречена находиться в непримиримой вражде.

На самом деле сваливать вину за все грехи на правое полушарие некорректно. В то же время именно дихотомия, разделение и противопоставление полушарий является той почвой, на которой произрастают раз-

11 — 1609

161

ные беды. Это и тяжелые, так называемые эндогенные, психические заболевания, при которых механизм взаимной связи полушарий физически поврежден. Это и неврозы вкупе с психосоматическими расстройствами, при которых две половинки мозга просто «поссорились» (произошел внутриспихический конфликт) либо остро переживают несовпадение желаемого (левополушарные мечты и планы) и действительного (правополушарное отражение прозаической жизненной реальности) — так называемая фрустрация. Одной из важных для практики разновидностей межполушарных конфликтов является ситуация, которая обозначается громоздким термином «алекситимия», или «зажатость» выражения эмоций (Sifneos P.E., 1996; 1973). Многие научные работы, посвященные алекситимии, с середины 1990-х годов, выявляют ее пагубную роль в развитии многих психосоматических заболеваний (Семенова Н.Д., 1995; Коростелева И.С, Ротенберг В.С., 1993). Алекситимия — следствие «взаимного непонимания», недостаточной связи левого и правого полушарий (Kellner R., 1990). При этом полушария не просто «не дружат» друг с другом, а находятся в конфликте весьма жестком, напоминающем отношения тюремщика и заключенного. При этом левое полушарие, сосредоточив в своих руках бразды правления, не только подавляет своего субдоминантного собрата, бдительно следя за

каждой его попыткой проявить самостоятельность, но даже и не прислушивается к его мнению. Правое же полушарие, чувства которого подавляются, выступая в роли отверженного, бунтует и мстит: его «замороженные» эмоции проявляются в виде то щемящей сердечной боли, то мигрени, то приступов удушья, то нестерпимых болей и сковывания движений в суставах...

Напомним, что левое полушарие — малоэмоциональное, сухое и сдержанное, в отличие от правого полушария — эмоционально чувствительного, раскованного. Диктат левого полушария, сковывание правополушарных эмоциональных порывов приводит к отстраненности человека от своих чувств, невниманию к движениям собственной души и неумению выразить словами соответствующие ощущения. Часто за этим скрывается страх потери контроля, боязнь отдалиться своим чувствам и не совладать с потоком переживаний, с собственными потаенными желаниями. Так происходит с людьми, которых в детстве обделяли заботой и сердечным теплом, «держали в строгости», когда по-детски непосредственные душевные порывы сдерживались, втискивались в строгие рамки сухих правил.

Конечно, все обвинения в адрес правого полушария... чересчур уж строги. Надо учитывать и вину противоположной стороны, и смягчающие обстоятельства. Не будем излишне раздувать конфликт между полушариями. В конце концов, вспомним, что организм человека устроен

162

природой так, чтобы все в нем было целесообразно. И на уровне физиологии никаких конфликтов и противоречий между полушариями вообще не существует. Оказывается, полушария «подавляют» друг друга просто из соображений экономии ресурсов — чтобы избежать дублирования и не загружать сразу оба полушария абсолютно одинаковой деятельностью по обработке идентичной информации. Тем самым обеспечивается попеременная активность (реципрокные отношения) полушарий. Временами же полушария работают в действительно взаимодополняющем (комплементарном) режиме, либо в так называемом режиме суперпозиции, когда они обнаруживают и исправляют ошибки друг друга (А.В. Егоров, 2000). Кстати, чем более дружно работают полушария, тем более развиты у человека творческие способности (Леви Д., 1995). На уровне же психологии отношения между полушариями складываются сложнее. На наш взгляд, основной причиной психологического разлада между полушариями является элементарное невнимание и непонимание со стороны более привилегированного, левого. Ведь даже разговаривают они на разных языках: для левого полушария это логика, то есть язык рациональной науки, а для правого, что особенно важно в контексте психотерапии, — это метафора, то, что Г. Бейтсон (цит. по Ф. Капре, 1996) называл «языком природы». Если язык левого полушария — чеканный язык слов и сухой язык цифр, то язык правого полушария — невыразимый словами язык образов (зрительных или слуховых), а также внутренних, телесных ощущений. Кстати, правое полушарие, подсознание, вообще ближе к внутренним органам, оно в первую очередь воспринимает связанные с ними ощущения (Данилова Н.Н., 1998; Симерницкая Э.Г., 1985). Почему? Это объясняется известным в нейроанатомии фактом: в левом полушарии преобладают связи, распространяющиеся внутри коры мозга, а в правом полушарии — связи коры с глубокими подкорковыми структурами, особенно с лимбической системой, обеспечивающей эмоции (Советов А.Н., 1988). Кроме того, лимбическая система тесно связана с внутренними органами. К тому же внутримушарные связи в левом полушарии более узкие, «локальные», а в правом — более распространенные, «диффузные» (Би-анки В.Л., 1989). В целом у левого полушария больше «способностей», связанных со слуховым восприятием (что естественно, так как здесь находятся и речевые центры) и оценкой времени, а у правого — со зрением и «пространственным» мышлением (Данилова Н.Н., 1998). Из упомянутых различий «внутреннего языка», или способа представления информации, вытекает и различный «полушарный стиль мышления». Говоря языком синергетики, если левому полушарию свойственно линейное мышление, то правому — нелинейное.

Еще одно очень важное для нас различие между полушариями заключается в разном восприятии времени: левое полушарие, по образному выражению Т.А. Доброхотовой и Н.Н. Брагиной (1988; 1977), смотрит в будущее, а правое — в прошлое. Получается, что левое и правое полу-

П*

163

шария воспринимают окружающий мир по-разному, как бы в разном времени, с некоторой временной задержкой.

Это напоминает физический принцип оптической голографии: свет, идущий от объекта, разделяется на два пучка, чтобы вновь соединиться, создавая изображение на фотопластинке. Но

при этом один пучок света приходит относительно другого с временным сдвигом. Поэтому-то в результате наложения, интерференции световых волн и получается объемное изображение, несущее максимум информации; так, даже из малого фрагмента голограммы возможно восстановить изображение целиком. В самом деле подобный способ отражения окружающего мира вполне вписывается в рамки работы нервной системы. По крайней мере, физиолог К. Прибрам (1982; 1975) рассуждает о голографическом принципе обработки информации мозгом, доказывая его существование на серьезном научном уровне. На практике подобный подход пытается использовать одна из ультрасовременных разновидностей психотерапии — голографическая динамика (или голодинамика).

В нашем сравнении механизм парной работы полушарий напоминает также механизм объемного, стереоскопического зрения (стереопсис): каждый глаз видит изображение чуть-чуть по-своему, и именно наложение мозгом этих изображений друг на друга, выявление их различий создает стереоскопический эффект, в результате чего мы видим окружающие нас предметы объемными и легко ориентируемся в пространстве. Кроме того, и левое, и правое полушарие отражают окружающий мир как в зеркале, но изображения в этих двух зеркалах чуть-чуть разные, чуть-чуть не совпадают. Именно это «чуть-чуть» становится для нашего мозга внутренней мерой времени и пространства, основой для осознания существования себя, своего «Я». А это, в свою очередь, является тем якорем, тем стабилизирующим механизмом, который постоянно удерживает наше сознание в его обычном бодрствующем состоянии, обеспечивает ту привычную ясность сознания, критериями которой являются правильная ориентация в месте, времени и собственной личности.

Таким образом, мы настолько тонко и неразрывно связаны с окружающим миром, что наше восприятие самих себя тоже зависит от него. Наше осознание себя, собственного «Я» спаяно с окружающим миром настолько тесно, что без него становится неполным, а временами... вроде бы и не существует. Мы замечаем оконное стекло по тем небольшим искажениям, которые оно накладывает на видимые сквозь него предметы, по каплям дождя на стекле или узорам морозного инея. Аналогичным образом в те моменты, когда наш взгляд не обращен на самих себя, мы замечаем присутствие собственного «Я» по той смутной, едва уловимой тени, которое оно отбрасывает на воспринимаемую нами окружающую реальность. Вернее, эта реальность

164

как бы преломляется через мысленную призму нашего восприятия, слегка искажающую реальные контуры предметов и превращающую чистый белый свет в радужное многоцветье. Но этот «магический кристалл» нашего обычного сознания, эта тонкая светопреломляющая пленка неуловимо напоминает... всего-навсего мыльный пузырь. Да-да, именно тонкий, непрочный мыльный пузырь, изнутри которого мы наблюдаем окружающую реальность и который отгораживает нас от нее. И в один прекрасный момент этот «пузырь» может лопнуть... позволив нам наконец-то увидеть окружающий мир «в истинном свете», освободиться от стереотипов мышления и ограничений восприятия, неизбежно накладываемых нашим собственным существованием, как бы раствориться в нем, ощутить его гармонию, единство (Абсолют, Дао, Атман, трансцендентно-мистическое начало).

Иными словами, знаменитое декартовское «я мыслю, значит, я существую» с учетом асимметрии полушарий, помогающей нам осознавать собственное «Я», можно перефразировать так: «Я воспринимаю окружающий мир, не слепо копируя его, как бездушное зеркало, но внося кое-что от себя. Тем самым я замечаю свое присутствие в нем. И тогда я знаю, что существую». Основой этого является несовпадение отражений окружающего мира в «зеркале» правого и левого полушарий.

И когда внимание целиком устремляется вовнутрь (в состоянии медитации, гипноза, глубокой мышечной релаксации в сочетании с особым режимом дыхания) и на некоторое время все внешнее для него исчезает, когда пропадает эта разница изображений в зеркале левого и правого полушарий, — наступает особое, измененное состояние сознания. И тогда вначале замедляется ощущение времени... затем меняется ощущение пространства... затем они исчезают... вместе с растворением ощущения собственного «Я»... вместе с мыслью. (На уровне физиологии этому соответствует феномен синхронизации электрической активности полушарий, сглаживания и исчезновения межполушарных различий, обнаруженный у людей, находящихся в состоянии медитации, в измененных состояниях сознания).

С различиями «временной направленности» полушарий тесно связан и важнейший механизм «самопрограммирования» человеком своего поведения («акцептор действия», по П.К. Анохину, 1968). Дело в том, что в устремленном в будущее и опережающем действительность левом

полушарии (в его передних отделах) хранится образ будущего, или представления о желаемом результате. В реалистичном же правом полушарии наряду с памятью о предыдущих состояниях (образ прошлого) скапливается текущая информация о положении вещей, о приближении к

165

этому результату (сенсорный опыт). В процессе осуществления человеком деятельности по достижению искомой цели эти образы постоянно сличаются, тем самым «на стыке» полушарий создается образ настоящего. И когда наконец-то желанная цель достигнута, когда эти два образа совпадают, человек испытывает чувство удовлетворения, субъективное переживание счастья. (И наоборот, если цели достичь не удастся, если рассогласование образов желаемого и доступного возрастает, человек начинает ощущать неудовлетворение, фрустрацию). В исследованиях психофизиологов «мгновения счастья», определяемые по самоотчетам испытуемых, связаны с преобладанием активности в области передних отделов левого полушария по сравнению с аналогичной областью правого полушария (Davidson R.J., Fox N.A., 1982). Учитывая приведенный подробный анализ различий левого и правого полушария, настало время уточнить наши представления о сознании и подсознании. Согласно представлениям современной психофизиологии, к главным функциям сознания относятся чувство «Я» и коммуникация (Иваницкий А.М., 1997). Все наши многочисленные «Я», набор которых составляет основу личности — самоосознание, связанное с устойчивым представлением человека о себе, с памятью его «Я» в различных состояниях, а также самооценку, «живут» в правом полушарии (Данилова Н.Н., 1998; Симонов П.В., 1993). Не случайно еще В.М. Бехтерев в классической работе «Основы учения о функциях мозга» заметил, что «правое полушарие играет более важную роль для психики, нежели левое».

Тем не менее физиологическая основа сознания как такового, его мозговой «центр», находится, как мы описывали ранее, именно в левом полушарии, точнее — в его передних отделах, связанных с речью. Именно этот отдел левого полушария предоставляет для «субличностей» из правого полушария «окно в мир». Таким образом реализуется коммуникация как функция сознания при общении человека с окружающими. «Внутриличностная» же коммуникация, мысленный диалог, представляющий собой неотъемлемую часть человеческого сознания и мышления (В.С. Библер), происходит между полушариями, когда «дежурная» правополушарная субличность общается с «центром сознания» в левом полушарии и тем самым «выходит в люди».

Теперь мы можем еще раз вернуться к нашему основному упражнению - мышечному расслаблению и дыханию «через ладони», к его физиологическому обоснованию. В отличие от обычного аутотренинга, главное здесь — не просто изменение ощущений веса и температуры, а управление симметрией/асимметрией ощущений, связанной с функциональной асимметрией полушарий. Одинаковость ощущений в правой и левой руке приводит к выравниванию активности связанных с ними симметричных зон коры больших полушарий, общаю-

166

щихся друг с другом через информационный мостик — так называемое мозолистое тело. Соответственно, в целом выравнивается функциональное состояние правого (связанного с левой рукой) и левого (правая рука) полушарий мозга. Симметричная пульсация ощущений в руках, ведомая физиологическими ритмами (дыханием), подталкивает полушария к согласованию своих биоритмов, а тем самым — к сглаживанию межполушарных различий, синхронизации их активности. Отсюда и особое состояние полушарий (физиологическая эволюционно-возрастная регрессия), и измененное состояние сознания.

Впрочем, мы несколько забегаем вперед. К вопросу об измененных состояниях сознания, о том, как человек может углубиться в свой внутренний мир, мы вернемся позднее. А сейчас поговорим о том, как асимметрия полушарий проецируется во внешний мир, как она влияет на характер человека, на его отношения с окружающими. Что происходит в том случае, когда одно из полушарий стойко преобладает над другим, подавляет его, заставляя человека смотреть на мир только с одной, «лево-» или «правополушарной» точки зрения? Попробуем нарисовать портреты таких людей с учетом всего сказанного о различии свойств полушарий «взглядов на жизнь».

Человек, которого ведет по жизни правое полушарие, «задавлен» реальностью, не может оторваться от нее ни на минуту. Он как бы все время смотрит себе под ноги, не поднимая головы; он идет по дороге, видя только грязь, лужи, ямы на пути. Ему просто невдомек, что можно поднять голову, оглядеться по сторонам, и тогда откроется вся красота окружающего мира — синева неба, зелень листвы, через которую пробивается тонкий теплый лучик солнечного света, —

в общем, и составляющая смысл существования, быть может, давно потерянный им среди однообразной суеты будней. Таков он — приземленный скептик, убежденный пессимист, жизнь которого — сплошная череда трудностей. Он рискует скатиться в мрачную яму уныния и безверия, разочарований и *депрессии*.

Человек, которого ведет по жизни левое полушарие, оторван от реальности. Он как бы все время смотрит в небо, задрав голову, не видя, что творится буквально у него перед носом. Часто он наслаждается прекрасными мечтами и грезами о будущем, которые лопаются как мыльные пузыри при первом же соприкосновении с действительностью. Впрочем, проза жизни не занимает его внимания — ведь его зовет за собой благородная цель, которую он видит вдалеке, в туманной дымке, на линии горизонта. Но для него она кажется такой близкой, и добраться к ней кажется так легко и просто, прямо рукой по-

167

дать... Ведь он не видит дороги, по которой идет, не замечает препятствий у себя под ногами. Словом, это неисправимый оптимист-романтик. К тому же он трудяга-энтузиаст: может быть настолько увлечен работой, что способен ради нее забывать об отдыхе и пище. Но... так и до срыва можно дойти: еще немного — и «скачка мыслей», невозможность работать плодотворно, сосредоточиться на чем-то одном; то раздражительность, то неоправданно повышенное настроение - *эйфория*... А там и до санитаров рукой подать... Избегая черного юмора, скажем серьезно: любая крайность, любая односторонность для нашего организма чревата негативными последствиями, в том числе и «перегибы» в отношениях между полушариями, приводящие к неустойчивости эмоционального состояния, «перескокам» из одного состояния, тягостно переживаемого, в другое — иссушающее. Куда лучше избегать крайностей, придерживаясь «золотой середины», по возможности сохраняя равновесие между полушариями, а следовательно, и душевный покой.

То, на какое полушарие человек чаще «опирается», оказывает влияние на его стиль мышления, способ переработки информации, характер восприятия окружающего мира. Человек, в интеллектуальной жизни которого доминирует левое полушарие, принадлежит к «мыслительному» типу, воспринимающему окружающий мир логически, живущему в строгом и реалистично-суховатом мире фактов, цифр, расчетов и формул, в котором будущее, как кажется, легко просчитываемо и предсказуемо. Ему близки обобщенно-абстрактные рассуждения, он склонен к научной деятельности. В этом ему помогает то, что он легко схватывает все новое, хотя и несколько поверхностно. При этом привычный для него индуктивный метод рассуждений «от частного к общему» позволяет ему делать широкие обобщения, соединять разнородные факты в единое целое. Хотя иногда он настолько увязает в многочисленных подробностях, что «за деревьями не видит леса».

Человек, в интеллектуальной жизни которого довлеет правое полушарие, принадлежит к «художественному» типу, воспринимает окружающий мир в виде образов. Он живет в непредсказуемо-многоликом мире, где будущее окутано туманом неизвестности, где ощущается прикосновение всемогущей судьбы. Усвоение новой информации дается ему медленнее, новое знание ему необходимо «переварить», понять как можно глубже, дойти до истоков (если его левополушарного собрата устраивали «вершки», то правополушарному подавай «корешки»). Чтобы вникнуть в проблему, ухватить ее суть, ему необходимо вначале увидеть картину в целом, прочувствовать ее, пред-

168

ставить во всей полноте взаимосвязи отдельных ее частей, «от общего к частному». Но представить не чисто логическим путем, в отличие от «мыслительного» типа, а интуитивно-логическим. Вначале он интуитивно улавливает общие контуры и наиболее характерные черты рассматриваемой им проблемы, ее целостный образ. Так художник, рисуя набросок портрета, всего лишь несколькими скупыми, летящими штрихами может передать внешнее сходство и даже отразить характер изображаемого им человека. Лишь затем он идет дальше, углубляясь в проблему на уровне осознания, подвергая ее логическому анализу. Подобным образом художник в окончательном варианте картины вырисовывает мелкие детали и подробности.

Отношения между полушариями накладывают отпечаток и на многие другие стороны нашего существования, черты нашего «Я», нашу позицию в общении с окружающими. Помните «трехэтажное» строение нашей личности? То, какой «этаж» человек предпочитает, какая позиция — «Родителя», «Ребенка» или «Взрослого» — для него более характерна, во многом зависит и от асимметрии полушарий. Левое полушарие чаще «задирает нос», у него более раздражительный

характер. Для человека, «привязанного» к левому полушарию, характерна роль «Родителя». Правое полушарие более обидчиво и ранимо. Оно толкает человека в позицию «Ребенка». Человек же в позиции «Взрослого» непостижимым образом ухитряется сохранять равновесие, баланс обоих полушарий.

Характер человека, его личность, даже его социальная роль во многом определяются именно взаимодействием полушарий, индивидуальной комбинацией «левополушарных» и «правополушарных» черт.

КОГДА ЛЕВЫЕ БЫВАЮТ ПРАВЫМИ: ПОЛУШАРИЯ И ХАРАКТЕР

Итак, социальная роль человека, его жизненное предназначение, его место в обществе также определяются в нескончаемом споре двух полушарий. Как именно, спросите вы?

Ответ на этот вопрос дает соционика, она же типология личности — интенсивно растущая молодая ветвь современной практической психологии. С точки зрения соционики все неисчерпаемое и многоликое многообразие человеческих личностей разбивается на ряд психологических типов, или социотипов, которых насчитывается 16. Разве это возможно — ограничить неповторимую человеческую индивидуальность такими узкими рамками, спросите вы? Возможно, если личность рассматривается несколько упрощенно, усредненно. При этом, естественно, берутся в расчет только те общие, закономерно повторяющиеся черты, которые и объединяют людей, принадлежащих к одному типу. А все черты неповторимые, связанные с индивидуальным жизненным опытом, на время отбрасываются. Так получается 16 типов: «Администратор», «Политик», «Посредник», «Предприниматель», «Изобретатель», «Аналитик», «Критик», «Мастер», «Инспектор»... Признаков же, используемых для разделения человеческих типов, всего четыре пары. Они были предложены К.Г. Юнгом (1922). В современной трактовке они носят название соционических психологических функций — «межполушарных» и «внутриполушарных». К первым относятся такие признаки, как рациональность/иррациональность, экстраверсия/интроверсия, к внутриполушарным функциям — пары этика/логика и интуиция/сенсорика (Сандомирский М.Е., 1995, 2000; Сандомирский М.Е., Гуленко В.В., 1995).

Естественно, это разделение в определенной мере условно, ведь полушария работают как партнеры, постоянно обмениваясь информацией. От характера обмена зависит такая дополнительная характеристика соционических функций, как статичность/динамичность. Прибегая к компьютерной аналогии, можно назвать это последовательным и параллельным способом обработки информации. Межполушарные функции определяются тем, какое полушарие доминирует

170

в дуэте или «берет власть в свои руки», показывая присущий ему «характер». Так, человек, мыслью и поведением которого в большей степени «командует» левое полушарие, в жизни является рациональным, последовательным. Его поступки всегда предсказуемы, он строит свою жизнь и отношения с окружающими, полагаясь на разум, опираясь на доказательства, на факты. Он стремится планировать свои действия, вплоть до мелочей, старается все проанализировать, объяснить, разложить «по полочкам». Его тяготит любая неопределенность. В отношениях с людьми такой человек склонен к постоянству. Зачастую ему недостает гибкости, изворотливости, дипломатичности.

Человек, «подчиняющийся» правому полушарию, — иррационален в поведенческих проявлениях. Он плывет в потоке жизни, полагаясь на интуитивные ощущения целесообразности, справедливости, симпатии или антипатии. Он идет по жизни как бы с закрытыми глазами, ведомый подсказками чувств, как в детской игре «холодно-горячо». Это помогает ему легче переносить неопределенность, ориентируясь в «мутной воде» хаоса, непредсказуемой и пестрой мозаике жизненных обстоятельств. Его поступки часто бывают неожиданными. Настроение непредсказуемо, подвержено перепадам. В отношениях с людьми он может быть переменчив, способен внезапно изменить своим прежним симпатиям.

С особенностями обмена информацией между полушариями в процессе ее обработки мозгом связаны такие межполушарные функции, как экстраверсия и интроверсия. Здесь существует прямая аналогия с устройством компьютера, с последовательным или параллельным режимом ввода/вывода информации. Если информационный обмен между полушариями протекает непрерывно, малыми порциями (параллельный режим ввода/вывода), то полушария постоянно «жонглируют», перекидывают друг другу промежуточные результаты обработки информации. На уровне психологических характеристик это представляется как экстраверсия, или «обращенность»

человека вовне, внимание к внешней стороне явлений. Экстраверт легко «схватывает» новое, хотя и воспринимает его несколько поверхностно. Он свободно взаимодействует с людьми, расширяя круг связей и знакомств. В деловой сфере он является приверженцем экстенсивного пути роста, «развития вширь».

Если же полушария работают относительно изолированно, каждое переваривает информацию как бы само по себе, своим собственным, самобытным образом, то информационный обмен между ними протекает редко, но зато более объемными порциями — на уровне сравнения готовых результатов, созревших решений. Подобный ре-

171

жим работы в компьютерной аналогии можно уподобить последовательному вводу/выводу. Это проявляется как интроверсия, или «обращенность» человека вовнутрь, погруженность в свой внутренний мир. Новую информацию он перерабатывает глубоко, главное для него — не внешняя форма, а внутренние закономерности, скрытые взаимосвязи и отношения. В общении он более «разборчив», а порой и просто замкнут. В деловой сфере выбирает интенсивный путь роста, «развитие вглубь».

Это то, что касается функций межполушарных. А «внутри» каждого из полушарий «помещается» еще пара противоположных (с точки зрения соционики — взаимоисключающих) функций. С левым полушарием связаны рациональные функции логики и этики, проявляющиеся в отношениях людей (восприятие собственного «Я» и его отношения к другим); с правым — иррациональные функции интуиции и сенсорики, которые определяют способ реагирования человека на окружающую обстановку (восприятие пространства и времени).

Итак, левое полушарие связано с такими функциями, как логика и этика, определяющими наши отношения с окружающими. Человек, ведомый в отношениях с окружающими логикой, смотрит на общение весьма однобоко. Он «глух» к оттенкам человеческого общения — интонациям, намекам, мимике, жестам; он не умеет чувствовать настроение собеседника. Поэтому-то в отношениях с людьми он руководствуется логикой, и человеческое общение для него напоминает шахматную партию. Чтобы понять собеседника, он пытается «просчитать» его «ходы», мысли и действия, представив себя на месте собеседника и рассуждая от его лица. Человек, у которого логика стоит в отношениях с окружающими на первом месте, зачастую эмоционально холоден, он старается не допускать бурных проявлений чувств.

Человек-этик же, наоборот, тонко чувствует внутренний мир собеседника, как в зеркале отражая малейшие его душевные движения. Поэтому в отношениях с людьми он руководствуется чувствами, и человеческое общение для него напоминает игру актеров на сцене, где сам он легко может понять партнера, «на собственной шкуре» почувствовав, каково ему, вживаясь в его роль, испытывая те же чувства, что и он. Словом, общение — его стихия. Зато там, где требуется холодный расчет, манипулирование вещами, фактами и цифрами, этик проигрывает логике. Здесь он быстро устает от скуки и часто теряется, увязая в мелочах, во второстепенных деталях.

Правое полушарие связано с такими функциями, как интуиция и сенсорика. Функция интуиции в соционике проявляется в том, что

172

человек может легко перемещаться во внутреннем, психологическом времени, то оглядываясь назад, когда правое полушарие перебирает пыльный архив своих воспоминаний (статическая функция), то забегая вперед по тесному «проходу в будущее», когда правое полушарие обменивается информацией с левым (динамическая функция). Это позволяет человеку ощущать течение времени в окружающей жизни, соответственно планируя свои действия (интуиция времени), и интуитивно предвидеть перспективы развития той или иной ситуации (интуиция возможностей). В то же время человеку приходится расплачиваться за этот дар предвидения тем, что временами он может отрываться от реальной почвы, на крыльях мечты «улетать» в призрачный мир иллюзий и фантазий.

Функция сенсорики, в противоположность интуиции, проявляется в том, что человек реагирует только на сиюминутную реальность, живет полностью в настоящем времени, «здесь и сейчас». Зато живет полнокровно, ярко, буквально купаясь в многообразии ощущений. Этот человек — практик. Для него конкретная синица в руках куда важнее призрачного журавля в небе. И это во многом помогает ему добиваться конкретных практических успехов: он может быть хорошим организатором, сильным руководителем или хорошим специалистом-практиком. В то же время за эти преимущества ему приходится расплачиваться определенной психологической близорукостью, неумением видеть отдаленную перспективу. Хорошо решая тактические задачи,

он зачастую теряется при выборе стратегии.

Итак, рассмотрев «полушарную принадлежность» психологических соционических функций, напоминающих отдельные фрагменты запутанной мозаики психологических портретов, попытаемся собрать их воедино, в одну целостную картину. Примем во внимание, что каждая внутриволновая функция имеет в пределах полушария свою собственную «территорию», свою область коры. И хотя это территориальное деление условно и обеспечение любой соционической функции требует совместной слаженной работы всех мозговых звеньев, каждая из них все же имеет как бы свой центр тяжести, «командный пункт», играющий в ее реализации главную роль. Причем четыре соответствующие «территории», области мозга имеют различные приоритеты, различные текущие уровни активности, различную очередность «включения». Образуется четырехступенчатая система приоритетов различных областей полушарий. Она определяет очередность, последовательность их «включения» в процесс обработки информации («информационный метаболизм», по А. Кемпински). Так на физиологическом уровне получают четыре информационных канала,

173

содержание которых на психологическом уровне и определяет различие типов личности. Комбинации четырех соционических функций в различных сочетаниях образуют 16 психологических типов, перечисленных в таблице (помимо сухих и фомоздких обозначений типов, в скобках приведены их образные псевдонимы).

Таблица 7 Психологические типы по классификации К.Г. Юнга - И. Майерс-Бриггс

	Экстраверты		Интроверты	
	Логики	Этики	Логики	Этики
Рационалы	Сенсорный (Администратор)	Сенсорный (Энтузиаст)	Сенсорный (Инспектор)	Сенсорный (Хранитель)
	Интуитивный (Предприниматель)	Интуитивный (Наставник)	Интуитивный (Аналитик)	Интуитивный (Гуманист)
Иррационалы	Сенсорный (Маршал)	Сенсорный (Политик)	Сенсорный (Мастер)	Сенсорный (Посредник)
	Интуитивный (Изобретатель)	Интуитивный (Советчик)	Интуитивный (Критик)	Интуитивный (Лирик)

Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос об устойчивости к стрессу различных психологических типов. Так, показано (Харитонов И.В., 1997), что в ситуации острого эмоционального стресса наиболее адекватная реакция отмечается у представителей сенсорных иррациональных типов. Хуже всего переносят острый стресс лица, принадлежащие к интуитивным этическим типам. Особенно беззащитны перед стрессом интуитивные психотипы. По мнению Ц.П. Короленко (1978), в ситуации стресса у них обостряется интуиция и легко возникает прогноз неблагоприятного развития событий, которому придается несоразмерно большое значение.

Большое влияние на стрессоустойчивость оказывают такие юнговские характеристики, как экстраверсия/интроверсия. При этом в обычных жизненных ситуациях отмечается большая приспособляемость экстравертов (Williams S.B., Bicknell-Behr J., 1992). Защитно-приспособительная роль экстравертированности может быть связана с большей откли-каемостью экстравертов по сравнению с интровертами на события, вызывающие положительные эмоции (Larsen R.J., Ketelaar T., 1991). Инт-роверсия лиц, подверженных стрессу, ассоциируется с такими личностными характеристиками, как тревожность, уязвимость к психотравмирующим событиям, в то время как экстраверсия связывается с самоуверенностью, агрессивностью (Wink P., 1991). У мужчин интроверсия является одним из условий формирования так называемого «кризиса среднего возраста» (Oles P.K., 1999).

174

Ситуация меняется при затяжном стрессе, особенно связанном с социальной изоляцией

(Сандомирский М.Е., 2000) или тяжелыми хроническими соматическими заболеваниями. В подобных обстоятельствах отмечается большая приспособляемость интровертов. Повышение уровня интровертированности при этом рассматривается как механизм психологической защиты, позволяющий как бы «отключиться» от окружающей действительности (Ventura M.C. e.a., 1989). Эти закономерности могут быть использованы для повышения устойчивости человека к стрессу за счет использования тех возможностей, которые дает тренировка характеристик смежных психологических типов.

Автор присоединяется к мнению В.В. Гуленко (одного из ведущих специалистов в области соционики) о том, что человеческой личности может быть тесно в рамках одного психологического типа. Да, как правило, человек осваивает одну из возможных моделей информационного метаболизма — один психологический тип. Однако находятся и люди, осваивающие две и более модели, — в социуме они воспринимаются как одаренные личности. Во всяком случае, у каждого есть возможности для личностного роста за счет освоения и использования смежных стратегий, или социотипов. Что же происходит с первоначальным, природным типом человека, когда осваиваются смежные, «благоприобретенные»? Исходный психологический тип никуда не исчезает; наоборот, он «кристаллизуется» и становится более естественным и гармоничным. Просто человек приобретает большую свободу выбора, возможность в определенных ситуациях пользоваться сильными сторонами одного психотипа, в других же — смежного, «резервного». Для того же, чтобы представить возможные пути такой психологической эволюции, нужно понять, какова дорога человека к его психологическому типу, от младенчества до зрелости.

ЭПИГЕНЕЗ:

КАК ФОРМИРУЕТСЯ

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ*

Естественно, описанные индивидуально-типологические личностные черты, связанные с особенностями асимметрии полушарий, развиваются на основе определенных психологических и физиологических закономерностей. Характеристики психологического типа не являются врожденными для человека, а формируются постепенно, на протяжении его детства и отрочества. В этом долгосрочном строительстве собственного «Я» — шаг за шагом, кирпичик за кирпичиком, этаж за этажом - новые личностные черты не отменяют и не перечеркивают прежние свойства, как подчеркивает американский психолог Э. Эриксон (1996), а именно надстраиваются над ними, используя более ранний психологический материал как фундамент для дальнейшего роста. Этот принцип, на котором, собственно, и основано все «личностное строительство», когда новый личностный выбор накладывается, наслаивается на уже произведенные и закрепленные в структуре личности, и носит название эпигенеза. С психофизиологической точки зрения функциональные системы, составляющие основу нашей психики, «формируются и реализуются как «добавки» к предшествующему опыту, образованному другими такими же добавками. Внешне наблюдаемое поведение является... реализацией не какой-либо одной из этих систем, а одновременно многих систем разного возраста» (Швырков В.Б., 1995). При этом в основе современных психодинамических концепций развития психики человека лежит выдвинутое еще З. Фрейдом предположение о том, что основные характеристики личности — ее фундамент, применительно к нашей «строительной» метафоре — формируются уже в раннем детском возрасте, сохраняясь практически неизменными на протяжении всей последующей жизни. А. Адлер (1997) сформулировал это положение следующим образом: «жизненный стиль кристаллизуется в склонностях, формирующихся в детстве, с формированием прототипа, которое происходит в возрасте четырех-пяти лет. Таким образом, вся наша психическая жизнь реализует то, что было заложено в детстве». При этом отношение к людям, окружающим ребенка в первые годы жизни (в первую очередь родителям), как мы упоминали ранее, впо-

* Глава написана по материалам совместных исследований с психофизиологом Л.С. Белгородским.

ледствии проецируется, переносится на других значимых людей (трансфер), определяя тем самым его взаимодействия в социуме, семейные и профессиональные отношения. Психологическое развитие согласно классической схеме Фрейда включает четыре этапа: оральный (первый год жизни, связанный с грудным вскармливанием), анальный (приучение ребенка к регулированию физиологических отправления, до 2-3-летнего возраста), промежуточный (фаллический) и генитальный (приуроченный к началу полового созревания). При этом может происходить

«застывание» на определенных этапах развития, приводящее к формированию у взрослого человека детски-незрелых личностных черт, описываемых как «оральный характер» (робость, зависимость, эмоциональная неустойчивость, депрессивность) или «анальный характер» (упрямство, скупость, паранояльность).

Наиболее известной современной интерпретацией и дальнейшим развитием взглядов Фрейда является схема личностно-социального развития Э. Эриксона, выделяющая ряд возрастных этапов, через которые проходит формирование индивидуальности и «идентичности» человека. На каждом из кризисных этапов происходит выбор позитивного либо негативного варианта развития отдельных личностных черт, определяющих в дальнейшем жизненную позицию человека: доверие или закрытость, автономность или зависимость, инициатива или чувство вины, трудолюбие и компетентность или чувство неполноценности, некомпетентности. Если внутренние конфликты, свойственные определенной стадии развития, остаются неразрешенными (негативный вариант развития), то в зрелом возрасте они могут проявляться в виде психологической и социальной незрелости, инфантилизма. Принцип эпигенеза прослеживается и в известной модели жизненных установок по Э. Берну, описанной нами ранее и лежащей в основе «жизненного сценария» человека: отношение к себе и близким «Я+/-» (Я благополучен — Я не благополучен) и «Ты+/-» (Ты благополучен — Ты не благополучен). Сочетание этих установок образует четыре жизненные позиции: «Успех», «Превосходство», «Депрессивность», «Безнадежность», дополняемые отношением к социуму — «Они+/-». Психотерапевт М.Е. Литвак (1995) рассматривает эту схему с добавлением установки «Труд+/-» как «социоген» — стабильный личностный комплекс, формирующийся в возрасте до 5 лет и определяющий в дальнейшем социальные взаимодействия человека, его жизненный путь. Немаловажным обстоятельством является то, что временные рамки этапов развития личности по всем перечисленным схемам совпадают, что дает нам основание объединить их (см. табл. 8), рассматривая данные подходы как описания одного и того же процесса, одних и тех же этапов личностного роста, просто сделанные с разных точек зрения и использующие разную терминологию. Как часто бывает в психологии и психотерапии, все упомянутые авторы не только пишут об одном и том же, но и приходят к одним и тем же выводам, только каждый из них идет

—1609

177

своим самобытным путем, дабы внести что-то новое в хорошо известное старое.

Все это психология, а где же здесь физиология? — спросит внимательный читатель, настроенный на материально-реалистичное объяснение абстрактно-гуманных рассуждений. Что же происходит в это время внутри нервной системы, представляющей ту питательную среду, на которой произрастают все эти хрупкие личностные ростки? А происходит следующее: нервная система развивается в полном соответствии с пресловутым принципом эпигенеза, в четкой временной последовательности, поэтапно. Временные же границы этапов развития нервной системы с точки зрения формирования асимметрии полушарий — путеводной нити, связующей физиологию и психологию, совпадают с этапами личностного эпигенеза, что позволяет говорить по меньшей мере о психофизиологическом параллелизме, а по большому счету (и по нашему убежденному мнению) объясняет происходящие на психологическом уровне процессы закономерностями физиологии. Дело в том, что функциональная организация мозга ребенка младенческого возраста (первый год жизни, доречевой период развития психики), когда функции полушарий весьма близки и функциональная асимметрия полушарий еще не сформирована, в целом соответствует «правополушарному» способу. По сравнению с более старшими возрастными периодами мозг ребенка на данном этапе полностью функционирует в правополушарном режиме (Сергиенко Е.А., 1992), с соответствующими «правополушарным» целостным восприятием и конкретным, предметно-действенным мышлением. На этом этапе складываются индивидуальные особенности информационного обмена между полушариями (соответственно, экстраверсия или интроверсия). Начальный период охватывает промежуток от новорожденное™ до одного — полутора лет, при этом особенно важными в плане личностного развития являются первые 6 месяцев — этап первичной социализации. Согласно Э. Эриксону, на данном этапе на основе общения с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученное™», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода позднее, в зрелом возрасте (т. н. оральный характер) могут приводить к аутизму, депрессии, по выражению Эриксона, к «депрессивным формам страха пустоты и покинутости». Соответственно, в этом

возрасте происходит и формирование жизненной установки по отношению к родителям (впоследствии — вообще к близким людям), входящей в состав жизненного сценария по Э. Берну: «Ты (Вы) +/-». К концу первого — началу второго года жизни, по мере развития речи и связанных с ней корковых центров доминантного полушария (левого у правой), последнее становится ведущим в развитии, привнося свой

«левополушарный» (аналитический, словесно-логический) способ обработки информации, свой «левополушарный» (аналитический, поле-независимый) способ восприятия. К этому периоду относится начало осознания ребенком собственного «Я», а соответственно, и формирование берновской жизненной установки индивида по отношению к себе, связанной с самооценкой: «Я +/-». По Э. Эриксону, в этот период в связи с приучением ребенка к самостоятельному контролю физиологических отправления, требующим проявления «автономной воли», формируются такие личностные черты, как автономия, самостоятельность, в дальнейшем перерастающие в ответственность и уверенность в себе (позитивный вариант) либо зависимость, неуверенность, стыдливость (негативный вариант, лежащий в основе развития в дальнейшем описанного «комплекса неполноценности»). Фактически именно на данном этапе появляется собственно асимметрия полушарий, что приводит к началу формирования таких соционических функций, как рациональность/иррациональность, связанных с тем, какое из полушарий — доминантное или субдоминантное — будет занимать первое место в формирующейся стратегии информационного метаболизма. Продолжается данный период до возраста 3-4 лет.

Следующий период проходит под флагом развития абстрактного мышления, в ходе которого происходит дальнейшее формирование функциональной асимметрии полушарий. Психическое развитие ребенка на данном этапе требует взаимодополняющего развития обоих полушарий с дальнейшей специализацией межполушарного взаимодействия в рамках асимметрии их функций. При этом происходит углубление асимметрии с возрастанием ведущей роли доминантного полушария, а также начало формирования внутриполушарной асимметрии с дифференциацией функций передних (ассоциативных, вторичных) и задних (первичных) отделов полушарий. В это время начинают оформляться такие «внутриполушарные» соционические функции, как логика/этика, интуиция/сенсорика. Завершается данный период в возрасте 6-8 лет. В этом возрасте наиболее интенсивно протекает процесс социализации, начинается осознание ребенком своего «социального Я», на основе накапливающегося коммуникативного опыта формируется берновская жизненная установка по отношению к социуму: «Они +/-». В схеме Э. Эриксона этот период связан с самоутверждением ребенка в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант) либо чувства вины (негативный вариант). В возрасте старше 7-8 лет и вплоть до подросткового возраста совершенствуется абстрактное мышление, связанное с окончательным созреванием индивидуального профиля асимметрии полушарий и формированием завершенной стратегии информационного метаболизма — психологического типа. Э. Эриксон связывает данный период развития с коллективной деятельностью, направленной на достижение конкрет-

12*

179

ных целей (учеба, начало трудовой деятельности), требующей проявления целеустремленности и предприимчивости, и складывающимся в ходе этой деятельности отношением к труду. Соответственно, возможно развитие трудолюбия (позитивный вариант) либо чувства неполноценности, некомпетентности (негативный вариант). Аналогичные представления высказываются М.Е. Литваком (1995), дополняющим схему жизненных установок по Берну отношением к труду — установка «Труд

Таблица 8 Периоды возрастного развития и формирование индивидуальности

Психологические и физиологические основы психики	Периоды развития			
	I	II	III	IV
Младенческий	Младенческий	Ранний детский	Дошкольный	Школьный
Вид мышления	Предметно-действенное	Наглядно-образное	Теоретическое или абстрактное (словесно-понятийное)	

Развитие функциональной асимметрии полушарий	Дифференциация функций между левым и правым полушарием		Дифференциация между ассоциативными (передними) и проекционными (задними) областями коры полушарий головного мозга	
Ведущий тип полушарной организации	Правополушарный	Левополушарный	Баланс лево- и правополушарного. Формирование индивидуальной стратегии	
Этапы психологического развития по З. Фрейду	Оральный	Анальный	Фаллический	Генитальный
Выбор варианта развития личностных черт по Э. Эриксону	Доверие против закрытости	Автономность против зависимости	Инициатива против чувства вины	Трудолюбие против неполноценности
Выбор жизненных установок по Э. Берну/М. Литваку	Ты +/-	Я +/-	Они +/-	Труд +/-
Компоненты психологического типа по К. Юнгу	Экстраверсия/интроверсия	Рациональность/иррациональность	Этика/логика (левое полушарие); сенсорика/интуиция (правое полушарие)	

Путь от состояния нервной системы младенца — «чистой доски» — до зрелого психологического типа вовсе не похож на дорогу с односторонним движением. Когда человек не может найти решения стоящих перед ним проблем в рамках своего психологического типа, разрешить конфликт сознания и подсознания, он может попытаться ненадолго вернуться к более раннему своему состоянию и восполь-

зоваться ресурсами, заложенными в иных сценариях личностного развития, нежели избранный им когда-то, иных стратегиях взаимодействия полушарий. В подтверждение этой мысли можно сослаться, например, на мнение нейрофизиолога Н.Е. Свидерской (1993), согласно которому латерализация активности полушарий, односторонняя специализация мышления оправдана только при решении простых, стереотипных задач, с которыми мозг может справиться на осознаваемом уровне. При решении же нестандартных, творческих задач используется неосознаваемая информация, что достигается совместной деятельностью обоих полушарий. А «волшебной палочкой», помогающей добиться уравнивания, примирения и объединения полушарий к их обоюдной выгоде, может послужить измененное состояние сознания - транс. В обыденном же состоянии сознания для того, чтобы гармонизировать межполушарные взаимоотношения, раскрепостить «угнетенное» правое полушарие, рекомендуются различные игровые упражнения. Например, *попробуйте время от времени привычные бытовые действия, которые вы обычно делаете правой рукой, выполнять левой (брать различные предметы и манипулировать ими, например, пользоваться вилкой и ложкой, причесываться, печатать на клавиатуре компьютера или пишущей машинки, рисовать или даже писать, играть в дартс — словом, все что угодно, кроме счета денег и управления транспортными средствами).*

Сознание и подсознание. Друзья и враги. Идущие по жизни всегда рядом, рука об руку, словно скованные одной цепью. Видящие одно и то же, но всегда по-разному. Говорящие на разных языках, порой не понимая друг друга. В то же время — всего-навсего левое и правое полушария,

под крышей одной черепной коробки. И каждое из них не заменяет, но дополняет другое. И бесконечный их спор о том, кто главнее, просто беспредметен: ведь нужны-то они всегда оба, с их разным видением проблемы, создающим по-настоящему полную, объемную картину реальности. Действительно, когда они ссорятся, то мешают друг другу, интеллектуально обкрадывая, ограничивая своего хозяина. А если они будут действовать согласованно, «шагая в ногу», поддерживая и усиливая друг друга, по законам синергетики, наподобие известного в лазерной физике эффекта «накачки», превращая своего обладателя в Эйнштейна или Леонардо да Винчи, на худой конец — «просто» преуспевающего предпринимателя, организатора, политика или деятеля искусств... или просто Мастера в своем деле. Просто помогут человеку полностью раскрыть заложенные в нем дремлющие возможности, использовать его поистине неисчерпаемый потенциал, реализовать его предназначение. Причем порой это касается не только судьбы отдельного человека, а судеб целых народов, как мы увидим в дальнейшем.

МЕЖДУ «ПРАВЫМИ» И «ЛЕВЫМИ»:

ЗАГАДКА «РУССКОЙ ДУШИ» -

В ЕЕ ФИЗИОЛОГИИ?

Как отмечал К.Г. Юнг (в работе «Либи́до, его метаморфозы и символы»), понимание психологии развития индивидуума открывает путь к пониманию причин психологического развития народов. Более того, наблюдающийся в современном обществе кризис политической организации (потеря доверия к власти и отказ ей в поддержке, потеря веры в пропагандируемые ценности, социальное отчуждение, пассивность и неверие в то, что личное участие может повлиять на политический процесс), с одной стороны, напрямую связан с кризисом личности (Шес-топал Е.Б., 1988), с человеческой психологией, которая не успевает перестроиться в соответствии с быстро меняющимися условиями жизни (отражение противоречия социальной *эволюции* и научно-технической *революции*). С другой стороны, политический кризис сам порождает стрессы, выливающиеся в итоге в психологические и медицинские проблемы; не случайно в последнее десятилетие медики отмечают рост так называемых социально-стрессовых расстройств (Александровский Ю.А., 1997). С этим связано наше лирическое отступление — от психологии индивидуальной к психологии коллективной.

Действительно, можно согласиться с мыслью Юнга о том, что многие особенности материальной и духовной жизни как отдельного человека, так и целых народов определяются своеобразием их психологического склада, тесно связанным с особенностями устройства нервной системы. Эти отличия хотя и не так разительны, как цвет кожи и разрез глаз, но все же имеют место. В связи с особенностями «национального характера» в первую очередь необходимо отметить дихотомию «Восток-Запад», рассматриваемую, в частности, как различие западного-рационалистического и восточного (азиатского), или холистического, способов познания мира (Дюмулен Г., 1994). В рамках этого сравнения типичный «русский» психологический портрет, при всей его самобытности, можно анализировать в противопоставлении «западному» и с учетом близости к «восточному». Как писал Н. Бердяев, «западная душа гораздо более рационализирована, чем русская душа» (см. Бердяев Н., 2000). Дело в том, что психологический портрет типичного обитателя Запада — с его приверженностью распорядку и размеренности жизненного устройства, опорой на логику и рационализм, а по большому

182

счету — несколько механистичной организованностью духовной жизни и предсказуемостью поступков — прямо противоположен чертам типичного восточного человека, его загадочности и невозможности логического объяснения многих поступков. В русской литературе, пожалуй, наиболее типичными примерами могут послужить герои, вышедшие из-под пера Гончарова — небезызвестный Обломов, как пример русского характера, и Штольц — как пример человека западного склада. За время, прошедшее после создания гончаровского романа, эти национально-психологические черты не претерпели существенных изменений. Как считает ведущий отечественный психотерапевт В.В. Макаров (2001), современная российская «национальная черта — иррационализм: «Наша жизнь — таинственный природный процесс», в ней «многое совершается, исходя из принципов: «Мало ли что», «Как бы чего не вышло», «А вдруг», «Авось да небось».

Вопрос происхождения западной рациональности и русского иррационализма подробно рассмотрен В.А. Малышевым (1997). По его мнению, в отличие от Запада, где все хорошо притерлось друг к другу и человек привыкал делать узкий круг работ и не учился адаптироваться к резко меняющимся условиям, для человека, живущего в России, к которому жизнь зачастую

предъявляла неожиданные и нелогичные требования, наоборот, часто была совершенно необходима особая, нестандартная способность к адаптации. С этим нельзя не согласиться, особенно вспоминая нашу недавнюю российскую жизнь середины — конца XX века, когда даже в мелких вопросах быта рядовым гражданам приходилось проявлять чудеса изворотливости. Еще более справедливо это для современной России, в которой спектр жизненных проблем переместился от мелко-бытовых к глобальным, или экзистенциальным. По мнению И. Албеговой (1998), в 1990-е годы в нашей стране большие массы людей регулярно оказывались в ситуации жизненного кризиса, порождающей потерю смысла в жизни. Тем не менее основная часть из них смогла достаточно успешно приспособиться к столь резким жизненным переменам, причем проделала это неоднократно. Отсюда, по мысли Малышева, — непредсказуемость и плохая алгоритмизуемость русского человека (используя юнговскую терминологию — иррациональность). Но отсюда же и открытость общения, и «широта души», и... большая, чем у человека западного, внушаемость. Западный человек, напротив, хорошо алгоритмизуем (иными словами, рационален) — отсюда формализация жизни с ее видимостью порядка, а одновременно — замкнутость, невнушаемость, отстраненность и соблюдение дистанции между людьми.

А в целом оба набора психологических характеристик удивительно близки, как заметил Р. Орнштейн, (1977), к известным описаниям противоположных функций правого и левого полушарий головного мозга, уже рассмотренных нами. Вкратце можно обобщить их, сославшись на известное руководство С. Спрингер и Г. Дейча (1983): механизм работы

183

левого полушария — логический, дискретный, формально-упорядоченный, словесно-оформленный; правого же полушария — образный, ана-логово-непрерывный, невербальный, интуитивно-спонтанный. Откуда берутся эти психолого-физиологические «полушарные» различия между большими группами людей? По-видимому, это природное явление многофакторного порядка. С одной стороны, в нем нельзя отрицать роль наследственно-генетических механизмов. С другой стороны, пальма первенства при этом принадлежит факторам социально-культурного порядка, а именно влиянию культурного окружения на восприимчивую психику ребенка, несомненно воздействующему на процесс распределения ролей между полушариями (латерализации) в растущем детском организме.

Какую связь имеют эти психолого-физиологические данные с загадкой «русской души»?

Как географически, так и исторически сложившаяся роль России как государства — это геополитический буфер между Востоком и Западом. Отсюда и русская культура, ассимилировавшая многое от своих соседей, носит в себе смешанные черты, роднящие ее как с западной, так и с восточной культурой. В сравнении с обезличенно-холодным, приземленным и бюрократически-лощеном рационализмом Запада бросаются в глаза такие бесспорные черты российской культуры, как ее духовная ориентированность, большая человечность и эмоциональность (зачастую наивная) и в существенно большей степени *правополушарность*. В то же время российская культура является более рациональной, более *левополушарной* по сравнению с традиционными собственно восточными культурами (Япония, Китай). Последние могут рассматриваться как эталон правополушарности с их иероглифическим письмом (опирающимся на мозговые механизмы правого полушария и оказывающим мощнейшее влияние на процесс социализации ребенка и латерализации мозга в ходе возрастного развития), «правополушарными» эстетическими воззрениями и социальными стереотипами, а также «правополушарными» духовно-религиозными традициями (даосизм, дзэн-буддизм).

Соответственно, усредненный психологический тип россиянина характеризуется симбиозом рациональных и иррациональных черт, или постоянным балансированием между лево- и правополушарными чертами. Этот тонкий баланс, как и любое равновесие «на грани» двух полярных противоположностей, является достаточно хрупким. В терминах модной «теории катастроф» это аналог «неустойчивого состояния системы», создающего основу для возможных резких переходов из одного состояния в другое. Отсюда и непредсказуемость движений мятушейся «русской души», описанных в классической литературе (особенно у Достоевского), когда человек долгое время, приспособившись к общепринятому укладу жизни и к давлению жизненных обстоятельств, придерживается рационального, «левополушарного» стиля жизни. Но вот чаша

184

терпения переполнилась, и его душе, зажатой в тесных рамках повседневности, стало в них тесно. В этот момент человек, зачастую неожиданно для окружающих и необъяснимо с точки зрения

обычной логики и житейского здравого смысла, переходит к прямо противоположному — иррациональному, «правополушарному» жизненному стилю, совершая нелогичные, непредсказуемые, а то и необузданные поступки — от подвига до злодеяния. Тем самым достигается разрядка внутреннего психологического напряжения, или, пользуясь словами известного в прошлом русского философа и политического деятеля, «открывается клапан и выпускается пар», который иначе неминуемо привел бы к внутреннему взрыву. Отсюда и парадокс «русской души», заключающийся в противоречии ее внутренней целостности и внешней противоречивости. Отсюда и известная поэтическая строка: «умом [логическим. — Прим. наше] Россию не понять». Состояние неудовлетворенности человека, мечущегося между этими диаметрально противоположностями, мучимого неопределенностью, невозможностью однозначного, раз и навсегда определенного выбора между ними, составляет основу духовно-психологических исканий многих героев русской литературы. В то же время подобный компромиссный «третий путь», сочетающий в себе положительные черты левополушарной и правополушарной культуры, в определенной мере избавлен от их односторонних — «однополушарных» недостатков. Особенно это касается западного — рационального общества, на проблемах которого мы остановимся подробнее. В нашем представлении рациональный, левополушарный социум соответствует критериям так называемого депрессивного сообщества (Eaton J.W., Weil R.J., 1955) с его высокими и жесткими стандартами и требованиями к поведению индивида. Общество, в котором правополушарное поведение (эмоциональность, естественность, открытость) живет по законам так называемого депрессивного сообщества, где подавляется открытое выражение чувств, скрывааемых за маской показного оптимизма и благополучия, а естественные человеческие отношения уступают место душевной черствости, бездушной расчетливости. Привыкнув скрывать свои истинные чувства на людях, человек опасается проявлять их и в личной жизни. Отсюда и кризис семьи и семейных ценностей в современном западном обществе, и проблема всепроникающего неизбежно-экзистенциального «публичного одиночества» его членов. По мысли А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян (1999), в подобных социальных условиях дефицит коммуникативной близости, естественного общения между людьми приводит к затруднению психологической переработки эмоций, к их соматизации и тем самым способствует росту общего количества переживаемых отрицательных эмоций в виде тоски (аккумулирующейся в состояние депрессии), тревоги и страха, приводящих к паническим состояниям, а также выливающимися в агрессивные проявления. (Подобные состояния в некоторых обществах (например, США) начинают приобретать чуть ли не характер пси-

185
хической эпидемии.) Те же самые механизмы, описанные как синдром дефицита удовлетворения, подталкивают людей к алкоголизму и наркомании. А в целом это есть не что иное, как отражение духовного кризиса современного техногенного общества (С. Гроф). Особенно пагубно сказывается отсутствие способности к искреннему сочувствию, эмпатии на психическом развитии человека в раннем возрасте. Европейские психотерапевты, по словам И. Кренц (1999), явственно ощущают, что западная культура с ее культом «успеха», спешкой и индивидуализмом представляется таким социальным окружением, которое связано для ребенка с риском эмоциональных расстройств в раннем возрасте; их груз он несет всю последующую жизнь. Свидетельством этого служит постоянный рост числа людей с подобными расстройствами, обращающихся к психотерапевту. Проявляются же такие расстройства в форме опасливого избегания эмоционального контакта и близости, недоверия, депрессии, саморазрушительного поведения, одиночества и изоляции.

Сходным образом по поводу западно-рационального жизнеустройства с его стремлением к формализации мышления, бездушностью и выхолащиванием человеческих отношений высказывается исследователь психоанализа А.М. Руткевич (1996), по мнению которого необходима «критичная оценка интеллектуализации жизненного мира. Диктат фигур сознания [шаблонных логических построений. —Прим. наше], вторжение в жизненный мир знаковых систем приводят к образованию ложного «Я». Идеально-всеобщие фигуры мышления подобны колониальной власти, узурпирующей личную жизнь... И как невозможно дис-курсивно [словесно-логически] пересказать музыкальные или поэтические произведения, так же мы не можем свести к языку науки и экономико-технической рациональности наш жизненный мир в целом. Человек душевно нищает, делается автоматом, реагирующим по схеме «стимул — реакция» на воздействия пропаганды или рекламы». Выдающийся российский философ В.В. Розанов писал: «Абстрактность улучшенных форм и составляет могущество европейской цивилизации,

универсальность ее характера и всемирность ее устремлений. Однако, будучи столь правильной в частях, она включает что-то ложное в своем целом... Духовное развитие, которое старается дать нам государство и общество... всегда почти состоит в том, чтобы нарушить цельность и органичность внутренней жизни». Противоречие выхолащивающего личность влияния техногенной цивилизации на индивида его духовным потребностям подчеркивается многими авторами. Пожалуй, наиболее ярко подобные взгляды выразил А.Ю. Савин (1994), говоря, что рационализированная «цивилизация в своей нынешней форме находится в точке заката и исчезновения. Ее холодность, бессердечность, торгашество... исключают возможность подлинного выражения любви, идеальности и возвышенности, ради которых и стоит жить». Причем механизмы возможного распада цивилизации, ее деградации вследствие односторонней, техногенной ориентации и бездуховности заложены в ней же самой: «западная цивилизация «является уникальной по сравнению с прочими видами цивилизации в том отношении, что она убивает сама себя и делает это на пути баснословного [научно-технического. — Прим. наше] прогресса» (Зиновьев А., 2000).

Еще одна характерная черта свойственного Западу жизненного уклада — чрезмерная интеллектуализация и прагматизация жизни в ущерб духовности. По мнению К.Г. Юнга (1993), характерное для западного жизненного стиля «отсутствие духовной ориентации граничит... с психической анархией», в результате чего «против него самоубийственно восстает его собственная душа». И мы всецело согласны с выводом, к которому приходит этот выдающийся знаток человеческой души: «Европейцу нужно возвращаться... к своей собственной натуре. Он должен заново открыть в себе естественного человека» (Юнг К.Г., 1992, с. 42). В рационалистично-материальном обществе, проникнутом культом потребления, происходит подмена духовных потребностей материальными, тогда как на самом деле они должны не исключать, а взаимно дополнять друг друга. Известный финансист и один из «столпов» американского общества Дж. Сорос описывает это следующим образом: «У людей есть и другие устремления, идущие дальше одного лишь материального достатка... Похоже, что в западном обществе материальный интерес будет преследоваться еще долго после того, как полностью будут удовлетворены материальные потребности, потому что эта погоня удовлетворяет [или скорее заменяет. — Прим. наше] потребность в творчестве». В техногенном обществе все убыстряющийся темп жизни и поток информации с телеэкранов, занимающий сознание суетными сиюминутными проблемами, просто не оставляют человеку времени по-настоящему задуматься об основах бытия, отвлекая его от размышлений о смысле собственной жизни и создавая духовный вакуум. Естественно, за подчинение своего природного естества законам рационального жизнеустройства человеку приходится платить высокую цену. По словам В.В. Малявина (1998), западная ментальность подчиняет и духовную жизнь, и материальный мир технологическому проекту «ценой неисцелимого раскола сознания». Последнее сродни душевной болезни, своего рода «социальной шизофрении»: имеется в виду безэмоциональность и отстраненность, бездушный формализм, возникающие вследствие подчинения эмоций логике, подавления их естественного выражения, а также отсутствие внутренней целостности, своеобразная расщепленность личности. В подтверждение можно привести высказывание Ч. Брукса (1997), который пишет, что западное общество больно «гамлетовской болезнью мышления. Мы опираемся не на собственный опыт, а на погребавшее нас под собой наследие чужой концептуализации».

Из наших рассуждений можно сделать существенный вывод — необходимо гармоничное сочетание «левополушарного» и «правополушарно-

го» жизненного стиля как для отдельного индивида (эту задачу решают описываемые методики), так и для общества в целом. С этой точки зрения «третий путь» — отечественный, российский — открывает для человека, живущего в современной техногенно-индустриальной культурной среде, выход из духовного тупика, связанного с чрезмерной рационализацией всех сторон западного образа жизни. А для этого необходимо создание в обществе трансовой культуры, выражаясь словами Д.В. Кан-дыбы, в частности, широкого распространения знаний об измененных состояниях сознания. Предпосылками возможности продвижения по этому пути служат описанные Л.М. Бакусовым и соавторами (1997) естественные социокультурные закономерности современной жизни: модификация общественного сознания в манипулятивную сторону и общее повышение роли символизации в сфере человеческого восприятия.

Описанные различия левополушарного, формально-рационалистичного и правополушарного,

спонтанно-эмоционального жизненного склада касаются также западного и восточного подходов к психотерапии. Так, согласно М.Е. Бурно (2000), «западный душевный склад... предопределяет сегодняшнюю западную рационалистически-психодинамическую... психотерапию, подобно тому, как восточный — восточную, чувственно-идеалистическую». У России же свой, гармоничный, подход, свободный от односторонних крайностей западного и восточного, своя особенная душа и своя особая психология и психотерапия — одухотворенная и в то же время научно и рационалистически обоснованная. На этот идеал, сочетающий в себе две ипостаси, и нужно ориентироваться. Не случайно международный конгресс психотерапевтов России прошел под девизом «Психотерапия Запада — психотерапия Востока». По словам В.В. Макарова (20016), наша страна должна «умудренный Запад обогатить новым знанием» в области психотерапии.

ЦЕЛЕБНАЯ РОЛЬ ТРАНСА: ЕСТЕСТВЕННОЕ САМОИСЦЕЛЕНИЕ

Итак, настало время поговорить о предмете, столь же таинственном для читателя, сколько и для самого автора — об измененных состояниях сознания. Говорить о них непросто, ибо словесному описанию они поддаются с трудом. Для человека, испытавшего их хотя бы один раз, само существование этих состояний, широкий диапазон которых простирается от кратковременного поверхностного транса до глубокого мистического экстаза, становится столь же естественным, как движение, дыхание, как сама жизнь. Но их внутренние механизмы продолжают оставаться для него необъяснимыми, чудесными и загадочными. Человеку же, не сталкивавшемуся с ними на собственном опыте, даже в их существование непросто поверить, не говоря уже о том, чтобы понять их глубину. И все же давайте попытаемся решить эту непростую задачу — развеять ореол таинственности и туман незнания, окутывающие эту проблему.

Само понятие измененных состояний сознания (ИСС, *altered states of consciousness*) было предложено американскими психологами. Предпосылки его были заложены еще в XIX в. У. Джеймсом (в работе «Многообразие религиозного опыта»), рассматривавшим «особые» состояния сознания. По воспоминаниям одного из первых и наиболее авторитетных исследователей измененных состояний сознания Ч. Тарта, практическое знакомство ученых и общественности с ними началось в 1960-е годы в связи с исследованием феноменов измененного сознания, возникавших у людей при приеме новых психоактивных препаратов, а также у людей, побывавших в состоянии клинической смерти. В сущности, главное, что стало с тех пор известно об измененных состояниях сознания, и единственное, что известно о них определенно и окончательно, — то, что эти состояния... принципиально отличаются от обычных. Именно такое определение приводит Ч. Тарт: «Под измененным состоянием сознания понимается качественное, а возможно, и количественное изменение в общей системе ментального функционирования по сравнению с обычной деятельностью сознания, принимаемой в качестве базовой» (Tart Ch.T., 1998). Как остроумно выразился Ф. Кап-ра (1996), для понимания природы измененных состояний сознания

189

необходимо... погрузиться в измененное состояние сознания. Примерами типичных ИСС могут служить гипнотическое состояние сознания, медитативное состояние (близкими к нему являются состояния, достигаемые во время аутогенного погружения, релаксации или описанных ранее дыхательных упражнений), а также состояние внетелесного опыта (*out of body experience*, ООВЕ), или «выхода сознания из тела», которое является ключевым понятием для развития представлений так называемой парапсихологии (Коекина О.И., 1999).

Представления об ИСС сформировались в основном в связи с изучением опыта, пережитого несостоявшимися самоубийцами (Rosen D.H., 1973). А точнее, людьми, которые, находясь в тяжелом душевном состоянии, пытались покончить жизнь самоубийством (к счастью, неудачно), бросившись в воду с высокого моста над проливом Золотые Ворота, носящего мрачное название «моста самоубийц». Прыжок с этого моста, если думать о случайном везении, следуя чистой теории вероятностей, оставлял ничтожно малые шансы остаться в живых, не разбиться о воду при падении с огромной высоты - может быть, один шанс из миллиона. Все эти люди описали свои переживания во время смертельного полета, длившегося всего несколько секунд, удивительно сходно. За эти краткие мгновения они успели вспомнить всю свою жизнь, все ее основные события, промелькнувшие как кадры киноленты в ускоренном темпе. И не просто вспомнить, но как бы пережить заново. При этом все хорошие моменты прошедшей жизни переживались необыкновенно ярко. А то, что казалось когда-то безысходным горем, что послужило причиной попытки уйти из жизни, напротив, воспринималось спокойно и просветленно. И возникало новое, чрезвычайно ясное видение проблем своей жизни, источника их возникновения. И приходило

осознание ничтожности и мелочности былых проблем по сравнению с бесценностью самой жизни. И просыпалась жажда жизни. И в самый последний миг желание жить включало неведомые мозговые механизмы, позволившие сохранить свою жизнь, так сгруппироваться в полете, чтобы войти в воду под единственно возможным спасительным углом. Сохранить жизнь, которая после опыта пребывания на грани между жизнью и смертью, перед лицом неизведанного и беспредельного, неузнаваемо преображалась, освобождалась от груза прежних проблем, оставив их в прошлом.

Но ИСС — отнюдь не прерогатива только несостоявшихся самоубийц. Были исследованы и другие измененные состояния сознания, целое множество подобных состояний... Аналогичные состояния сознания у

190

людей, испытавших клиническую смерть, описаны Р.А. Моуди как «переживания на грани смерти» (NDE — Near-Death Experience). Они включают закономерно повторяющийся набор таких переживаний, как ощущение выхода из тела и движения по тоннелю навстречу свету; взгляд назад на прожитую жизнь, которая предстает в ускоренном темпе, «как бы заснятой на киноплёнку». (Удивительно, но последнее было описано еще много веков назад в буддийской духовной практике как «кам-ма», или видение деяний прожитой жизни на пороге между жизнью и смертью.) Ряд моментов подобных переживаний связан с оживлением ранних подсознательных воспоминаний о собственном рождении — ощущение прохождения через туннель, ослепительный свет впереди... Подобные же состояния «повторного рождения» переживаются людьми во время сеансов ребефинга или холотропной терапии по С. Грофу. Многие женщины в процессе естественных родов также испытывают особые состояния сознания (Спивак Д.Л., Спивак Л.И., 1997), включая необычно глубокие эмоциональные переживания, воспринимаемые как ощущения «выхода из тела и наблюдения за собой со стороны» (OOBE — Out Of Body Experience) и яркие быстротечные переживания прожитой жизни (rapid playback). Достаточно яркие переживания спонтанных ИСС (экспресс-транс по Э.М. Каструбину) нередко встречаются в ситуациях, связанных с риском для жизни (например, у пилотов в нештатных летных ситуациях).

Итак, ИСС многообразны. Сколько же их всего существует? Как ИСС соотносятся с обычными состояниями сознания, какое место занимают в общем ряду? Отвечая на этот вопрос, современные психологи (из широко доступной литературы сошлемся, к примеру, на весьма информативный учебник Ж. Годфруа) повторяют классификацию, разработанную... древними индийскими философами несколько тысячелетий назад. Они разделяли все состояния сознания на четыре класса: обыденное (бодрствующее) состояние сознания; сон без сновидений; сон со сновидениями; и, наконец, «четвертое состояние», в современном описании — ИСС. Но если для древних индусов критерием «четвертого состояния» была возможность общения с божественным мировым началом, то в современной трактовке, на примере описанных выше грустных случаев со счастливым финалом, можно выделить такие основные признаки ИСС, как (1) перераспределение ролей между сознанием и подсознанием, «смена власти». Вспомним, что в обычном, бодрствующем состоянии наше сознание командует подсознанием (по крайней мере, пытается), подавляет его. В измененном же состоянии сознание как бы на время замолкает, отключается, выпускает из рук «бразды правления», уходя на второй план. В то же время подсознание «берет власть в свои руки», резко

191

активизируется. При этом происходит мобилизация резервов подсознания, помогающих решить неотложные внешние проблемы — в частности, найти выход в экстремальной ситуации, например, спасти свою жизнь. (Необходимо иметь в виду, что если в ситуациях, связанных с физической угрозой для жизни, это происходит автоматически, то в обыденных жизненных ситуациях такому использованию подсознательных резервов необходимо учиться.) (2) Разрешение внутренних, психологических проблем. Применительно к проблемам, связанным с прошлым, это достигается за счет замены эмоционального «ярлыка», соотносимого с неприятным воспоминанием. Разрешение проблем, проецирующихся в будущее, связанных с внутренними барьерами, стереотипами, достигается за счет формирования новых связей, новых выборов, расширяющих узкие рамки стереотипного реагирования. Кроме того, ИСС несут с собой еще некоторые побочные полезные эффекты. Здесь и отдых, и снятие последствий стресса, и активизация естественных восстановительных процессов организма, способствующая излечению связанных со стрессом заболеваний (что и используется достаточно широко современными целителями — как в белых халатах, так и без оных).

Разновидностей ИСС, как, впрочем, и способов их достижения, великое множество. В картах «внутреннего пространства», рисуемых современными психологами, находят место и состояние простого расслабления, и состояние медитации дзэн, и йоговское самадхи, и состояние мистического, религиозного экстаза... Нас же, исходя из практических целей, будет интересовать лишь одна из разновидностей ИСС — транс, который характеризуется прежде всего тем, что человек может по собственному желанию как «войти» в него, так и легко «выйти» обратно.

Подобные состояния, целительные для психики, по-видимому, использовались человечеством с незапамятных времен. Они берут начало от племенных ритуалов, от ритуально-магических танцев первобытных охотников, прослеживаясь далее в истории человечества в виде различных религиозных ритуалов, что дало основание Д.В. Кандыбе (1994) говорить о «трансовой культуре» разных народов и цивилизаций. На самом же деле транс не представляет собой что-то из ряда вон выходящее, таинственное или сверхъестественное.

Как заметил выдающийся психотерапевт Милтон Эриксон, трансовые состояния часто встречаются в нашей обычной, повседневной жизни. Например, когда вы ловите себя на том, что замечтались, глядя в окно автобуса во время долгой поездки... или когда вы,

192

стоя в длинной очереди, задумались о чем-то, забыв об окружающей суете... и вдруг, приходя в себя, резко опомнились, — оказывается, на какое-то время вы «отключались», пребывая в состоянии транса. Кратковременное переживание ИСС может происходить и в форме «озарения», или инсайта.

По Эриксону, транс — это такое состояние сознания, когда человек углубляется в свои воспоминания или внутренние переживания, в свой внутренний мир, отвлекаясь от внешних впечатлений, от окружающего мира. К спонтанно возникающим ИСС можно отнести моменты научного озарения, религиозного экстаза (Годфруа Ж., 1992), творческого вдохновения, да и просто интуитивных догадок и прозрений, являющихся неперенными спутниками нашей повседневной жизни. Некоторые последователи М. Эриксона, рассматривая распространенность транса, пошли еще дальше, утверждая, что мы и жить без ИСС не можем. Так, по мнению С. Геллера (Heller S., Steele T.L., 1987) буквально каждый раз, когда вы чему-либо научились в жизни (даже если всего-навсего запомнили, сколько будет 2х2) или убедили в чем-то собеседника, дело не обошлось без кратковременного, «мимолетного» транса. Тем самым ИСС предстают как часть нашей повседневной жизни, или, выражаясь строго, — «неотъемлемый компонент психической деятельности» (Спивак Д.Л., Спивак Л.И., 1997).

Вообще же, по личному убеждению автора, все сколько-нибудь запоминающиеся эпизоды человеческой жизни, особенно счастливые и приятные моменты, связаны с ИСС.

В связи с этим следует остановиться на переживаниях спонтанно возникающих ИСС, связанных с осуществлением какой-либо деятельности, особенно творческой, интеллектуальной (либо деятельности, связанной с повышенной психологической напряженностью, экстремальными ситуациями, высоким риском, опасностью или соревновательным азартом, сопровождающиеся «адреналиновым» приливом эмоций). Эти ИСС описываются как «наслаждение процессом деятельности» и носят название «потока» (М. Csikszentmihaly, цит. по В.В. Козлову, Ю.А. Бубееву, 1997). «Потоковые» состояния, в которых человек словно «растворяется», захваченный процессом определенной деятельности, с которой сливается, самоидентифицируется его «Эго», соответствуют принципу «недеяния» («у-вэй») в древней даосской философии. Это удивительным образом напоминает... детское состояние психики. Можно привести мнение Ф. Перлза (1996): «Новорожденные дети живут в слиянии; они не различают внутреннее и внешнее, себя и других. В моменты экстаза или крайней концентрации взрослые люди также чувствуют себя в слиянии с окружающим».

13— 1609

193

К этим ситуациям вдохновенной деятельности близки и «пиковые переживания» по А. Маслоу, способствующие личностному росту и повышению творческого потенциала, самораскрытию и самоактуализации личности (Maslow A., 1964). Состояния повышенного усилия, умственной концентрации и вовлеченности встречаются в самых разнообразных ситуациях: они свойственны и ученому, пытающемуся проникнуть в тайны мироздания, и приверженцу духовной традиции, медитирующему либо старающемуся разгадать дзэнскую загадку-коан (Капра Ф., 1996). Подобные состояния самозабвенного «творческого экстаза», помогающие человеку добиться наивысших результатов в процессе деятельности, творческих озарений, связаны с глубочайшей внутренней

концентрацией, необходимостью принятия ответственных решений (особенно нестандартных, в ситуации высокой неопределенности), познания неизвестного (не только в момент научных открытий, но и любого интеллектуального поиска). При этом наряду с особым чувством наслаждения самим процессом деятельности, «растворения» своего «Я» и «слияния» с выполняемой им работой, человек испытывает также чувство собственной внутренней цельности, единства и гармонии с окружающим миром. То же самое происходит с человеком, когда в его жизни происходят действительно значимые события. Подобные состояния, близкие к моментам «откровения», «просветления», «пробуждения», описываемым в духовных практиках, дают человеку ощущение полноты жизни, наполняющее смыслом само его существование. Именно эти мгновения больше всего запоминаются человеком. Именно они в первую очередь всплывают в памяти, когда человек мысленно обзрывает позитивные события прожитой жизни, предстающей как последовательность «поточковых» состояний — ИСС.

Здесь нельзя не упомянуть о «волшебной силе искусства». С описанной точки зрения все художественные произведения представляют собой средства трансляции ИСС (моментов вдохновения, «поточковых» состояний, «пиковых переживаний») от одного человека (автора) ко многим (читателям, зрителям, слушателям). В самом деле, любое произведение художественного творчества: литературное, музыкальное или изобразительное — несет в себе отпечаток вдохновения — ИСС, пережитого его творцом. И чем больше глубина творческого вдохновения, интуитивного озарения, «отпечатавшегося» в произведении искусства, тем больше его эмоциональное воздействие, тем интенсивнее те ИСС, которые, в свою очередь, «по эстафете» переживает человек, воспринимающий это произведение. Именно поэтому человек, увлеченный произведением искусства, испытывает эстетические переживания, помогающие ему «изжить свои определенные блокированные жизненные желания» (Розин В.М., 1998). Согласно теории С. Лангер, искусство — это способ познания человеком своей эмоциональной жизни (Серов Н.В., 1997). Добавим: познания, приносящего эмоциональное очищение -катарсис. А осуществляется такое познание — и создание произведений

194

искусства, и их восприятие, — как и любое другое познание, через ИСС. Погружаясь в подобное состояние, сопереживая героям произведений искусства, человек испытывает полезный для организма «положительный стресс», сопровождающийся повышением образования эндорфинов (Быковская Г., 1998).

Изложенная точка зрения на ИСС имеет достаточно длительную историю, на протяжении которой она привлекла довольно много сторонников. Ввиду особой важности этого вопроса, систематизируем вкратце их высказывания, прибегнув к сухому языку научных дискуссий. Так, еще в 1960-е гг. Р.Е. Шор писал, что ИСС можно наблюдать ежедневно как обычное явление, как способ избирательного внимания, столь же знакомый, как забвение разума во сне. Сходным образом психотерапевт М.П. Папуш (1997) вслед за философом Б.Ф. Поршневым утверждает, что субъективная реальность человека — восприятие им материальной среды с ее естественными процессами — постоянно испытывает моменты «смещения» (именуемого авторами суггестией и контрсуггестией), по форме представляющего собой ИСС. При этом ИСС является неотъемлемым элементом познания человеком окружающего мира. Как считает Е.А. Брюн (1993), человек осваивает окружающий мир не автоматически, а через последовательный ряд измененных состояний сознания. Эти ИСС возникают в ситуациях так называемого первичного восприятия, когда человек сталкивается с чем-то, ранее для него неизведанным. В такие особые моменты у него просыпается особое — первичное, «природное» мышление.

В моменты перехода к природному, или «детскому», состоянию мозга намного повышается эффективность усвоения новой информации. Говоря словами Э. Росси и М. Эриксона, у человека просыпается сформированная в младенчестве «ранняя установка на обучение». Причина этого, по всей видимости, кроется в том, что человек, находящийся в соответствующем состоянии, воспринимает поступающую информацию как ребенок раннего возраста, сталкивающийся с ней впервые в жизни. Как показано в теории информации, чем выше вероятность некоторого события, тем меньшую информацию оно несет; соответственно, справедливо и обратное утверждение в отношении редких событий. Понятно, что по мере расширения объема знаний и жизненного опыта ребенка проявляется тенденция к оценке новых событий как высоковероятных, и малоинформативных, соответственно, исчезает «детская непосредственность» восприятия и все более выборочным становится запоминание информации. Восприятие же человека, находящегося в измененном, «детском» состоянии сознания, «подобно восприятию ребенка. Поэтому то, что мы

узнаем, остается с нами на всю жизнь» (Каста-неда К., 1993).

Вернемся к обсуждению практических, в первую очередь физиологических, аспектов ИСС. Какие же физиологические изменения

13*

195

приводят к возникновению транса? И здесь не обходится без уже известной нам асимметрии полушарий. Как показывают электрофизиологические исследования — запись ЭЭГ (биотоков головного мозга) в состояниях транса, достигаемых при глубокой медитации, во время дыхательных сессий ребефинга, — разница между полушариями — их асимметрия выравнивается, исчезает. Вот тогда-то и наступает для человека состояние без времени и пространства, состояние, в котором нет неразрешимых противоречий, когда совмещаются, интегрируются, казалось бы, диаметрально противоположные точки зрения, разрешаются внутренние проблемы организма — и физиологические, и психологические.

Наше небольшое упражнение («Дыхание через ладони») основано на том же принципе. Напомним, что правая ладонь, как и вся правая половина тела, связана с левым полушарием, левая — наоборот. При этом площадь, которую проекция ладоней занимает в коре полушарий, больше, чем любой другой части тела. Потому и «выравнивание» ощущений в них сопровождается «выравниванием» физиологических процессов в полушариях, их синхронизацией. Так одна миниатюрная «кнопка» запускает глубинные процессы в нашем организме, влияя на наше самочувствие в целом и позволяя буквально «взять себя в руки» и в прямом, и в переносном смысле. А заодно она позволяет легко и просто испытать... неглубокий, но все же настоящий кинестетический транс. Вхождению в транс способствуют, как вы помните из опыта, ряд моментов, помогающих изменить функциональное состояние мозга, состояние сознания:

- Сосредоточение внимания на внутренних ощущениях, уменьшающее приток внешних раздражителей к мозгу и тем самым помогающее отвлечься от окружающей реальности, от внешнего мира и окунуться в глубины мира внутреннего.
- Дыхание, удерживающее внимание своим размеренным ритмом и заставляющее внимание следовать за собой, а также помогающее направить его в определенные участки тела.
- Мышечное расслабление в удобной позе, уменьшающее приток информации от мышц к мозгу и помогающее ему погрузиться в состояние покоя.

При этом необходимо учесть, как изменяются в состоянии транса взаимоотношения полушарий. Дело в том, что с учетом асимметрии полушарий их взаимное уравнивание выглядит как движение навстречу: более активное, доминантное полушарие снижает свою активность, противоположное же полушарие, ранее сравнительно пассивное, наоборот, активизируется. Иначе говоря, в типичном слу-

196

чае (у правшей) необходимо снизить активность левого, «сознательного» полушария, а правого, «подсознательного» — повысить.

Отметим также, что в состоянии стресса межполушарная асимметрия может, наоборот, усиливаться. Причем до такой степени, что это даже становится заметным внешне, по походке человека, по его жестам. Подобная закономерность нашла отражение и в языке. Вспомним, к примеру, образные выражения, описывающие внешне поведение человека, находящегося в состоянии сильного душевного расстройства: он встал «не с той ноги», его «заносит». (И в самом деле подчас полностью здоровый человек в момент волнения замечает, что при ходьбе его то и дело «заносит» в одну сторону. Женщины иногда отмечают, что при сильном волнении они не могут пользоваться ножницами, шить — разрез отклоняется в сторону, строчка идет криво. Все это признаки чрезмерного «диктата» одного полушария). Происходит это еще и потому, что при стрессе может возникать разобщенность полушарий мозга, когда они перестают согласовывать свои мнения и действия. От того-то в стрессовой обстановке человек действует зачастую импульсивно и необдуманно (впрочем, у некоторых натур подобные отношения между полушариями наблюдаются и в обычных условиях...)

Как добиться углубления транса, как помочь временному уменьшению активности доминантного полушария? Очень просто: путем подавления его специфической функции — речи. Имеется в виду не просто обычное молчание, а молчание внутреннее — остановка привычных, словесно оформленных мыслей, прекращение постоянно протекающего внутри нас диалога, так называемая «ментальная пауза», или «внутренняя тишина». (Кстати, аналогичный подход применяется при обучении технике быстрого чтения. Это типичный пример повышения возможностей человека за

счет использования резервов подсознания). И тогда «речевое» полушарие, лишенное привычной работы и не знающее, чем себя занять, на время вынужденного «безделья» успокаивается. Активизации же правого полушария помогает сосредоточить внимания на внутренних ощущениях, например, возникающих при дыхании — ведь оно теснее связано с восприятием информации от внутренних органов, чем левое. Помогает этому и музыка. Ведь восприятием мелодий «заведует» правое полушарие, музыка его активирует, как бы «подпитывает» энергией. Музыка может гармонизировать отношения между полушариями — особенно спокойная, переливчато-плавная, медитативная.

Так, в единстве и борьбе полушарий, возникает транс. Вернее, и возникает, и «живет», углубляясь, идя дальше в глубины подсозна-

197

ния. Ведь транс - это не просто состояние, а процесс, который развивается по своим законам. По нашему опыту, углубление транса обычно происходит в определенной последовательности, постепенно захватывая все новые области сознания, в полном соответствии с представлениями о структуре сознания выдающегося отечественного невролога В.М. Бехтерева. Это значит, что в процессе протекания транса можно условно выделить четыре этапа, или четыре степени его глубины:

1. Изменяется ощущение тела

Вначале появляются знакомые ощущения тяжести, тепла, «протекания энергии». Затем, по мере углубления транса, могут появляться ощущения противоположного характера — легкости, невесомости, вплоть до ощущения «растворения» тела. При этом часто происходит, как принято говорить, изменение схемы тела. Это означает, что в нашем восприятии как бы деформируются привычные рамки собственного тела: изменяются привычные размеры, привычные пропорции, соотношения между частями тела. Может возникать ряд весьма необычных ощущений: от «удлинения» конечностей или шеи, «мягкости» костей (по образному выражению Булгакова, «ноги лишаются костей») до возможности ощутить свое тело... шарообразным, бестелесным «сгустком энергии». (Люди, именующие себя специалистами по «экстрасенсорике», называют это состояние «выходом в астрал». С точки зрения физиологии, как вы теперь знаете, дело обстоит гораздо проще и полностью обходится без мистики.)

2. Изменяется восприятие времени

Время может субъективно то уплотняться, когда часы пролетают как одно мгновение, то растягиваться, когда за считанные минуты, а то и секунды «внешнего», реального времени во «внутреннем» времени проходят часы, дни, а то и годы (помните, как люди успевали вспомнить и пережить заново всю свою жизнь за краткие мгновения свободного падения). В то же время внутренние «биологические часы» продолжают идти, не сбиваясь со своего размеренного ритма, что позволяет человеку заранее «запрограммировать» время своего пребывания в состоянии транса. Кстати, и в механизмах развития ИСС наши биологические часы, или внутренние маятники, играют весьма важную роль. Быть может, даже все течение ИСС определяется тем, как раскручивается туго заведенная пружина этих часов. К обсуждению этого важного механизма мы вернемся чуть позже.

198

3. Изменяется восприятие окружающего пространства

Для человека, погруженного в транс, лежащего или сидящего с закрытыми глазами, в его мысленном представлении окружающее пространство может то сужаться, как бы сжимаясь вокруг него, облекая его тело, сливаясь с его границами («Не существует ничего вне моего тела — ничего, кроме моего собственного «Я», как центра Вселенной»), то расширяться до бесконечности («мое «Я» — лишь ничтожно малая песчинка в океане беспредельности»), то «надвигаться» на него, то «отступать», либо изменяться еще каким-то иным, иногда весьма причудливым образом. Изменяться может не только восприятие пространства, но и ориентация в нем, или, как принято говорить, нарушается ориентация человека в месте своего нахождения. Она изменяется, а то и совсем пропадает, когда человек на время забывает об этом пресловутом месте, «выпадает» из него. Прибегая к физической аналогии, хотя в значительной мере условной, можно представить, что человек как бы выходит за границы нашего привычного трехмерного мира, попадая в четвертое измерение. Пользуясь сравнением, предложенным философом П.Д. Успенским (учеником Г. Гурджиева), можно сказать, что четвертое измерение «находится внутри нас».

4. Изменяется восприятие собственной личности

Это совершенно естественным образом вытекает из положения, когда в результате прохождения

трех предыдущих этапов — «ступенек» углубления транса наше «Я» оказывается в состоянии вне тела, вне времени и пространства. Вначале наше «Я» может наблюдать за происходящим как бы со стороны — ощущение «мыслящей точки», или «стороннего наблюдателя». В традиционных психотехнологиях это именуется диссоциацией (вспомним соответствующее упражнение), в дианетике — экстериоризацией «Я». А затем наше «Я» может и совсем растворяться, как бы воплощаясь в другие объекты в нашем мысленном представлении. Впрочем, это уже характерно для перехода к более глубоким ИСС, нежели транс.

Именно этот сдвиг восприятия собственного «Я», погружение внутрь своего «Я», позволяющее увидеть себя с иной точки зрения, и дает нам возможность действительно познать себя. Понять, что на самом деле лежит в основе наших желаний и поступков. Увидеть, что творится в укромных закоулках и тайниках нашей собственной души, в подсознании. Недаром, по мысли того же П.Д. Успенского, в обыденной жизни (в обычном состоянии сознания) человек «живет как

199

бы на поверхности самого себя, не зная и не осознавая того, что именно находится в его глубине». В различных ИСС может происходить как расширение сознания (Козлов В.В., 1998), так и его сужение (Кардаш С, 1998). В рамках медицинской терминологии вкратце можно суммировать описанные феномены как аутизацию сенсорной сферы на фоне изменения восприятия времени и гипермнезии (Козлов В.В., 1998; Козлов В.В., Бубеев Ю.А., 1997; Бубеев Ю.А., Ремизов Ю.И., 1996). Чтобы лучше представить, как это происходит на физиологическом уровне, нам необходимо еще раз вернуться к изменениям психологического и биологического времени, когда человек находится в состоянии транса. Или, в более общем смысле, подробнее остановиться на роли «биологических часов» в развитии ИСС. О том, что роль эта исключительно важна, свидетельствует следующее. Механизмом развития ИСС является синхронизация разных маятников, о которой мы говорили на примере синхронизации ритмов биоэлектрической активности правого и левого полушарий. Помимо этого, развитие ИСС, по-видимому, управляется определенными короткопериодными (или, как их называют, ультрадианными) биоритмами. Так, изменение различных физиологических показателей во время переживания человеком длительных ИСС — по крайней мере, продолжающихся более часа (ребефинг, «Свободное дыхание») — показывает закономерную связь протекания подобных состояний сознания с 90-минутными биоритмами. Эти ритмы особенно ярко проявляются во время сна, определяя чередование периодов медленного сна (сна без сновидений) и быстрого сна (REM, или сна с быстрыми движениями глаз — в это время человек, собственно, и видит сны). Но эти ритмы так же четко прослеживаются и в состоянии бодрствования, например, у грудных детей, когда они тянутся к материнской груди или хотя бы к соске-пустышке. У взрослых эти ритмы... в общем, тоже прослеживаются. Например, когда они тянутся к сигарете. И этот так называемый фундаментальный цикл активности — покоя (basic rest-activity cycle), возможно, связан с периодическими колебаниями динамической асимметрии полушарий. Как в цикле-монаде инь-ян, вечного единства и борьбы противоположностей, в котором они постоянно чередуются, меняясь местами, так и в отношениях полушарий. То одно «командует», а другое покорно ему внемлет. То они меняются местами, когда бывший лидер, притомившись от тяжелого бремени власти, передает «бразды правления» своему подчиненному. Шаг влево — шаг вправо. И так каждые 90 минут... Те же механизмы, возможно, лежат и в основе кратковременных, мимолетных трансовых состояний — таких, как краткие 90-секундные состояния «осознавания», описанные в гештальт-терапии (Дж. Эйнрайт).

Обязательным условием, скорее даже основой, произвольного (подчеркиваем, произвольного — по собственной воле и за счет лишь

200

собственных усилий) погружения в транс, как, впрочем, и в любое ИСС, является произвольное управление собственным сознанием. В принципе неважно даже, достигается ли это целенаправленно или как побочный эффект, когда целью является не переживание ИСС само по себе, а нечто другое — от целей возвышенно-духовных (совершение молитвенных ритуалов в восточных религиозно-духовных практиках, творческое вдохновение поэта, художника и музыканта, интуитивное озарение мыслителя, погруженного в поиски истины) до приземленно-практических (например, таких, как придание телу нечувствительности к боли в восточных боевых искусствах). Но если вы хотите использовать транс как полезный рабочий инструмент в жизни - то, что официально именуется утилизацией ИСС, — необходимо научиться добиваться этого целенаправленно.

В данном контексте для более глубокого представления о физиологических механизмах трансовых состояний, заложенных самой природой в устройстве мозга, необходимо наряду с дихотомией «левого» и «правого», функциональной асимметрией полушарий мозга, рассмотреть еще одну заложенную в конструкции мозга дихотомию - различия функций передних и задних отделов полушарий.

Регрессия № 1 - эволюционная: назад... к мозгу далеких предков

До сих пор, говоря о функциональной асимметрии полушарий, мы описывали только «поперечную» асимметрию — различия левого и правого полушарий. Не менее важное значение имеет и «продольный», лобно-затылочный градиент асимметрии.

Дело в том, что во внутри мозговом «разделении труда» передние отделы коры полушарий мозга (лобная кора, неокортекс) и их задние отделы (включая и височную, и затылочную, и теменную долю) имеют различную специализацию. Задние отделы производят более простую, черновую работу — сбор и первичный анализ информации, поступающей от органов чувств, которые как бы проецируются на поверхность соответствующих зон коры (в связи с этим последние именуются проекционными зонами). Передние же, лобные отделы без задних «глухи и слепы» — они сами не получают информации о внешнем мире, кроме той, которую им передают задние отделы, в предварительно переработанном виде. Зато передние отделы выполняют наиболее квалифицированную работу, связанную с тонким анализом информации, собственно мышлением и принятием решений (ассоциативные зоны). А.Р. Лурия (1987) в своей схеме устройства мозга называет передние отделы полушарий блоком программирования и контроля, а задние отделы — блоком приема и обработки сигналов внешнего мира — экстеро-

201

цептивной информации. По мнению К. Прибрама (1982), передние и задние отделы коры играют различную роль в обработке информации. Функцией передних отделов является определение степени знакомства с контекстом, выделение новизны (избыточности) в уже знакомом. Функцией же задних отделов коры является анализ образов (проекционные зоны) и их сравнение на уровне различения альтернатив (первичные ассоциативные зоны). Различия передних и задних отделов полушарий проявляются еще и в том, что они по-разному включаются в межполушарную асимметрию. Деятельность передних отделов более тесно интегрирована, что выражается в большей степени синхронизации их активности (Лазарев В.В. и соавт., 1982; Гриндель О.М., 1966). Все это — различия на нейрофизиологическом уровне; на уровне же личностно-психологическом с передними отделами связываются общие свойства нервной системы, а с задними — ее частные свойства (Небы-лицын В.Д., 1968). Именно такие различия во многом определяют индивидуальные особенности личности человека, описанные нами в главе о психологических типах.

Необходимо уточнить, что сравнительный, топографический анализ активности полушарных «четвертинок» показывает, что в левом полушарии в целом наблюдается большая активность передних отделов, а в правом полушарии, наоборот, — задних отделов. Исследования электрической активности головного мозга при выполнении различных типов интеллектуальных задач, связанных с «левополушарной» (вербаль-но-логической) и «правополушарной» (образной) деятельностью, выявляют «перекрестный» характер полушарной асимметрии, с чередованием усиления активности передних отделов одного полушария и задних отделов — другого (Русалов В.М. и соавт, 1993). Подобные же соотношения, к примеру, выявлены у учащихся — школьников С.А. Изю-мовой (1994), обнаружившей по данным ЭЭГ преобладание активности передних отделов левого полушария при решении рациональных, формализованных интеллектуально-мнестических задач и задних отделов правого — при решении творческих, иррационально-неформализуемых задач. Причем на основании привычного распределения мозговой активности, представляющей индивидуальные особенности ЭЭГ, обследованные ею ученики были разделены, соответственно, на две группы — «математиков» и «литераторов» (вспомним деление на «физиков» и «лириков»).

Более того, показано, что подобная асимметрия свойственна не только человеческому мозгу, но и является общебиологической закономерностью (Бланки В.Л., 1989). У людей же, страдающих депрессией, эти соотношения меняются на противоположные: активность ранее «лидирующих» зон угнетается, при этом снимается их влияние на соседние зоны, находящиеся с первыми в конкурентных отношениях. Поэтому бывшие аутсайдеры — передние отделы правого полушария и задние отделы левого — растормаживаются, активируются. Кроме того, происходит нарушение связей передних и задних отделов полушарий, их функциональное разобщение

(Стрелец В.Б. и соавт., 1996). В условиях выраженной психопатологии задние отделы полушарий (особенно правого) становятся источником галлюцинаций, а передние их отделы (особенно левого полушария) — источником бредовых идей. Это коррелирует с такими психофизиологическими характеристиками, как полезависи-мость и полenezависимость (Ялом И., 1999).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для достижения эмоционального равновесия необходима двуединая гармония полушарий — как меж-полушарная, так и внутримушарная. В подтверждение можно сослаться на мнение В.И. Хаснулина (1998), который считает, что наиболее оптимальным состоянием межполушарных взаимодействий, позволяющим человеку выдерживать воздействие стрессов, является высокая функциональная активность правого полушария [*его задних отделов*. — Прим. наше], при условии нормального функционирования левого полушария [*соответственно, передних отделов*. — Прим. наше]. Именно подобный сбалансированный и равноправный «дуэт» полушарий обеспечивает полноценную адаптацию человека. И наоборот, нарушение функционирования правого полушария, его недостаточная функциональная активность обуславливает возникновение не только депрессии, но и тревоги (Коростелева И.С., Ротенберг В.С., 1993), да и вообще становится одной из главных причин появления негативных эмоций (Хасну-лин В.И., 1998).

Рассматривая функциональные различия передних и задних отделов полушарий мозга, необходимо сказать и об эволюционных различиях, имеющих немаловажное значение для возникновения измененных состояний сознания. С точки зрения эволюционного развития кора мозга состоит из трех неравных областей. Наиболее старая область носит название, соответственно, «старой» коры, она впервые появляется у рыб. Над ней «надстраивается» следующая область — «древняя» кора, которая в процессе эволюции впервые появляется у пресмыкающихся, в связи с чем носит образное название «мозг рептилий» (Р. McLean, 1959; цит. по П.Г. Костюку, 1977). В ходе эволюции эти отделы коры как бы отесняются внутрь эволюционно наиболее молодой «новой» корой, которая впервые появляется у млекопитающих и находит свое наивысшее развитие у человека, занимая у него почти 96% площади полушарий. «Новая» кора, в свою очередь, тоже неоднородна: именно передние отделы мозга (лобная кора) являются наиболее «новыми». Развитие лобной коры как раз и отличает мозг человека от его ближайших эволюционных «родственников»-приматов. Строение же и функции задних отделов полушарий у человека и приматов близки почти до степени тождества. В этом-то и состоит фундаментальное отличие передних отделов полушарий от задних отделов.

Почему мы столь подробно останавливаемся на этих анатомических деталях? Дело в том, что анатомическая неоднородность коры мозга ле-
203

жит в основе различных вариантов ее функционирования. И здесь проявляется тот же принцип диссоциации, который был описан ранее: в экстремальных условиях более «молодые» зоны мозга временно «сходят со сцены», передавая эстафету более древним. Считается, что в некоторых — к счастью, редких — ситуациях молниеносного стресса мозг человека на краткое время может как бы регрессировать... вплоть до мозга динозавра, он же маклиновский «мозг рептилий» (подобная схема, в частности, рассматривается в телесно-ориентированной терапии). Более распространенным случаем представляется «антиэволюционная» регрессия функционирования мозга человека до мозга приматов. Подобные состояния могут быть не только драматическими, но и целительными. Дело в том, что в особых состояниях сознания на фоне общего понижения уровня бодрствования происходит сглаживание меж-полушарных различий и выравнивание активности различных внутри-полушарных зон, их синхронизация. При этом лобная кора «засыпает» быстрее, чем задние отделы полушарий. Показано, что в трансовых состояниях, особенно гипнотических, происходит относительное торможение активности именно лобных отделов полушарий (Каструбин Э.М., 1995). А значит, снимается «диктат» лобных отделов левого полушария, монополизировавших контроль сознания, и мозг функционирует в наступившем режиме «демократии», при котором «большинство», или наибольший вес, имеют задние отделы полушарий. Во-первых, они превосходят лобную кору по площади, а во-вторых, вследствие большей жесткости, большей детерминированности их нейронной структуры (которая по сравнению с лобной корой в большей мере определяется генетическими механизмами и меньше зависит от индивидуального опыта) — по выносливости к различным экстремальным воздействиям. Последние могут быть как естественного порядка (например, резкие сдвиги функционального состояния при остром стрессе), так и искусственного происхождения (наглядный пример — реакция на прием умеренных доз алкоголя, когда лобная кора частично

«засыпает», а задние отделы, освободившиеся от ее контроля, растормаживаются).

Тем самым мы сталкиваемся с **физиологическим механизмом эволюционной регрессии, благодаря которому при формировании измененных состояний сознания на короткое время происходит своего рода возврат в эволюционное прошлое, переход (разумеется, неполный) от обычного состояния человеческого мозга к «мозгу приматов».**

Как пишет И.Н. Калинаускас (1999), для того чтобы пробудить в себе природные («сверхобычные») возможности, «нужно... возбудить в себе животное начало». Выходит, прав был известный писатель Б. Стругацкий (в том числе и с физиологической точки зрения), говоря полушутя, что внутри каждого человека сидит... волосатая обезьяна с ее природными инстинктами. Удивительно, но еще в 1940-е годы Ли Брэккетт в

204

своих произведениях в жанре научной фантастики говорила о желании людей на время совершить эволюционный «прыжок в прошлое», или «вернуться к своему изначальному состоянию, потому что цивилизация, которую они взвалили на свои плечи, оказалась слишком тяжелым для них бременем».

Впрочем, возврат в подобное состояние, когда стираются различия активности передних и задних отделов полушарий, на короткое время бывает просто необходим для снятия усталости и напряжения.

Упражнение «Немного кинезиологии, или Держите голову... в руках»

Концентрация внимания на телесных ощущениях в области головы или, по выражению Ч. Брукса (1997), «чувствование собственной головы», помогает нормализовать эмоциональное состояние. В этой области, пожалуй, наиболее часто проявляются телесные «сигналы» подсознания. Фокусирование на них может помочь человеку вступить в контакт со своими подсознательными процессами и найти внутреннее согласие с ними. Предлагаемое ниже упражнение, известное в кинезиологии под названием «фронтально-окципитальной [т.е. лобно-затылочной] коррекции» (Сиротюк А.Л., 2000) представлено в нашей модификации. Оно направлено на то, чтобы способствовать выравниванию баланса передних и задних отделов полушарий, наряду с межполушарным балансом. Для этого рекомендуется:

1) «Приглушить» активность передних отделов полушарий при одновременной синхронизации, углублении ее связи с активностью задних отделов. С этой целью необходимо направить все внимание на ощущения, на непосредственный сенсорный опыт, тем самым временно оградить сознание от словесно-оформленных мыслей.

2) Активировать работу задних отделов полушарий. Для этого нужно одновременно, синхронно задействовать функционально различные их зоны, специализирующиеся на разных видах ощущений (рис. 13).

В первую очередь это собственно телесные ощущения (кожное и мышечно-суставное чувство), которые проецируются на «экраны», занимающие теменную долю полушарий мозга. Главный из них — область постцентральной извилины (помните «человечка Пенфилда»?). Если же ощущения связаны с движениями, хотя бы представляемыми мысленно, то подключается еще и дополнительный «экран» в области верхней теменной доли. (Кстати, при движениях, включая мысленную подготовку к ним, активируется еще и соответствующая двигательная зона мозга, расположенная в области прецентральной извилины лобной доли полушарий). «Экран» для проекции звуковых ощущений находится в области височной доли, для зрительных ощущений — затылочной доли.

205

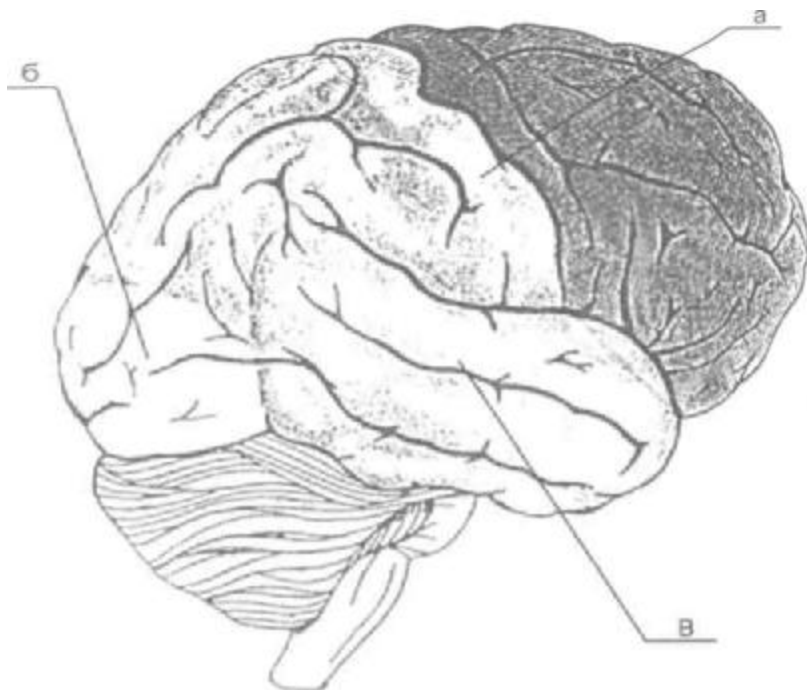


Рис. 13. Мозговые «экраны» - анализаторы телесной чувствительности (а), зрения (б) и слуха (в)
Для большей активации перечисленных зон мозга при выполнении упражнения целесообразно:

а) Совместить несколько очагов возбуждения в области проекции тела на кору мозга (постцентральной извилины) пространственно (топически). Для этого можно задействовать одновременно два участка, два «экрана», соответствующих лицу и кисти руки.

б) Совместить по времени, синхронизировать различные виды ощущений так, чтобы они взаимно усиливали друг друга. При этом «включается» физиологический феномен синестезии, традиционно применяемый в психотерапевтических методиках, например, НЛП (О'Коннор Дж., Сеймор Дж., 1997).

Предварительно мысленно «разогрейте» кисти рук (вспомните упражнение «Дыхание через ладони»).

206

Итак, вначале сосредоточьте внимание на телесных ощущениях в области лба и затылка. Для того чтобы дать вниманию соответствующую пищу, создайте эти ощущения своими собственными руками—в буквальном смысле. Поместите одну ладонь в области лба — так, чтобы она не соприкасалась с кожей лица, а находилась от него на небольшом расстоянии, а другую расположите в области затылка. (При выполнении упражнения в положении лежа эта рука «закинута» за голову.) Расстояние должно быть таким, на котором чувствуется исходящее от ладони слабое тепло (обычно это промежуток 0,5-1 см). Понаблюдайте за ощущением тепла в области лба, представьте, как оно распространяется в область затылка. Установите ровный, спокойный ритм релаксационного брюшного дыхания с замедленным выдохом (живот приподнимается и опускается как бы сам собой). Постарайтесь уловить пульсации тепла, возникающие в связи со вдохом и выдохом. Усиьте эти естественные колебания ощущения с помощью небольших движений ладони, слегка отдаляя ее от лица на вдохе и приближая на выдохе. Постепенно добейтесь ощущения пульсирующего тепла, равномерно наполняющего голову, от лба до затылка.

Теперь настала очередь слуховых ощущений. Прислушайтесь к звукам, окружающим вас, представляя, как будто они волнообразно нарастают и приближаются вместе с вдохом и стихают и удаляются на протяжении выдоха. (Можете просто прислушиваться к звуку собственного дыхания.)

Далее — ощущения зрительные. Итак, представьте монотонный зрительный фон — мысленный «экран» приятного цвета, яркость и освещенность которого также волнообразно усиливаются на вдохе и ослабевают на выдохе (для облегчения задачи можно использовать образное представление — как будто во время выдоха перед вашими глазами включается источник света, а во время вдоха свет гаснет). Для усиления ощущений к этому можно добавить активизацию участка коры мозга, связанного с движениями глаз (корковый центр взора), производя вращение глазами синхронно с дыханием (прием В. Райха).

Позвольте вниманию поочередно переходить, переключаться от одного вида ощущений к другому с промежутком 1-2 мин. После некоторой практики постарайтесь совместить ощущения всех трех модальностей таким образом, чтобы все они — пульсирующее тепло, волнообразно «плавающий» звук и ритмически мерцающий цветовой фон — синхронизировались с ритмом дыхания. Побудьте в этом комфортном состоянии несколько минут.

207

Регрессия № 2 - возрастная: возврат в детство

Куда уходит детство, В какие города, И как найти мне средство, Чтоб вновь попасть туда?

Из популярной песни

Ответ на вопрос, звучащий в незатейливом эпитафие, может явиться в некотором роде сюрпризом. Во-первых, детство не уходит насовсем. Оно, уважаемый читатель (простите, не знаю вашего возраста), всегда с нами, независимо от возраста — ни паспортного, ни биологического, ни психологического. Более того, детство буквально спрятано внутри нас. Причем не в переносном смысле, а в самом что ни на есть прямом -физиологическом. И «средство, чтоб вновь попасть туда» — машина времени — есть под рукой у каждого. Но уже не в прямом смысле, а в переносном.

Все дело в том, что возврат в детство — иными словами, *возрастная регрессия* — наряду с регрессией эволюционной и составляет существо транса, или измененного состояния сознания. Представить это сравнительно просто: пребывание человека в глубоком трансе, — когда его не слушаются собственные руки и ноги, когда он теряет способность говорить и частично способность понимать обращенную к нему речь, хотя и слышит ее, — дает достаточно полное представление о самоощущении и самоосознании... грудного ребенка, лежащего в колыбели. Надеюсь, что наш рассказ о целебной роли транса позволил читателю наглядно представить все те плюсы, которые несет правильное использование ИСС. Это и есть обещанный в начале книги универсальный рецепт решения психологических проблем, соответствующий всем ранее заявленным критериям:

- а) несомненно осуществляемый по собственному желанию,
- б) действительно кратковременный (от нескольких десятков секунд до, как правило, 1,5 — 2 часов),
- в) в самом деле представляет собой «возврат в детство».

Даже краткое пребывание в ИСС исцеляет не только тело, но и душу. Недаром герой Нового завета учил своих последователей: «Будьте как дети»... Действительно, в эти недолгие мгновения человек имеет возможность обратиться к внутренним ресурсам, к глубинам мудрости подсознания, как индивидуального, так и коллективного.

208

Измененные состояния сознания

и эволюционно-возрастная регрессия

Каким образом это происходит? По мнению известного исследователя механизмов сознания, математика В.В. Налимова (1989; 1978), измененное состояние сознания достигается тогда, когда удается снять организующую роль логического сознания, связанного с языком, с осмысливанием в непротиворечивых построениях и упорядочиванием в привычных категориях («причина-следствие» и «пространство-время»). Сходным образом, согласно психоаналитической трактовке (Martindale С, 1981), основу ИСС составляет регрессия от так называемого вторичного процесса (обычного бодрствующего способа мышления) к древнему, менее определенному способу мышления (первичному процессу). На физиологическом уровне эти представления восходят еще к работам И.П. Павлова, который в конце 1920-х — 1930-е гг. изучал такую разновидность ИСС, как гипнотическое состояние. Павлов писал о переходе в подобном состоянии от привычного доминирования эволюционно более молодой, специфически человеческой «второй сигнальной системы», как он именовал речевые процессы, к «первой сигнальной системе», эволюционно древней (общей для человека и животных): «...При самых первых степенях гипнотического состояния... вместо обычно первенствующей второй сигнализационной системы выступает деятельность первой» (Павлов И.П., 1973, с. 412). Нетрудно видеть, что с точки зрения асимметрии полушарий эти описания соответствуют кратковременному переходу от привычно-стереотипного, левополушарного способа мышления к природно-естественному правополушарному. Иными словами, переходу от способа мышления современного, культурно-опосредованного к способу эволюционно древнему. Не случайно поэтому многими авторами — в качестве примера сошлемся на работы М. Кейбанака (1996) — подчеркивается необходимость

изучения механизмов ИСС именно с точки зрения эволюционной психологии. Эти же соображения лежат в основе наших рекомендаций по исправлению эволюционно-обусловленных проблем человеческой психики с помощью ИСС (метод РЕТРИ). Уместно подчеркнуть, что при развитии ИСС временный возврат к архаичным механизмам сознания (филогенетический параллелизм; уместным здесь представляется термин В.В. Макарова — «археопсихическое состояние») происходит параллельно с возвратом к «детскому» состоянию психики (онтогенетический параллелизм). Тем самым, как было показано при обсуждении физиологического распределения ролей между эволюционно новой и старой корой полушарий мозга, *происходит не только возрастная, но и эволюционная регрессия.*

Из представления об ИСС как переходе от обыденного, логического сознания к дологическому (Налимов В.В., 1978) естественно вытекает и взгляд на ИСС как возврат к дологической, то есть ранне-детской орга-

14—1609

209

низации сознания. По образному выражению И.Н. Калинаускаса, при погружении в подобное состояние психика человека вынуждена «сдаться», редуцировать к своему детскому «Я». Бхагван Шри Раджнеш уподобляет медитативное состояние состоянию ума ребенка с его открытостью, отказом от стереотипов восприятия и мышления — «необусловленностью» (Раджнеш Б.Ш., 1993). Этот возврат к детскому или младенческому состоянию сознания именуется его деавтоматизацией (Deikman A.J., 1963). Точка зрения на ИСС как на «возврат в детство» подтверждается в исследованиях по нейрофизиологии этих состояний, при сравнении их с данными возрастной физиологии нервной системы. Аналогичные закономерности прослеживаются не только при «нормальных», естественно-физиологических ИСС, но и в условиях патологии. В частности, они описаны у больных, находящихся в состояниях нарушенного сознания (кома). При этом происходит «переход на более низкие уровни саморегуляции мозга с доминирующей ролью филогенетически древних образований» (Болдырева Г.Н. и соавт., 2000). В процессе же восстановления нормального уровня сознания клинико-энцефалог-рафические показатели демонстрируют «сходство с нейрофизиологическими механизмами формирования высших корковых функций в онтогенезе» (там же).

Сходные предположения о «детской» природе ИСС высказывались уже давно. Истоки этих представлений можно проследить в глубине веков. Еще китайский философ XVI века Ли Чжи утверждал: «Детское сердце — вот подлинное сердце!.. Ребенок — это начало человека. А детское сердце — это начало разумения». Не был обойден вниманием этот вопрос и мыслителями периода расцвета классической философии (конец XIX — начало XX вв.). Так, в начале прошлого века философ О. Вейнингер писал: «Сон и сновидение [*ИСС не случайно образно называют «сон наяву»*]. — Прим. наше], наверное, имеют нечто общее с нашим состоянием до рождения». Ф. Ницше также считал, что в таком особом состоянии сознания, как сон, «мы проходим через все течение мысли раннего человечества... Человек рассуждает в своих сновидениях таким же образом, как он это делал в бодрствующем состоянии многие тысячи лет... Сновидение уносит нас назад, к ранним стадиям развития человеческой культуры» (цит. по Дж. Кэмпбеллу).

Аналогичным образом К.Г. Юнг в своей работе «Либи́до, его метаморфозы и символы», ссылаясь на биогенетический закон Геккеля-Мюллера, сделал вывод о параллелизме «между фантастически-мифологическим мышлением в древности и подобным ему мышлением детей, между фантастически-мифологическим мышлением в древности и мышлением во сне. Эти соображения очень хорошо известны из сравнительной анатомии и истории развития, которая нам показывает, как строение и функции человеческого тела возникают через ряд эмбриональных превращений, соответствующих подобным же видоизменениям в истории рода. Предположение, что в психологии онтогенезис [*т.е.*

210

индивидуальное возрастное развитие] соответствует филогенезису [*т.е. эволюционному видовому развитию*], таким образом, находит свое оправдание. Состояние инфантильного мышления в душевной жизни ребенка и во сне является, следовательно, не чем иным, как повторением доисторического периода и античной истории».

Современные психотерапевты также обращают внимание на важность возрастной регрессии, благодаря которой происходит кратковременный возврат ключевых фрагментов детского опыта (Krens I., 1999). Из отечественных авторов на это обращает внимание М.Е. Бурно (2000), говоря о том, что в состоянии глубокого гипноза (сомнамбулизма) «человек как бы возвращается и

биологически в свое детство с ярким видением мира, детской ловкостью, пластичностью движений и даже положительным симптомом Бабинского». В работах по изучению механизмов гипнотического воздействия давно было показано, что во время сеанса гипноза гипнотизируемый регрессирует, возвращается в состояние грудного ребенка, гипнотизер же играет роль родителя (Кьюби Л., Марголин С, 1944, цит. по Т.И. Ахмедову и М.Е. Жидко, 2000). Многие духовные тексты также демонстрируют сходство между мистическими состояниями и детским (изначальным) восприятием мира (Козлов В.В., 1999), иными словами — изначально-детским психофизическим состоянием.

В то же время необходимо уточнить, что с возрастной регрессией и измененными состояниями сознания в нашей жизни связаны не только позитивные моменты личностного роста, социализации и приобретения новых знаний (обучение хорошему), но и обучение, увы, плохому — формирование пресловутых вытесненных комплексов (энграмм, подавленных целостностей) и порождаемых ими психологических проблем.

14*

КОМПЛЕКСЫ И ПРОБЛЕМЫ КАК ПЕРЕЖИТКИ ПРОШЛОГО: ЭВОЛЮЦИОННЫЕ РАЗЛИЧИЯ «ЛЕВОГО» И «ПРАВОГО» МЫШЛЕНИЯ

Почему у человека возникают комплексы, омрачающие его жизнь, заставляющие совершать нелогичные поступки и испытывать неуместные переживания, с которыми он порой не может справиться без посторонней помощи? Повторяя вслед за приверженцами психоанализа, что причина проблем, беспокоящих человека в настоящем, кроется в его травматичном прошлом, необходимо внести некоторые уточнения, связанные с различием сознательных — левополушарных и подсознательных — правополушарных механизмов мышления. По существу, дело в пережитых человеком стрессах, во время которых сознание уступает бразды правления подсознанию. Возникающие при этом ошибки сознание впоследствии не может исправить, а подсознание отказывается признавать. Большая часть подобных инцидентов происходит в детстве, но при особых обстоятельствах они возможны и во взрослом возрасте. Более того, В.Л. Марищук (Марищук В.Л., Лаврентьев В.И., 2001; Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А., 1969) показал у людей не только зрелых, но и особо психически устойчивых и специально подготовленных к стрессовым ситуациям — летчиков и спортсменов -- развитие эмоционально-мыслительных нарушений при состоянии острого стресса, психической напряженности, сильных эмоциях. Подобные нарушения включали как неадекватность мыслительных операций, так и высокую вероятность ошибочных и даже реверсивных (противоречащих здравому смыслу) действий. Почему же столь совершенное и целесообразно устроенное творение природы, как человеческий мозг, дает подобные нелепые сбои?

Дело в том, что при значимом для человека стрессе у него спонтанно возникает измененное состояние сознания. При этом вследствие физиологической эволюционно-возрастной регрессии происходит «соскальзывание» на эволюционно древнее — правополушарное мышление, сходное с мышлением ребенка, благодаря чему и возникают нелогичные, неадекватные реальности ассоциации. Мозг же, запечатлев происшедшее в долговременной памяти (по механизму импринтинга, или одномоментного обучения), упорно повторяет выученный подобным об-

212

разом опыт в похожих ситуациях, тем самым заставляя человека вновь и вновь «наступать на одни и те же грабли».

Вернемся еще раз к описанию «левополушарного» и «правополушарного» мышления и рассмотрим их различия более подробно, на этот раз в эволюционно-историческом плане. Для этого необходимо привести характеристику двух различных видов мышления, описанных выдающимся отечественным психологом Л.С. Выготским: мышления логическими категориями и мышления комплексами. Собственно, еще К.Г. Юнг рассматривал две формы мышления. Первая из них — архетипическая, эволюционно древняя, представляет собой мышление мифологическое или символическое. В повседневной жизни человека оно встречается нечасто и обычно связано с фантазированием или мечтанием. Вторая форма — мышление обыденное, повседневное — определяется как словесное, определенно-направленное, или теоретическое мышление. Оно развивалось на фундаменте изначального, символического мышления и является эволюционно более молодым. В работе «Либи́до, его архетипы и символы» Юнг он пришел к «различению двоякого рода мышления: во-первых, определенно-направленного и приспособленного, и во-

вторых, субъективного, питаемого лишь эгоистическими желаниями. Последний род мышления, если предположить, что он не исправляется постоянно мышлением приспособленным, должен поневоле породить субъективно искаженный образ мира. Такое душевное состояние мы называем инфантильным. Оно заключено в нашем индивидуальном прошлом и в прошлом всего человечества. Этим мы констатируем то важное обстоятельство, что человек сохранил в своем фантастическом мышлении в сгущенном виде историю своего душевного развития. [...] Через фантастическое мышление идет соединение определенно-направленного мышления с древнейшими основами человеческого духа, находящимися давно уже под порогом сознания». В современном представлении эти две формы — мышление комплексами по Выготскому (оно же архетипически-символическое по Юнгу) и мышление логическими категориями (по Юнгу — теоретическое) соответствуют «правополушарному» и «левополушарному». В противоположность «левому» мышлению — логическому, абстрактному, иерархически-теоретическому — «правое» описывается как мышление дологическое, конкретное, линейно-эмпирическое, наглядно-образное. Если левое полушарие оперирует абстрактными понятиями, построенными по типу иерархической систематизации, то для правого полушария характерно мышление так называемыми комплексами (по Л.С. Выготскому), или «фуппами наглядных вещей, связанных наглядной связью». Математической аналогией левополушарного и правополушарного способа мышления является поиск закономерностей по методу автоматической классификации (кластеризации) — в первом случае иерархической, во втором — по принципу смежности (так называемых «компактных средних»). Представление о подобных «правополушарных» комп-

213

лексах мы находим также у выдающегося отечественного невролога В.М. Бехтерева. В работе «Объективная психология», вышедшей еще в 1907 г., но не потерявшей своего значения до сих пор, он называл их конкретно-символическими комплексами. Как подчеркивал Бехтерев, невербальные комплексы, связанные с образным представлением, по сравнению со словесными представлениями легче оживляют следы памяти и более тесно связаны с вызываемыми при этом физиологическими реакциями.

Мышление категориями
(левополушарное)

Мышление комплексами
(правополушарное)

Рис. 14. Мышление левополушарное - категориальное и мышление правополушарное - «комплексам»

Как показано на рисунке (схема Л. С. Выготского в изложении А. Р. Лурии), левополушарное мышление выстраивает представления на основе выявления закономерностей, действительных взаимосвязей между предметами и явлениями, упорядочивая их в стройную схему (вспоминается модное в последнее время слово «вертикаль»), раскладывая «по полочкам»: от простого — к сложному, от низшего — к высшему и т. д. Тем самым оно в совершенстве постигает окружающий мир, его объективные законы. «Комплекс» же правополушарного мышления представляет собой как бы слепок индивидуального опыта, не прошедшего подобной тщательной систематизации и отсортированного самым примитивным образом. Все элементарные «кирпичики» — объекты опыта, из которых формируется представление — «комплекс», располагаются по соседству на одной плоскости, образуя ассоциации по смежности. Как подчеркивает А. Р. Лурия, образование комплекса определяется личными ассоциациями субъекта, поэтому границы комплекса по сравнению с логическими категориями более размыты и могут меняться в зависимости от ситуации. Проще говоря, если не-



214

сколько различных предметов или явлений попадают в поле зрения правого полушария

одновременно, они могут увязываться им в единый комплекс, по аналогии с юнговским принципом синхронизма. (Типичный пример — суеверия и приметы. В самом деле, рассуждая логически, человек понимает: от того, что ему перебежала дорогу черная кошка, вероятность нежелательных происшествий в его жизни ничуть не меняется. И если в скором времени после столь памятной встречи он теряет кошелек, или вытягивает неудачный билет на экзамене, или у его автомобиля прокалывается колесо, то с объективной точки зрения эти события независимы. Взаимосвязаны они только для правополушарной логики, использующей упомянутый принцип синхронизма и создающей установку, или ожидание, неблагоприятного развития событий). Подобные совпадения могут отражать действительную природу вещей, но могут быть и ошибочными, поэтому взгляд правополушарного мышления на окружающий мир часто бывает наивным, а то и ложным. Но зато оно гораздо мудрее и прозорливее своего левополушарного собрата в том, что касается внутреннего, психологического пространства человека, его духовного мира. Здесь уместно вновь вспомнить про физиологическую регрессию — и возрастную, и эволюционную. Аналогия с возрастной регрессией в данном случае самая прямая: дело в том, что «мышление комплексами» было описано Л.С. Выготским именно как начальная стадия развития мышления, свойственная мышлению ребенка. Временный переход от левополушарного, логически-категориального мышления к правопо-лушарному, символично-комплексному, и означает наглядное проявление возрастной регрессии.

Что же касается регрессии эволюционной, о которой мы упоминали в самом начале книги, то необходимо сослаться на мнение этнопсихологов, единогласно приравнивающих способ мышления человека так называемого традиционного, или примитивного, общества (сохранившегося среди аборигенов тихоокеанских островов) к описанному выше способу мышления ребенка. Исходя из параллелизма между первобытным и традиционным обществом (Глебкин В.В., 2000), представляется возможным экстраполировать эту закономерность и на описание мышления, свойственного человеку древнего общества. Тем самым возрастная рефессия представляется не только временным переходом от «взрослого» к «детскому» способу мышления, но и от мышления эволюционно более молодого к эволюционно древнему. Исследователь трансцендентальной медитации Р. Ротх (1994) указывает, что достигаемое при специфических медитативных ИСС состояние сознания («чистое», «обращенное внутрь себя» сознание) является простейшей формой человеческого сознания [*в эволюционном смысле*. — Прим. наше]. Отсюда и возврат к «магическому мышлению», столь характерному для человека традиционного, первобытного общества, а в нашем обществе связанному с измененным состоянием сознания (Брюн Е.А., 1993).

215

Те же закономерности, что и работы этнопсихологов, демонстрирует эволюционно-физиологический подход. Как показали Я.А. Меерсон и А.Г. Зальцман (1984) на примере обработки мозгом зрительных образов, на первых этапах эволюции человеческого мозга для обоих полушарий преобладала одна-единственная стратегия — поэлементной оценки информации, соответствующая в нашем описании мышлению «комплексами». В ходе эволюционного развития на ее основе сформировалась более совершенная стратегия обработки информации, связанная с выделением наиболее значимых признаков сигналов. Именно эта, более совершенная аналитическая стратегия становится характерной для работы левого полушария, которое вместе с тем сохраняет и способность использования «древней» стратегии как «резервной». Для правого же полушария «древняя» стратегия остается, увы, единственной. Немаловажно, что у человека с первобытным, правополушарно-магическим мышлением связь между мыслями и физическим самочувствием, состоянием внутренних органов является более наглядной и непосредственной. Убедительные наблюдения антропологов говорят о том, что воображение и эмоции представителей первобытных племен в Африке и Австралии очень легко приводят к возникновению соответствующих соматических изменений (Chodak, 1967; цит. по Я. Рейковскому, 1979). Мышление человека в традиционной древней культуре, являясь по сути интуитивным, описывается также как ассоциативное или коррелятивное (Передельский А.А., 1992). Иными словами, человек с ин-туитивно-«магическим» мышлением объясняет происходящее не категориями «причина-следствие», а просто констатацией наличия взаимосвязи между теми или иными предметами и явлениями. К примеру, если после жертвоприношения, принесенного божеству, или иного ритуала, совершенного человеком, начинается долгожданный дождь, то для первобытного мышления эти два явления будут несомненно связанными (на подобных ассоциациях и основаны языческие религии). Тем самым «магическое»

правополушарное мышление реализует веру человека в то, что можно повлиять на удаленный объект, воздействуя на другой, связанный с искомым (образующий с ним единый комплекс), но в отличие от того, удаленного, непосредственно доступный. Потому-то в ситуации стресса человек столь часто вспоминает о суевериях или обращается к «магическим» помощникам. Подобный механизм «магического мышления», алогичных ассоциаций (по одновременности), ложных умозаключений («после того — значит, вследствие того»), закрепленных по принципу импринтинга и не поддающихся критике со стороны логического мышления, или по выражению В. Райха, элементов «иррационализма, определяющих поведение человека», зачастую лежит в основе нарушений психологической адаптации, требующих помощи и коррекции. С другой стороны, использование «магического мышления» в «мирных целях», для психотерапии и психологической саморегуляции — деликатное, искреннее и уважительное — весьма целесообразно и продуктивно.

Что делать, если полушария шагают не в ногу: внутренняя дипломатия

Почему правое полушарие упорствует в своих заблуждениях, не прислушиваясь к реалистичной «критике слева»? Образно говоря, из-за того, что полушария разговаривают на разных языках и не всегда понимают друг друга, да к тому же порой еще и спорят за «власть» — за контроль над сознанием. С одной стороны, описанные различия «правого» и «левого» способа мышления, а также «бессловесность» правого полушария приводят к тому, что в диалоге полушарий аргументы левого могут быть просто непонятны для правого; аргументы же правого, мягко говоря, неубедительны для левого. Поэтому правое полушарие может донести свои мысли до сознания в наглядной для левого полушария форме лишь в снах или в образах, предстающих сознанию в мечтах и фантазиях (сны наяву). Потому-то правому полушарию приходится отстаивать свое право быть услышанным и право на собственное мнение. И если доминантное левое полушарие к этому мнению не прислушивается, подавляет его, то правое полушарие, естественно, высказывает свои возражения. Но делает оно это не в словесной форме, а, как правило, в форме негативных эмоций или их телесных, соматических эквивалентов (тут и головные боли, и боли в животе, и боли в сердце, и сердцебиение, и одышка, и перепады артериального давления, и многое другое). Когда же правое полушарие чувствует себя обделенным, ему не хватает внимания, оно пытается брать бразды правления в свои руки, превращаясь из «Золушки» в принцессу. Однако принцессу с довольно своеобразным характером, напоминающую андерсеновскую «принцессу на горошине», — с капризно-детским и в то же время демонстративно-театральным поведением, со стремлением быть в центре внимания (детский эгоцентризм). Довершает психологический портрет склонность к бурным и порой безрассудным вспышкам эмоций.

С другой стороны, левое полушарие, на время освобождаясь от контроля правого, зачастую страдает неоправданным оптимизмом, беспечностью, некритичностью и отрывом от реальности. Причина кроется в том, что левое полушарие, предоставленное самому себе, как бы забегает вперед, смотрит только в будущее (которое, как известно, светло и прекрасно), забывая об отрезвляющих уроках прошлого. О человеке, находящемся в подобном состоянии, говорят, что ему «море по колено». Пессимизм и порой унылый скептицизм правого полушария (уместно вспомнить афоризм «Пессимист — это

217

хорошо информированный оптимист») как нельзя кстати уравнивают эти «шапкозакладательские» тенденции.

При частичном угнетении функций правого полушария вследствие заболевания наблюдаются благодушие и беззаботность при объективно неблагоприятной жизненной ситуации, снижение критического отношения человека к себе и к своей болезни вплоть до полного отсутствия ее осознания, напоминающие личностные изменения у больных алкоголизмом (Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина, 1977). Похожая, только кратковременная ситуация наблюдается при приеме умеренных доз алкоголя, который воздействует в первую очередь на правое полушарие (Костандов Э.А., 1983).

К подобному драматическому описанию последствий межполушарной несогласованности необходимо добавить следующее. Сама функциональная асимметрия полушарий у взрослого человека, развивающаяся по описанным выше закономерностям, является продуктом не только и не столько генетически запрограммированным, сколько биосоциальным (Носачев Г.Н., 1997), вобравшим в себя его индивидуальный жизненный опыт и отражающим влияние социальных факторов. При этом надо понимать межполушарную функциональную асимметрию во всей ее полноте и сложности, не только как различную роль правого и левого полушарий в процессе речи,

а как сложную, переливчатую функциональную мозаику, отражающую различную включенность полушарий и очередность их активации в самых разнообразных видах деятельности. И вся психологическая саморегуляция, и вся психотерапия с физиологической точки зрения предстает не чем иным, как налаживанием меж-полушарного баланса. Эта «межполушарная дипломатия» представляет собой улаживание конфликтов между полушариями, заглаживание их взаимных старых обид, исправление прошлых ошибок. При этом психотерапевт, общаясь с пациентом, всегда обращается к его правому полушарию — «внутреннему ребенку», разговаривая с ним на детском языке (НЛП, эриксоновский гипноз), рассказывая ему сказки (терапевтические метафоры), убаюкивая (метод «рассеивания» М. Эриксона, а также исцеляющие настрои Сытина или заговоры в целительских практиках) или играя с ним в детские игры, такие, например, как «беседа с пустым стулом» (диалог полярностей) в гештальт-терапии. (Вы никогда не замечали, как ребенок в игре с куклой «воспитывает» ее, подражая строгой интонации родителей и повторяя их слова?) Тут и поощрение детских способов эмоционального реагирования для освобождения от негативных эмоций (методы В. Райха и А. Янова). В медико-физиологическом аспекте важность коррекции межполушарного баланса для обеспечения не только эмоционального благополучия, но и физического здоровья, также очевидна. В частности, В.И. Хаснулин (1998) сформулировал ее следующим образом: «Стимулируя работу правого полушария нашего мозга, мы тем самым помогаем нашему организму в

218

целом приспособиться к изменениям условий внешней среды». Не меньшее значение имеет налаживание полушарных отношений и в педагогике: «Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг» (Соньер И.; цит. по А.Л. Сиротюк, 2000). Почему? Дело в том, что эффективность усвоения человеком словесно-логического материала зависит именно от «подчиненного», правого полушария (Московичуте Л.И., Голод В.И.; цит. по Семенович А.В., Умрихину С.О., 1998). Иными словами, если левое полушарие отвечает за понимание, логическую переработку получаемой человеком информации, то от правого полушария зависит, останется ли достигнутое понимание в памяти. Тем самым отношения полушарий предстают совсем как в народной пословице «Муж — голова, зато жена — шея: куда захочет, туда голову и повернет».

Вывод, который можно сделать, прост: для того чтобы исправить разнообразные проблемы (собственно психологические, медицинские, педагогические) с помощью психологической саморегуляции или психотерапии, необходимо научиться сознательно использовать «правополушарное» мышление. Эти методы представляют собой попытку активизации правого полушария путем общения с ним через посредника, на языке левого полушария. Для самостоятельной же работы человека «над собой», для психологической саморегуляции необходимо подчеркнуть важность использования невербальной информации — непосредственного сенсорного опыта, телесных ощущений, которые, перефразируя Фрейда, являются прямой дорогой к бессознательному. Именно продвижение по этой дороге дает возможность изменения «болезненного», травматичного комплекса, несущего в себе заряд негативных эмоций, его трансформации в позитивный или, по крайней мере, нейтральный. Как правило, это происходит в процессе общения двух людей - психотерапевта и пациента. Наша же задача — показать, что с помощью метода РЕТРИ каждый человек может добиться подобного результата самостоятельно.

Для этого обсудим подробнее те механизмы возрастной регрессии, которые лежат в основе измененных состояний сознания.

Как измерить глубину ИСС

О том, что такое измененное состояние сознания, о связи его с «возвратом в детство», точнее, временным переходом к «детскому» состоянию межполушарных отношений, мы уже рассказали. Для полноты описания осталось осветить еще два вопроса: как измерить глубину ИСС и как систематизировать вызывающие его физиологические факторы.

219

Мерой глубины погружения в ИСС является степень обращенности в прошлое: *чем глубже ИСС, тем глубже возрастная регрессия* и тем меньше «виртуальный» возраст. В соответствии с глубиной возрастной регрессии можно классифицировать и факторы, способствующие возникновению ИСС и традиционно используемые в различных психотерапевтических техниках. В целом их подразделяют на следующие группы.

1. *Регрессия к внутриутробному периоду.* Сюда относятся:

а) . В первую очередь мышечное расслабление, а также изоляция от внешних воздействий — так называемая сенсорная депривация, подробно описанная в работах Дж. Лилли, включающая наряду со световой и звуковой изоляцией погружение тела в ванну с солевым раствором, температура которого соответствует температуре тела (Лилли Дж., 1993). При этом состояние организма уподобляется состоянию ребенка, находящегося в утробе матери, изолированного от света и в значительной степени изолированного также от звуковых и гравитационных раздражителей.

б) Другим вариантом является сенсорная монотония, включающая воздействие монотонных ритмических раздражителей различных модальностей с частотами в диапазоне естественных биоритмов организма, в первую очередь сердцебиения и дыхания (та природная музыка, которую ребенок слышит в материнской утробе).

На этих уровнях «работают» различные релаксационные, медитативные техники саморегуляции, а также ряд классических техник гипноза.

в) Еще один физиологический механизм возврата к внутриутробному периоду, когда, как известно, плод окружен жидкостью и легкие его еще не функционируют, — различные формы уменьшения интенсивности дыхания (гиповентиляции): ограничение грудного дыхания, замедленное поверхностное дыхание или задержка дыхания (различные дыхательно-медитативные техники — йогические, даосские, а также некоторые упражнения дыхательной гимнастики ци-гун).

2. *Регрессия к периоду новорожденности.* Сюда относится:

а) Прежде всего «избыточное» дыхание (гипервентиляция), вызывающее некоторый избыток кислорода и недостаток углекислоты в крови. Это состояние подсознательно связано с процессом рождения, с первыми вдохами и криком новорожденного. Подобный метод используется в холотропной терапии по С. Грофу и ребефин-ге по Л. Орру. Здесь же уместно упомянуть и метод «первичного крика» по А. Янову.

б) Монотония, основанная на особенностях физиологических реакций ребенка раннего возраста, например фиксации взора. Этот механизм используется в классическом методе гипнотизации по В. Брэду.

Особого упоминания заслуживают многочисленные целительские, или «экстрасенсорные» приемы индукции кинестетического транса (пассы, «бесконтактный массаж», методика Рейки и др.), подсознательно ассо-

220

циирующиеся с «ранней тактильной стимуляцией» или, проще говоря, — с материнским прикосновением к ребенку. Переживание подобных ощущений, связанных с матерью, исключительно важно для грудного ребенка, оно обеспечивает психосоматическое единство с ней (Аммон Г., 2000) и во многом является залогом психосоматического здоровья человека в зрелом возрасте. Использование подобного физиологического механизма дает целительный эффект при многих психосоматических расстройствах. Телесный контакт ребенка с матерью обуславливает и последующее развитие эмоциональных контактов, межличностных связей — бондинга (Krens I., 1999).

Именно слабые, монотонные или медленно меняющиеся ощущения, связанные с изменением мышечного тонуса, лежат в основе описанной ранее методики мышечного расслабления. К ее физиологическому обоснованию теперь уместно добавить, что само состояние покоя и полного мышечного расслабления является также в определенной мере регрессией, возвратом к состоянию мышечного тонуса, характерному для грудного ребенка, который еще не умеет ни садиться, ни ползать, ни даже держать голову.

Как отмечает Я. Рейковский (1979), снятие мышечного напряжения и достижение состояния общей расслабленности с помощью психотерапевтических методов (например, аутогенной тренировки), приводит к ослаблению импульсов, поступающих в центральную нервную систему, вследствие чего тормозятся эмоции защитного характера и снижается уровень чрезмерной активации. Уменьшение потока активирующей мозг стимуляции приводит к снижению уровня бодрствования и связанному с этим изменению состояния сознания, физиологической возрастной регрессии. Немаловажным следствием является то, что на фоне сниженной стимуляции повышается чувствительность нервной системы к слабым раздражителям (упомянутые нами ранее фазовые состояния по Н.Е. Введенскому).

Именно поэтому ИСС, связанное с мышечным расслаблением и замедленным дыханием, является наилучшим для саморегуляции. В подобном состоянии произвольное внимание, направленное в

определенный участок тела и сопровождающееся мысленным представлением движения или напряжения соответствующих мышц (идеомоторика) вызывает объективные физиологические сдвиги. Так, показано, что у подготовленных людей (опытных инструкторов психофизической саморегуляции) при фокусировании внимания на определенной группе мышц, сопровождающемся незначительным мышечным напряжением, происходит заметный разогрев соответствующего участка тела (Кельмович М.Я. и соавт., 1991), объясняемый перераспределением кровоснабжения. А отсюда — и возможность «мысленного управления» состоянием вегетативной нервной системы и внутренних органов с помощью соответствующего образного представления — идеовегетатика, по А. Алексееву (1990). Подобные слабые, медленно и плавно меняющиеся ощущения, возникающие при пассивных движениях, используются в телесно-ориенти-

221

рованной психотерапии, в частности, в известной методике танатотерапии, разработанной В.Ю. Баскаковым. Он называет подобную технику «телесной гомеопатией», поясняя сравнение с гомеопатией тем, что медленно меняющиеся, минимальные по силе телесные ощущения (аналогичные применяемому в гомеопатии принципу «малых доз») приводят к максимально выраженным изменениям функционального состояния человека, сопровождающимся целительными эмоциональными переживаниями (Баскаков В.Ю., 2001). Сходным образом эти физиологические феномены используются в методе М. Фельденкрайза, в котором основной акцент делается на направленном внимании, или осознании ощущений.

в) Сюда же можно добавить и противоположность сенсорной депривации — сенсорную перегрузку: зрительную, слуховую, осязательную, а также связанную с чувством равновесия и положения в пространстве. Эти состояния физиологически ассоциируются с ранним периодом новорожденное™.

3. *Регрессия крайнему доречевому детскому периоду.* Сюда относятся многочисленные несловесные техники наведения транса, основанные на свойственной ребенку раннего возраста реакции подражания — присоединение к мимике, жестам, дыханию и др. («отзеркаливание» и «подстройка», в терминологии НЛП) из арсенала эриксоновского гипноза и НЛП.

4. *Регрессия к раннему речевому детскому периоду (2-3 года).* К этому возрасту адресуют человека психотерапевтические методы, использующие особенности детской речи, точнее, процесса освоения речи ребенком. Такие способы построения речи (суггестивного текста) «обходят» лево-полушарные механизмы анализа речи и приближают сознание к состоянию, связанному с детским восприятием речи, основанном на право-полушарных механизмах. Подобные способы характерны для так называемого эриксоновского гипноза (метода, разработанного выдающимся психотерапевтом М. Эриксоном), или метамоделей в НЛП; они представляют собой переусложненные многоуровневые речевые конструкции, отвлекающие сознание, перегружая левое полушарие (О'Коннор Дж., Сеймор Дж., 1997). Собственно, этот способ не является изобретением психотерапии, а давно известен мастерам литературного слова. По удачному выражению писательницы И. Грековой, «поток слов высокой концентрации» обладает особой силой воздействия на человека: «Главный принцип создания таких фраз — многоэтажность». Аналогичную роль играет также неопределенность речи в сочетании с «перетасовыванием» текста, рассеиванием важных фрагментов информации. Выделение важного сообщения интонацией также может рассматриваться как его адресация правому полушарию. Как указывают Дж.О'Коннор и Дж.Сеймор (1997), правое полушарие способно понимать только отдельные слова или короткие фразы, при этом оно чувствительно к тону голоса, громкости и направленности звука иными словами, к контексту сообщения, а не к его словесному содержанию.

222

Неглубокая регрессия, затрагивающая одновременно два уровня — 3-й и 4-й — лежит также в основе состояний, при которых человек полностью пребывает в «здесь и сейчас», в своем текущем сенсорном опыте, не прерываемом воспоминаниями, фантазированием или логическими ассоциациями. Подобные состояния, известные в различных практиках медитации, используются также в гештальт-терапии и НЛП. 5. *Регрессия к детскому «игровому» периоду (3 — 5 лет):* подражание детской игре, в которой человек, на короткое время вернувшийся в детство, «понарошку» общается с «субличностями» в психосинтезе (Р. Ас-саджиоли), «внутренними частями» в НЛП. Сюда же относятся метод транзактного анализа (по Э. Берну), метод «пустого стула» в гештальт-терапии (по Ф. Перлзу), «трекинг» в холодинамике (В. Вульф). Два последних уровня возрастной регрессии связаны также с механизмом воздействия психотерапевтических метафор, стимулирующих механизмы образного, правополушарного мышления. Кроме того,

воздействие метафор на сознание во многом напоминает влияние на психику ребенка детских волшебных сказок. Этот механизм задействует и транс-ферные отношения, так как «детская» позиция пациента приводит к проецированию на терапевта образа «родителя». Сюда же примыкают реминисценции пациента, направленные на детский период его биографии, используемые в психоаналитических техниках. Помимо прочего, переживание пациентом подобной регрессии способствует осознанию им инфантильной природы многих собственных проблем и тем самым — психологическому «взрослению», иными словами, формированию способности принимать на себя ответственность, столь высоко ценимой в гештальт-терапии.

Отдельно необходимо сказать о механизмах физиологической- возрастной регрессии, используемых популярными методами телесно-ориентированной психотерапии. Наиболее ранняя физиологическая регрессия связана с целительным прикосновением, или терапевтическим телесным контактом. Это в буквальном смысле регрессия к состоянию грудного ребенка, его тесному контакту с матерью. Регрессия к периоду до 3 лет, соответствующему выработке у ребенка двигательных стереотипов (освоение навыков хождения, стояния, формирование осанки) составляет физиологический фундамент метода Ф.М. Александера, включающего упражнения для коррекции этих моторных программ. Регрессия к более старшему возрастному периоду — от 3 до 5 лет, связанному с развитием более тонкой моторики и координации движений, лежит в основе метода Фельденкрайза.

Важно отметить, что, как убедился автор в совместной работе с Л.С. Бе-логородским, возрастная регрессия в состоянии ИСС является в полном смысле этого слова физиологической. Функциональное состояние нервной системы человека во время пребывания в ИСС в ряде существенных моментов действительно повторяет состояние, свойственное не взрослому индивиду, а ребенку раннего возраста. Это доказывается тем, что наблюдаемые изменения биоэлектрической активности мозга у

223

взрослых испытуемых, находящихся в состоянии ИСС, приближают состояние мозга к функциональному состоянию, близкому к мозгу ребенка. Можно упомянуть такие энцефалографические характеристики, свойственные детскому возрасту (Фарбер Д.А., Дубровинская Н.В., 2000; Thatcher R., 1992), как появление медленноволновой активности, синхронизация и выравнивание уровня биоэлектрической активности полушарий либо электрофизиологические проявления активации субдоминантного полушария. Меняется также частотный состав энцефалограммы, приближаясь к «детскому» состоянию. Эти нейрофизиологические данные показывают, как в ИСС динамически меняется характер полушарной асимметрии: вначале «просыпается» правое полушарие, а затем, при глубоких ИСС, весь мозг начинает функционировать как бы в детском, «правополушарном» режиме. Подобная перестройка работы всего мозга в гипнотическом состоянии по «правостороннему» принципу, обратная развитию его асимметрии в онтогенезе, объясняется переключением активирующей системы мозга с внешних стимулов на внутренние (Тукаев Р.Д., 1996), что характерно для внутриутробного развития и периода новорожденное™.

«Детское» состояние нервной системы проявляется и на уровне неврологических рефлексов. Уже давно было обнаружено, что у человека, находящегося в состоянии глубокого гипнотического транса, сопровождающегося внушенной возрастной регрессией, на время пребывания в ИСС восстанавливаются рефлексы, характерные для грудных детей (подошвенный рефлекс Бабинского). Аналогичным образом, как было показано С. Грофом (1996; 1992), во время ИСС, достигаемых при сеансах так называемой холотропной терапии, у людей проявляются неврологические рефлексы, характерные для переживаемого ими детского возраста; например, при прикосновении к губам — сосательные движения (оральные рефлексы).

Интересно отметить, что появление во время ИСС упомянутого выше аномального подошвенного рефлекса является наглядным примером не только возрастной, но и эволюционной регрессии. Этот рефлекс — сгибание пальцев стопы при проведении твердым предметом по наружному краю подошвы — отсутствует у взрослых здоровых людей, в то же время являясь нормальным явлением как для грудных детей, так и для наших эволюционных предшественников — приматов. В сущности, это аналог хватательного рефлекса, только на ногах. Видимо, когда-то давным-давно нашим «четвероруким» предкам было удобно так цепляться ими за ветки... Появление же «обезьяньего» рефлекса у взрослых людей в состоянии ИСС объясняется известной в неврологии еще с XIX века теорией диссоциации Х. Джексона: выключение (в данном случае временное) эволюционно молодых нервных центров приводит к активизации эволюционно более древних

отделов. В современной трактовке это соответствует принципу «замещения нарушенной эволюционно молодой функции более старой, в обычных условиях заторможенной» (Медведев В.И., 1982). В этом и заключается диссолюция — как бы обратный ход эволюции, или, как подчеркивал известный невролог Л.О. Бадалян (1975), растормаживание древних форм реагирования. Тем самым, находясь в ИСС, человек действительно на короткое время переходит на ступеньку вниз по лестнице эволюционно-физиологического развития. Более того, диссолюция, или растормаживание эволюционно древних рефлексов (в частности, оральных) наблюдается не только при искусственно созданных — терапевтических ИСС, но и при естественных, спонтанно возникающих при переживании сильных эмоций, при чрезвычайном нервно-психическом напряжении (Марищук В.Л., Евдокимов В.И., 2001).

Еще одно важное замечание связано с юнговскими психологическими типами. Наше предшествующее пространное изложение физиологического «устройства» психологических типов и их «биографии», начиная с раннего детства, преследовало одну весьма важную практическую цель, связанную с пониманием механизмов ИСС и их утилизацией. Вспомним, как когда-то в физике произошел переход от примитивного понимания, скажем, электрона как просто заряженного шарика микроскопических размеров, ведущего себя сообразно давно известным законам классической механики и электродинамики, к его вероятностно-статистическому описанию согласно принципу неопределенности. Нам тоже пора перейти от статически-застывшего описания ИСС к динамичной вероятностной модели, соответствующей общему принципу вероятностной организации нервной системы (А.Б. Коган). Для этого вспомним наши рассуждения по поводу психологического типа, или привычной стратегии переработки мозгом информации. Как вы помните, мы насчитали 16 основных вариантов подобной стратегии, один из которых, являющийся для конкретного человека привычным, стереотипным, и определяет его психологический тип, а заодно — его привычное, или обыденное состояние сознания. Последнее связано с тем, что привычная стратегия определяет в течение большей части времени характер мозговой активности с точки зрения полушарной асимметрии, что имеет самое непосредственное отношение к состоянию сознания. И все же в течение коротких промежутков времени человеку удается — осознанно или спонтанно — переключаться в другие состояния, другие стратегии, соответствующие смежным психологическим типам. Соответственно, связанные с ними состояния сознания будут для него являться измененными. Итак, обыденное состояние сознания — это просто его статистически наиболее вероятное состояние, связанное с предпочитаемой стратегией переработки информации. Измененные же состояния сознания — состояния, связанные с альтернативными стратегиями, статистически более редкие. Переходы же между ними (из обыденного состояния сознания в ИСС и обратно) можно, вслед за Р.А. Уилсоном (1998), пользуясь физической аналогией, уподобить квантовому переходу, или скачку. Именно так описывает подобные переходы специальная теория — теория дискретных состояний сознания по Ч. Тарту (1992).

15 — 1609

ДИАЛОГ СОЗНАНИЯ И ПОДСОЗНАНИЯ

Настало время поговорить о таких модных приемах работы над собой, как аффирмация и визуализация, описания которых кочуют из одного психологического бестселлера в другой. Было бы просто дурным тоном не упомянуть о них в нашем изложении хотя бы коротко.

Аффирмация в буквальном переводе — утверждение, подтверждение, присяга. К этому необходимо добавить следующие существенные черты:

- 1) под аффирмацией понимается утверждение исключительно позитивное, жизнеутверждающее;
- 2) темой этого утверждения становится то, что наиболее важно для человека в данный момент, то, чего он желает добиться, или то, что он хочет изменить.

Особо нужно подчеркнуть, что главное свойство аффирмации — именно смена негативного отношения к проблеме на позитивное. (Кстати, и в самой формулировке аффирмации желательно избегать частицы «НЕ».) Отталкиваясь от того, что непосредственно сейчас особенно не устраивает человека, он должен представить ситуацию, когда это «плохо» трансформируется в «хорошо». С одной стороны, подобное программирование цели в рамках позитивного мышления важно тем, что оно открывает доступ к позитивной части индивидуального опыта, к внутренним ресурсам, связанным с воспоминаниями об успехах и достижениях. Это очень весомо для достижения результата - не проецировать в будущее негативные ожидания, которые порой тяжким грузом висят на плечах и сковывают инициативу. А то и просто «подрезают крылья», создавая пассивное отношение к проблеме и парализуя всякие попытки решить ее самостоятельно.

(Психологом М. Зелигманом описан особый феномен, лежащий в основе подобных ситуаций и свойственный не только человеку, но даже и братьям нашим меньшим — «выученная беспомощность».) Для этого на время желательно забыть о прошлых ошибках и промахах, перестать «зацикливаться» на неудачном опыте. Ведь принято считать, что именно позитивные мысли могут реально изменять поведение их обладателя.

226

Почему? Ответ прост: это один из действительно доступных способов организации диалога сознания и подсознания. По выражению Д. Леонарда и Ф. Лаута, аффирмации — не что иное, как способ сознательно осознать бессознательные мысли, то есть уговорить собственное «Я». Помнению В.В. Козлова (1997), удобно использовать аффирмации после применения других процедур «самопсихотерапии», чтобы доработать, дошлифовать какие-то моменты.

В сущности, популярность практики аффирмации в очередной раз подтверждает, что все новое — это хорошо забытое старое. Вспомним известный еще с прошлого века метод «сознательного самовнушения» по Э. Куэ, основанный на многократном повторении формул самовнушения в состоянии спокойного отдыха или перед сном. Важными моментами методики являются использование воображения и всяческое избегание волевого усилия. Изменив воображение, под властью которого человек обычно пребывает бессознательно, можно прийти к сознательно желаемому результату (Носачев Г.Н., 1998). Ну а то, что при этом возникает ИСС, не подлежит сомнению. Многократное монотонное произнесение коротких фраз не только целиком и полностью занимает внимание (моноидеизм), но еще и выдерживает определенный ритм дыхания, что является весьма важным для вхождения в ИСС. (То же самое происходит при повторении молитв и медитационных мантр.) Аналогичным образом, метод аутотренинга по И. Шульцу использует мысленное произнесение коротких стереотипных фраз (формул аутогенного погружения — «мои руки тяжелые и теплые» и др.) в особом состоянии, связанном с мышечным расслаблением. Нет необходимости доказывать, что происходит это на фоне ИСС. Те же самые физиологические механизмы лежат и в основе разработанного Г.Н. Сытиным метода словесных «настроев» СОЭВУС (словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием).

Таким образом, механизм воздействия на психику всех этих словесных упражнений один и тот же: вначале человек старательно пытается тем или иным способом погрузиться в ИСС. После чего — если это действительно удастся — слова, произносимые им во время пребывания в этом состоянии, становятся поистине магической силой, так как с их помощью его сознание непосредственно воздействует на подсознание. (Известный в недавнем прошлом философ-классик сказал, что идеи становятся материальной силой, когда они овладевают массами. Перефразируя это мудрое изречение, можно сказать, что наши мысли становятся материальной силой тогда, когда они овладевают подсознанием.)

То же самое относится и к визуализации, или сознательно направляемому представлению зрительных образов. Это та же мысль, только выраженная не в словесной, а в образной форме. Визуализация

15*

227

является наиболее часто используемым способом работы с образами. Она применяется, пожалуй, в большинстве техник психологической коррекции и саморегуляции, а в некоторых из них — например, в известном методе Хосе Сильвы (Пауэлл Т., Пауэлл Д., 1997) — занимает центральное место. В создаваемых «мысленных фильмах» сознание играет роль сценариста, а режиссером и исполнителями выступает, естественно, подсознание. Результат же совместного творчества, естественно, зависит от слаженности их дуэта. И если задуманная картинка удерживается перед вашим мысленным взором, значит, искомое взаимопонимание сознания и подсознания на данный момент достигнуто. Чем живее, ярче, богаче деталями виртуальная картина — тем глубже проникновение в подсознание и тем больше эффект, достигаемый с помощью визуализации. Если вы хотите убедить подсознание в необходимости добиться некоторой цели, мобилизовать его ресурсы для того, чтобы гарантированно добиться искомого результата, представьте этот самый результат в наглядной, зримой форме, *визуализируйте* его.

Краткое описание двух способов организации диалога сознания и подсознания — аффирмации и визуализации — понадобилось нам для того, чтобы добавить эти методы к тому, что вы уже знаете и умеете — релаксации и вхождению в ИСС. Вкупе они дадут вам удобный инструмент, с помощью которого вы сможете достаточно гибко использовать навыки ИСС на практике, в повседневной жизни.

Возможно, у вас возник вопрос: не случайно ли эти психотерапевтические техники на удивление сходны с молитвенными ритуалами? Б. Ара-нович (2001), например, называет их «уникальными техниками исполнения желаний». По сути, это способы сознательного изменения подсознательных ожиданий, подсознательно задаваемой вероятности ожидаемого будущего — повышения вероятности желаемых событий и уменьшения — нежелательных. Физиологически эти механизмы аналогичны тем, которые используются в молитвенных ритуалах (Редфилд Дж., 2000). Этот вопрос затрагивает более общий — о взаимосвязи психотерапии и религии, которые во многом близки (Peseschkian N., 1986), в первую очередь своей всепроникающей заботой о человеке, о высвобождении его «Я» для роста к высшему (Занадворов М.С., 1994). Такое сходство функций дает психотерапии возможность, по выражению М.В. Розина (1994), «заимствования религиозных методов работы», особенно восточных, психодуховных практик, которые нашли отражение в таких разных психотерапевтических методах, как психосинтез Р. Ассаджо-ли, аутогенная тренировка И. Шульц, трансцендентальная медитация, танатотерапия по В. Баскакову, и многих других. Собственно, еще К.Г. Юнг писал, что психотерапия есть общение с нуминозным (боже-

228

ственным). Моменты же переживания человеком религиозного чувства, как упоминалось ранее, тесно связаны с измененными состояниями сознания. Юнг считал, что психологические проблемы, в сущности, являются «эквивалентом свойственной нашему существу духовной жажды целостности, того, что на средневековом языке выражалось как соединение с Богом» (цит. по Кристине Гроф). И в этом мнении он был не одинок. Сходным образом представлял смысл психотерапии основатель метода аутогенной тренировки И. Шульц, который так выразил сущность достигаемого с помощью его техники состояния глубокой релаксации и раскрепощения подсознания: «Это полет к Богу» (цит. по М.Е. Бурно, 2000). Наиболее ярко представления о психотерапевтическом процессе как контакте пациента с коллективным «надсознанием» нашли выражение в так называемой инициатической психотерапии. Этот подход провозглашает своей целью приобщение, «подключение» человека к общению с высшим (инициацию), что приводит к исчезновению первоначально обременявших его проблем. В той или иной мере подобный подход присутствует и в других видах психотерапии. Так, по выражению К. Уилбера (1998), «открытие... трансцендентного «Я» является главной целью всех форм психотерапии, относящихся к трансперсональному уровню». Еще К.Г. Юнг видел смысл психотерапии в том, чтобы помочь человеку выйти за сковывающие его пределы индивидуального сознания и соприкоснуться с тем, что выше его собственного приземленно-материального существования — с нэдличным, коллективным бессознательным (архетипический слой), общим для всего человечества. По мнению С. Грофа (1997), конечной целью и психотерапии, и духовных практик является растворение личных границ «Я» и переживание единства с высшим принципом бытия. И этим все сказано.

Для чего же так необходимо использовать аффирмации и визуализации, разве недостаточно уже освоенных ранее упражнений с телесными ощущениями? Здесь нужно подчеркнуть одно важное обстоятельство. Описанные ранее *дыхательно-релаксационные техники самостоятельной работы с ощущениями* («Дыхание через ладони», «Дыхание против боли» и др.) являются необходимыми и достаточными для **исправления прошлого, проработки его негативных последствий путем реконструкции подсознательного опыта.**

Именно поэтому мы рекомендуем их для обезвреживания «мин замедленного действия» — нейтрализации неотрагированных эмоций (ввиду ее эффективности, простоты и доступности) для всех без исключения, независимо от предпочитаемой человеком системы представления чувственного опыта. (Дело в том, что люди отличаются друг от друга, в частности, по тому, какие каналы восприятия информации у них более развиты. Для одних это телесные ощущения, для других — зрительный

229

канал, для третьих — слуховое восприятие. По терминологии НЛП, выделяются «кинестетики», для которых ведущими являются телесные ощущения, а также «визуалы» и «аудиалы», чей внутренний опыт в большей степени привязан, соответственно, к зрению и слуху). Естественно, это не единственный подход; того же результата можно добиться, работая со зрительными и слуховыми образами, связанными с травматическими эмоциогенными ситуациями и хранящимися в долговременной памяти. Однако добраться до них зачастую значительно тяжелее (для этого может понадобиться достаточно глубокое ИСС), да и работу по их «обезвреживанию» нужно

проводить более тонкую и сложную. И хотя существуют специальные методики подобной самостоятельной работы (например, холодинамика В. Вульфа), по нашему мнению, лучше делать это все-таки при участии и под руководством психотерапевта, чтобы не завязнуть в переживаниях неприятных сцен и пережевывании «умственной жвачки». Что же касается телесных ощущений, то тут, как показывает опыт, каждый вполне может справиться самостоятельно — при определенном навыке, конечно.

Что же касается **конструирования будущего**, то здесь без зрительных и слуховых образов не обойтись. При этом за счет дублирования информации по двум каналам восприятия можно повысить результативность работы над собственным подсознанием.

Использование предпочитаемых каналов восприятия для визуалов («мысленные картинки») и аудиалов (мысленное проговаривание стандартных формул самовнушения, аффирмации) позволяет также облегчить и ускорить вхождение в ИСС. Подчеркнем еще один важный для практики момент: большое значение для эффективности аффирмации и визуализаций имеет правильный выбор цели. Необходимо просто представить во всех подробностях, чего же именно вы хотите добиться и как вы этим сможете воспользоваться. Пользуясь выражением НЛП, нужно настроиться на хорошо сформированный результат — максимально конкретный, личностно значимый и, что самое важное, реально достижимый. Этот сознательно желаемый результат, представляемый и проживаемый во время пребывания в ИСС (релаксация + работа с телесными ощущениями + визуализация + аффирмация), максимально эффективно усваивается на подсознательном уровне и после выхода из ИСС становится актуальным мотивом, мощным стимулом к действию.

В этом-то и состоит **рецепт самомотивации**, или настоящего, **правильного «хотения»**, о котором мы упоминали в начале нашего повествования.

Впрочем, довольно абстракций. Теперь перейдем от сухой теории к практике... бездумной.

МЕДИТАЦИЯ: СПОКОЙСТВИЕ БЕЗМЫСЛИЯ

Итак, в предыдущих упражнениях вы учились управлять состоянием мышц, кровеносных сосудов, дыханием. Теперь пришло время научиться управлять состоянием собственного сознания, управлять... собственной мыслью.

Что это еще за игра слов? Или автор полагает, что мы уже сами и думать разучились, что за нас думает кто-то другой? Спешу погасить возможное раздражение читателя. Автор вовсе не собирается учить вас, как нужно думать, справедливо полагая, что вы это и так делаете прекрасно. В тот-то и состоит парадокс, что автор хочет рассказать о противоположном — каким образом можно научиться НЕ ДУМАТЬ. О том, как остановить нескончаемый поток мыслей, неумолкающий внутренний диалог. Необходимо сразу же предупредить, что мы не будем пытаться изобретать велосипед, а попробуем использовать многовековую мудрость и опыт человечества. Ибо существовало все это еще многие десятки веков назад в буддизме, в йогических школах (особенно в системе так называемой раджа-йоги), в суфизме, а в 1930-е годы было переработано, осовременено, европеизировано И. Шульц-цем во второй ступени разработанного им аутотренинга. Использовал это также и Г. Гурджиев. Очередная волна популярности подобных методов поднялась в 1970-е годы, особенно в США, в период, названный впоследствии «великой метафизической революцией». И не стихает до сих пор. А называются эти методы, как вы уже, наверное, догадались, **медитацией**. Или, как вы теперь прекрасно представляете, управляемым ИСС.

В чем же польза такого действительно необычного состояния сознания, состояния «не-думания»? Она очевидна - и в том, что касается борьбы со стрессом, и в том, что касается решения обычных житейских проблем. Наряду с отдыхом и снятием нервного напряжения, ликвидацией проблемы «застревания» на неприятных размышлениях, подобное состояние «умственной паузы» позволяет преодолеть ограничения и негибкость сознательной логики, о чем мы уже ранее говорили, прислушаться к мнению подсознания, взглядеться в

231

глубины интуиции. Но прежде чем это сделать, необходимо вернуться к нашим представлениям о подсознании, чтобы углубить их, по-новому взглянуть на соотношение сознания и подсознания, на организацию и механизмы деятельности целостного мозга. Взглянуть с точки зрения представлений об осознаваемых и неосознаваемых психических процессах.

Можно сказать, что в нашем мозге одновременно протекает огромное множество параллельных процессов (если воспользоваться компьютерной терминологией), в том числе и таких, которые можно назвать мыслью (связанных с корой больших полушарий). Только малая часть из них

доходит до нашего сознания, подавляющее же большинство относится к так называемым неосознаваемым психическим процессам. Как же так получается?

Вспомним, что объем нашего внимания и осознания ограничен. И хотя в каждое мгновение неисчислимый легион процессов-мыслей бродит по извилинам пространства коры мозга, лишь одна из этих мыслей помещается в узкое окошко осознания, становясь мыслью сознательной. Прочие же толпятся вокруг манящего выхода на белый свет, протискиваясь к нему и отталкивая друг друга локтями, но так и не могут к этому окошку пробиться, оставаясь на подсознательном уровне. А создается и регулируется эта бойкая очередь по законам самоорганизации. Получает ли процесс доступ в сознание, какое место он занимает в этой очереди, зависит от его важности для организма в данный момент, от его приоритета, дающего «пропуск» в сознание. Так уставшая молодая мать, спящая крепким сном, изможденная от ночного недосыпания, не реагирует ни на громкий уличный шум за окном, ни на звук телевизора, но зато мгновенно просыпается от малейшего всхлипывания ребенка, беспокоившегося в своей кровати.

Теперь давайте представим, насколько возрастает напряженность внутренней, мысленной работы, когда два или более процесса, активно конкурирующих друг с другом, получают одинаковый приоритет, одинаковое право занять область осознания. Возрастают непроизводительные затраты, ибо мозгу приходится тратить часть своих ресурсов на то, чтобы организовывать своевременное чередование этой «сладкой парочки» в сознании, строго «надзирать» за порядком в очереди (в компьютерной аналогии - функция «супервизора» в многозадачной операционной системе). Можно сказать, что при этом затраты ресурсов мозга не складываются, как в случае независимых параллельных процессов, а как бы перемножаются. Типичный пример — так называемое деловое общение, когда человек вслух говорит

232

одно, про себя же думает совсем другое. А если это общение еще и сопряжено с ответственностью, с необходимостью принятия важного решения, когда приходится лихорадочно просчитывать все возможные варианты на несколько ходов вперед... да еще поддерживать диалог с собеседником... Да если при этом еще и разговаривать на чужом языке...

Это касается только мыслей обычных, осознаваемых. Когда же мысли неосознаваемые, не допускаемые в сознание начинают конфликтовать со своими более «везучими» конкурентами или друг с другом, уж тут-то внутри вскипает буря эмоций, развивается явный дискомфорт. Внутренние «нечистоты» вскипают, стремясь излиться наружу. И происходит это нередко.

Представим на минуту человека, входящего в кабинет к Лицу, от которого зависит решение важного вопроса («казнить нельзя помиловать»), убежденного в несправедливости свалившихся на его голову претензий и незаслуженности проблем, затаившего внутри злобу или агрессию. И пусть на лице его надета маска просителя, украшенная умильно-угодливой улыбкой, пусть слова его говорят о робости и смирении, да и в голосе звучат нотки почтения, а порой и неприкрытого низкопоклонства. Но внимательный наблюдатель сможет заметить и искусственность, «приклеенность» улыбки, и напряженность позы, и даже то, что правая кисть просителя непроизвольно сжимается в кулак. Все это говорит о том, что в подсознании нашего героя роятся совсем другие мысли по поводу этого общения, приятного во всех отношениях: «Ух, я бы тебе...» И хотя наш герой сам этого не замечает (а возможно, и собеседника своего искусно вводит в заблуждение), подобная раздвоенность, противоречие сознания и подсознания не может не создавать нервного напряжения, делая общение в данной ситуации тяжелой работой. Долго придется потом нашему герою, даже при положительном решении волновавшего его вопроса, «отходить» после этой встречи, гасить свой внутренний «пожар», унимать разыгравшиеся подавляемые эмоции. Такова цена внутреннего «раздвоения» или двоения (у Дж. Оруэлла встречается очень меткое слово — «двоемыслие»).

Справедлива и обратная закономерность, когда, выражаясь словами М.А. Булгакова, «говорить правду легко и приятно». Легко и приятно, когда в мыслях то же, что и на языке, когда не надо играть роль перед собеседником, внутренне напрягаться, кривить душой. Собственно, это и происходит в общении с близкими друзьями, когда человек чувствует душевное, доверительное отношение, когда может высказать то, что наболело («сказал - и облегчил душу»). Когда

233

он может быть самим собой, избавиться от внутренней двойственности, в том числе и от двойственности процессов, протекающих в его сознании, от отягощающего «двоемыслия».

Теперь представим ситуацию еще более легкую и приятную, когда в течение достаточно длительного времени (минут, десятков минут) в сознании постоянно остается лишь один процесс,

вернее, один и тот же процесс, одна мысль. Когда прекращается суэта, толкотня и чехарда мыслей, ждущих своей очереди, чтобы попасть в сознание. Когда снимается дискомфорт и внутренняя напряженность. Когда мозг отдыхает (и его «хозяин» вместе с ним). Подобное состояние в медитации дзэн именуется «одноточечностью сознания», в йогической традиции — однонаправленностью ума, а в рамках традиционных медицинских представлений — моноидеизмом, по В. Брэду. Такое состояние («У меня есть одна мысль, и я ее думаю» — как бесконечное повторение одного и того же музыкального фрагмента, одной дорожки на заигранной пластинке, только каждый раз чуть по-новому), собственно, и составляет сущность медитации. Легко и просто. Думать — и одновременно НЕ ДУМАТЬ. Отложить на время все проблемы, заботы, тревоги и волнения. Остановиться. Отдохнуть. Почувствовать покой.

Только спешу предупредить, что вас подстерегает на этом пути эффект «белой обезьяны». Что это такое? Если вы зададитесь целью НЕ ДУМАТЬ о каком-то конкретном предмете, например о белой обезьяне, то, как назло, ваши мысли будут неотступно вертеться именно вокруг этого предмета, вокруг этого экзотического животного — так уж устроена наша психика. Значит, чтобы действительно отдохнуть от мыслей, лучше не давать себе установку НЕ ДУМАТЬ совсем, а направить мысль на что-либо безразличное, привычное, примелькавшееся, не дающее пищи для размышлений, к чему внимание притягивается и чем сознание убаюкивается — на собственные физиологические процессы, собственные внутренние ощущения. Ошо (Бхаг-ван Шри Раджниш) пишет об этом следующим образом: «Устранить ум — это очень просто. Все, что нужно для этого сделать, это наблюдать [*то есть направить внимание на непосредственное переживание чувственного опыта, не выражая его словами.* — Прим. наше]... Свойство ума заключается в том, что когда вы начинаете за ним наблюдать, он начинает исчезать» (Ошо, 2000).

Как пишет А. Минделл (2000), «Медитация — открытость всему [*внутреннему опыту*], что требует выхода наружу». Поэтому будьте внимательны к сигналам собственного подсознания. Иными словами, именно навыки самонаблюдения, наблюдения за ощущениями, послу-

234

жат вам средством отвлечения от мыслей. Для этого используйте хорошо знакомые внутренние ощущения как спасательный круг, за который можно судорожно ухватиться обеими руками, дабы не потонуть в бездонном и бескрайнем море собственных мыслей, чтобы голова оставалась на поверхности, как бы выше уровня мысли, давая возможность сделать спасательный глоток воздуха Безмыслия и Безмолвия. Пользуясь выражением Тартанга Тулку, медитация — это промежуток между мыслями. Здесь нужно подчеркнуть: медитативное состояние — это промежуток именно между мыслями, словесно оформленными. Иными словами, затянувшаяся пауза между ними: прежняя мысль ушла... «прибытие» новой задерживается. Это напоминает состояние оратора, который, стоя на трибуне, произносит свою речь, не отрываясь от напечатанного текста... и вдруг обнаруживает, что следующий лист утерян, и он просто не знает, что говорить дальше. Именно в такие моменты, когда у сознания «нет слов», глубинные, подсознательные образы становятся доступными для осознания.

Кстати, согласно одному из определений ИСС (К. Кастанеда, 1997), измененное состояние сознания — это «внутреннее безмолвие как особое состояние изгнания мыслей», которое «наступает при прекращении внутреннего диалога». В духовно-медитативных практиках подобные состояния поддерживаются длительное время. В качестве примера сошлемся на исследователя буддистских практик Н.В. Абаева, у которого находим указание на то, что процесс буддистской медитации должен продолжаться непрестанно, не прерываясь и тогда, когда человек находится не в статическом положении (сидячей позе), а занят какой-либо активной деятельностью. При этом человек обязан пребывать в состоянии непрерывного созерцания и интуитивно-невербального, возвышенно-медитативного размышления о природе вещей, тем самым находясь «в соответствии с истинной природой дхарм» (Абаев Н.В., 1991). Становясь постоянным спутником человека, неотъемлемой частью его умственной деятельности, «со временем это понимание переходит в убежденность и становится основанием всей культовой и жизненной практики» (В.В. Малявин, 1998). Но это — идеал древней восточной традиции. Современному же человеку, для того чтобы воспользоваться теми благами, которые способно принести медитативное состояние, может быть достаточно «окунуться» в него всего на несколько минут. По выражению Ю.Л. Каптена (1993), наилучший путь для современного человека — постепенно встраивать в свою жизнь элементы медитативной практики.

Дайте же себе, собственному мозгу возможность немного отдохнуть: сознанию — возможность отдохнуть от мыслей, подсознанию —

возможность отдохнуть от гнета и цензуры сознания, на время почувствовать свободу, подышать ее вольным воздухом (не забывая, дыхание во время медитации — это особое дыхание, подсознательно-сознательное). Попробуйте услышать тишину, увидеть пустоту, ощутить собственную бестелесность. Попробуйте, как в дзэнской загад-ке-коане, услышать хлопок одной ладонью. И если все это вам удастся, то вы сможете ощутить истинный покой. И в самом деле покой всегда присутствует внутри нас. Необходимо лишь отыскать его в себе, внимательно прислушавшись к своим ощущениям, к своим внутренним процессам, связанным как с разумом, так и с чувствами. И переживание этого состояния покоя действительно дает возможность познать себя самого, прислушаться к голосу подсознания, получить доступ к внутренней мудрости, помогающей найти выход из затруднительной ситуации, дать разрядку накопленным эмоциям или избавиться от назойливого физического дискомфорта. Это и есть самое эффективное средство от стрессов и внутренних проблем. Средство, быть может, самое сложное... и в то же время, совсем как в дзэн-ских парадоксах, самое простое. Сложное вначале, по мере освоения оно становится очень простым, почти автоматическим. Подумайте, как любил повторять Милтон Эриксон, когда-то вы не умели даже ходить и говорить... потом это стало просто и естественно. Когда-то вы не умели считать, читать и писать, плавать, ездить на велосипеде... и все это стало потом простым и автоматическим навыком. (Можно продолжать этот список очень долго.) Так же точно вы можете научиться древнему искусству медитации — в его современном, научно-цивилизованном варианте, — и это станет для вас так же просто и естественно. Но только в отличие от традиционного пути медитации, требовавшего долгих лет занятий, аскетизма и ухода от мирской жизни, ставившего иные задачи, нежели избавление от стресса, мы с вами будем говорить о способе медитации, упрощенном для усвоения, экономично-сокращенном, приспособленном к условиям жизни нынешнего городского обитателя.

Для чего необходима медитация современному человеку? По удачному выражению американского исследователя Дж. Уэлвуда (1998), медитация исцеляет отрыв от жизни в целом. Отечественный специалист по альтернативной медицине Б. Аранович (2001) считает, что эффект медитации — это гармонизация жизни человека. Наряду с непосредственным оздоровительным действием она затрагивает самые глубокие духовные пласты нашей жизни, открывая доступ к тем частям личности, которые в обычной жизни закрыты бытовыми заботами, проблемами и социальными масками. Медитация — способ налаживания диалога меж-

ду сознанием и подсознанием. Во время медитации содержание подсознания «всплывает», проявляет себя в сознании. Вначале подобное переживание, названное К. Г. Юнгом «явлением теней», может быть драматичным, однако преодоление первоначальных влияний этого процесса на психику постепенно приводит к чувству спокойствия, блаженства и равновесия, ослаблению или полной ликвидации симптомов различных невротических состояний, а также способствует развитию самосознания (Walter O.V., 1999). Медитативная практика способствует также развитию интуиции, «пробуждает» ее (Vaughan F.E., 1979), что может стать важным ресурсом в повседневной жизни, особенно при решении творческих, нестандартных задач.

Медитация оказывает поистине неоценимый оздоровительный эффект. Исследования физиологов убедительно показали, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы — нормализуется артериальное давление (Wallace R.K. e.a., 1983), происходит достоверное снижение исходно повышенного уровня холестерина в крови (Соорег M.J., Aygen M.M., 1979), наблюдается нормализация содержания в крови «стрессовых» гормонов коры надпочечников (Jevning R. e.a., 1978). Улучшается и состояние дыхательной системы; в частности, обнаружено уменьшение сопротивления дыхательных путей и облегчение дыхания при бронхиальной астме (Wilson A.F. e.a., 1973). Медитация эффективна и при лечении заболеваний, связанных с нарушением иммунитета (Коллиндж У., 1997). При этом физиологические механизмы лечебного действия медитации сравниваются с механизмами рефлексотерапии. Описано даже положительное воздействие медитации на замедление физиологических изменений организма в процессе старения (Wallace R.K. e.a., 1983). Подход к медитации как к оздоровительно-психологической процедуре очень прост. Медитировать — значит удерживать возможно более полное внимание на своих внутренних процессах (Брукс Ч., 1997) или просто прислушиваться к собственному телу (Коллиндж У., 1997).

Как пишет американский психолог Д. Лэйк (2000), для современного прагматического подхода медитация — это «трансляция покоя в сознание, после того как тело расслабилось... При этом

сознание замолкает и душа успокаивается». В этом определении подчеркивается тесная взаимосвязь медитации и релаксации. Отметим, что сама физиологическая реакция релаксации, являющаяся «противоядием» от стресса, была описана Г. Бенсоном именно при изучении состояния людей в процессе медитации. Обратите внимание: медитация всегда начинается после уже известного вам мышечного расслабления. Участвуют в этом и упомянутые ранее навыки управления дыханием: «Ключом к медитации является глубокое [замедленное— Прим. наше] дыхание, которое помогает расслабиться» (Лоуэн А., 2000а). Соб-

ственно, медитация и представляет собой следующую по глубине (после релаксации и успокаивающего дыхания) ступень внутренней гармонизации и снятия стресса. И время шагнуть на эту ступень уже пришло.

Упражнение «Прекращение внутреннего диалога»

Настало время соединить в одно целое все те навыки, которые вы уже, надеюсь, приобрели благодаря предыдущим упражнениям. Итак, приняв удобное положение и перейдя на брюшное дыхание, постарайтесь полностью расслабиться. (Вначале с открытыми глазами.) Дайте установиться естественному медленному ритму дыхания, сопровождающему покой и расслабление. При этом внимательно наблюдайте за ощущениями, связанными с дыханием. Как вы помните, наша главная цель в этом медитативном упражнении — занять сознание чем-либо одним, повторяя одну и ту же мысль много раз подряд, хотя бы механически, а лучшие — постоянно видоизменяя ее, как бы разглядывая с разных сторон. Для того чтобы остановить внутренний диалог, мысленно повторяйте во время вдоха: «Делаю вдох...», добавляя для разнообразия что-либо еще из непосредственного чувственного опыта, например, «чувствую, как...» (тяжелеют руки; появляется тепло в ногах; в голове возникает чувство легкости — словом, то, что вы сами заметите в ощущениях).

При этом все то, что возникает в мыслях, сразу же облекается в слова и произносится — шепотом или беззвучно, «одними губами». Что в мыслях — то и на языке, и эти два процесса, внутренняя и внешняя речь, порождаются с одинаковой скоростью. Теперь для вас нет времени — ни прошлого, ни будущего. Нет никакого пространства, кроме внутреннего пространства собственного тела, заполненного ощущениями. Время распадается на отдельные, не связанные фрагменты — краткие мгновения «сейчас» в пространстве «здесь», состоящем из собственных внутренних ощущений.

Через несколько минут, когда подобный режим перейдет на уровень автоматизма, попробуйте начать одновременно «краем глаза» наблюдать за собственными мыслями. Когда вы заметите, что пришла «посторонняя» мысль, просто отметьте про себя, что вы на мгновение отвлеклись... и тотчас же вернитесь к наблюдению за ощущениями, как к спасательному кругу.

Если вы еще не закрыли глаза, закройте их сейчас.

Обратите внимание на то, что предстает перед вашим мысленным взором. Первоначально обычно все поле зрения закрывает темно-

238

та. Представьте, что это «мысленный экран». Вначале он такой же темный, как экран выключенного телевизора. Попробуйте придать ему цвет, как бы «включить» воображаемый телевизор (метод, известный еще Пифагору). Какой цвет вы увидели? Остается ли он постоянным? Появилась ли на экране «картинка»? Остается ли она неподвижной или один «кадр» сменяет другой? Понаблюдайте некоторое время за этим зрительным образом, который показывает вам подсознание. Попробуйте услышать свой «внутренний звук». Для этого попробуйте включить звук у «телевизора». Мысленно покрутив ручку или нажав нужную кнопку, добавьте громкости. Прислушайтесь, как он меняется.

Теперь вновь обратитесь к ощущениям, которые вызывает у вас этот зрительный и слуховой образ. Что в вашем теле откликается, как бы резонирует с ним? Приятные ли это ощущения? Если да, то побудьте некоторое время в этом состоянии, в этом процессе. Завершение — как обычно, активизирующий выход.

В дальнейшем вы сможете использовать вырабатываемые в упражнении навыки — «ментальной паузы», работы с образами, а также умения входить в это непередаваемое словами медитативное трансное состояние — как минимум в трех направлениях. Эти типичные способы утилизации ИСС включают:

1. Успокоение мыслей, успокоение эмоций. При этом представляйте одни и те же, «рекомендуемые» образы:

- гладкая спокойная поверхность воды, на которой отдельные мысли отражаются в виде тихих всплесков, расходящихся кругов, лениво бегущих волн... все тише и тише... и вот уже ничто не нарушает покой водной глади...

- бездонное космическое пространство с мириадами «живых», мерцающих звездочек, в бесконечности которого мысли теряются, растворяются, исчезают...

2. Создание и поддержание положительного эмоционального фона, «заряд бодрости и хорошего самочувствия». При этом представляйте приятный образ. Проявите свои творческие способности для создания вашего - и только вашего - яркого, индивидуального образа, связанного с вашими мечтами, идеалами или незабываемо-приятным жизненным опытом.

3. Решение реальных жизненных проблем, поиск выхода из запутанных, «головоломных» ситуаций за счет обращения к подсознательным ресурсам, «внутренней мудрости» организма.

Войдя в нужное состояние, подумайте о волнующей вас ситуации как бы со стороны, сохраняя внутреннее равновесие, отстраненность, «непривязанность» к ней. Выждите время, внимательно взглядываясь и

239

вслушиваясь в свое внутреннее мысленное пространство. Затем спонтанно, как бы являясь ниоткуда, а на самом деле всплывая из глубин подсознания, может прийти мысленный образ. Быть может, это образ неожиданный, непредсказуемый, абстрактно-отвлеченный, на первый взгляд совершенно непонятный. Как ни странно, именно в таком виде может предстать перед вами подсказка «внутренней мудрости», вашего подсознания. Запомните этот образ, чтобы проанализировать его потом, после выхода из медитативного состояния.

Способы утилизации могут быть и другими: и избавление от травматичных воспоминаний (в НЛП «изменение личной истории», в «Свободном дыхании» — проработка «подавленной целостности» (Козлов В.В., 1997), в дианетике — «стирание энграммы»), и повышение эффективности обучения, и многое-многое другое, подробно описанное в многочисленной психолого-психотерапевтической литературе — как строго научной, так и популярной. Словом, здесь вам предоставляется простор для творчества. Дерзайте!

I ЧТО ЗА ОБРАЗ МНЕ ЯВИЛСЯ:

ТОЛКОВАНИЕ СНОВ НАЯВУ

Как известно, толкование снов занимало умы человечества и волновало чувства давно, еще со времен ветхозаветных (вспомним, например, известный библейский сон фараона, в котором семь тощих коров пожирала семь тучных). Как вы теперь представляете, в то время, когда мы спим и видим сны, происходит не что иное, как общение между сознанием и подсознанием. Сны напоминают мысленные «фильмы», создаваемые нашим собственным подсознанием и предназначенные для показа единственному зрителю — нашему же сознанию, или нашему сознательному «Я». И в этих снах подсознание старается довести до нашего «Я» очень важную, на его взгляд, информацию. Но, как предположил еще З. Фрейд, у сознания существует бдительная и неподкупная цензура, строго следящая за тем, чтобы ничто не потревожило покой нашего «Я» и не задело устоев его нравственности. И для того чтобы эту цензуру обойти, подсознанию приходится зашифровывать крамольную информацию в виде намеков, символов, порой весьма причудливых образов.

Но таковы были взгляды создателя психоанализа на заре научного становления метода. Сегодня же можно уверенно сказать, что для передачи информации в сознание подсознание прибегает к эзопову языку иносказаний, недомолвок, двусмысленных намеков (а порой и трех-, и более — «многосмысленных», в которых по мере углубления открываются все новые и новые смыслы, вложенные друг в друга, наподобие матрешек) не только и не столько в силу недозволённости этой информации с точки зрения сознательной цензуры. Просто иначе оно общаться с сознанием не может. Это естественно и неизбежно вытекает из особенностей построения его образного языка, из его «грамматики». Языка, в котором словам не находится места, а роль слов играют картины, звуки, телесные ощущения.

Примером такого использования подсознанием языка образов, намеков, ассоциаций - уже для передачи в сознание «безопасной» информации - могут служить научные открытия, совершаемые... во сне. Так, вошел в историю науки сон известного химика Кекуле. Он

16 — 1609

241

увидел во сне сцепленных в кольцо змей, кусающих друг друга за хвост. В то время ученый работал над поиском структурной формулы бензола. И когда он размышлял над смыслом

странного сна, внезапно его посетило озарение: долгожданная формула - вот она! Так родилось знаменитое «бензольное кольцо». Механизм этого открытия должен быть для вас понятен. Долгое время ученый напряженно думал — конечно, на уровне сознания, на уровне логики - над проблемой, но не находил решения, мучаясь в тисках логических противоречий. И тогда подсознание, проникнувшись важностью задачи, «смилось» и «выдало» ему готовое решение. Выдало так, как оно это умеет — в виде зрительного образа.

Анализируя механизмы происхождения и роль подсознательных образов, мы все время говорили лишь об одной их разновидности — о сновидениях. Потому только, что это удобная для целей обучения модель — простая, привычная и естественная. Ведь сновидение — это то, что хорошо знакомо каждому, в отличие от туманно-загадочных и недоступно-далеких медитативных состояний, в которых еще нужно «обжиться», набраться личного опыта. В основном же нас будет интересовать анализ «снов наяву», или тех подсознательных образов, мысленных «фильмов», которые показывает нам подсознание во время медитации, пребывания в измененных состояниях сознания.

Конечно, по-настоящему толкованием «снов наяву», как и вообще любым достаточно сложным и тонким делом, может заниматься лишь специалист. В данном случае такой специалист — человек, имеющий опыт общения с подсознанием, представляющий законы его работы, понимающий его образный язык — это психотерапевт. (Фактически психотерапевт, особенно аналитик, зачастую служит всего лишь зеркалом, в котором пациент может разглядеть собственное бессознательное.) Если же такого специалиста рядом не оказалось, то истолкованием этих образов, подсказанных подсознанием, вам придется заняться самостоятельно. Должен предостеречь: не торопитесь эти толкования примерять к своей жизни. Во всяком случае, делайте это с величайшей осторожностью, семь раз отмерив, точнее, семь раз посоветовавшись со своей интуицией.

Некоторые подсознательные образы бывают «прозрачными», их интерпретация однозначна и видна с первого взгляда. Так, когда человек перед своим мысленным взором видит грузовик, кузов которого буквально набит пассажирами, и этот грузовик упорно поднимается по извилистой дороге в гору... и под надрывный гул мотора из последних сил преодолевает крутой перевал, за которым открываются новые дали, иные перспективы, - этот яркий образ, несомненно,

^42

связан с конкретной жизненной ситуацией, с заботами о семье (люди в грузовике), с преодолением временных трудностей (перевал).

Человек, который по воле собственного подсознания с содроганием и отвращением видит на своей груди множество извивающихся змей, свившихся в один шевелящийся клубок... наверняка имеет проблемы в отношениях с окружающими. К тому же весьма вероятно, что у него нелады с совестью. Слишком много «черных» мыслей, ядовитых и холодных, как змеи, затаил он в своей душе.

Другие же подсознательные образы, наоборот, как бы окутаны туманом, развеять который бывает нелегко. К тому же образы бывают многозначными, многоуровневыми, и тогда простое логическое истолкование, лежащее на поверхности, может быть неполным, а то и в корне ошибочным.

Так, если женщина, жалующаяся на проблемы в семейной жизни, увидела образ маленького мальчика, «прелестного, как ангелочек», то это вовсе не означает «подсознательный совет» завести ребенка для укрепления семьи (как иногда и происходит). Скорее, это намек подсознания на возможность относиться к мужчине как к большому ребенку, с жалостью и сочувствием («Не плачь, мой маленький...»), попытаться (хотя бы изредка) прощать его недостатки и слабости. Словом, отказаться от нескончаемой «борьбы за лидерство» и взаимных претензий, чтобы улучшить отношения в семье, сохранить ее.

Или если человек, находясь в ИСС, видит образ креста (что, кстати, бывает нередко), это вовсе не обязательно говорит о его религиозности или стремлении к «святости». Это также может служить намеком подсознания на необходимость... «поставить крест» на своей прошлой жизни, вернее, на отношении к ней. Забыть о прошлых ошибках, обидах — истинных и мнимых. Забыть о людях, с ними связанных. Выбросить этот накопленный груз негативных мыслей, как ненужный мусор, как балласт.

При использовании «рекомендаций» подсознания для решения конкретных проблем необходимо учитывать, что предлагаемые им решения могут быть альтернативными. В качестве примера проанализируем несколько «снов наяву», порожденных ситуацией, достаточно драматичной, а главное, увы, вполне типичной. Мужчина, отец семейства, привязанный к детям, испытывает

серьезный кризис в отношениях с женой, поставивший его перед проблемой выбора: сохранить семью, пренебрегая чувством собственного достоинства, наступая на горло собственному «Я», или расстаться, оставив детей без отца. Как всегда, виновата во всем противоположная сторона (по крайней мере, во всех подобных случаях так считает сознание). Когда же он, пребывая в ИСС,

16*

243

обратился к подсознательной «внутренней мудрости» в поисках выхода из кризисной ситуации, подсознание предложило ему несколько вариантов решения — естественно, не в виде обычных, словесно оформленных мыслей, а в виде зрительных образов:

1. «Свет в конце туннеля». Этот мысленный «фильм», создаваемый по сценарию подсознания, который он видел с открытыми глазами (что бывает нечасто), начался с того, что свет в глазах будто померк. Окружающие реальные предметы словно погрузились во мрак, на фиолетово-черном фоне которого смутно проглядывали контуры туннеля. Двигаясь с приличной скоростью вдоль этого нескончаемо длинного туннеля, через несколько минут, которые показались ему вечностью, мужчина наконец-то увидел в конце туннеля свет. Свет, на фоне которого четко вырисовывался женский профиль, утонченно-нежный и трепетный профиль Нефертити. (Ее профиль чем-то напоминал жену в период романтических отношений и в то же время символизировал некий идеал женской привлекательности.) Подсознательный смысл этого сюжета, который можно назвать «долгая дорога домой» — примирение с женой, возвращение в семью.

2. «Черное и белое». Как и в предыдущем случае, наш герой с открытыми глазами и среди бела дня вдруг по-иному увидел окружающую действительность. Окружающие предметы стали меняться, приобретая обостренно четкие контуры, чересчур резкие, контрастные. Затем вдруг пропали все краски — все стало одноцветным, черно-белым, «графическим». Эти черно-белые слайды начали чередоваться — позитивное изображение сменяло негативное. То, что было раньше черным, становилось белым, и наоборот. Потом в обратном порядке. И так до боли в глазах. При последующем анализе с этим «графическим», полярным разделением мира на «черное и белое», без полутонов, оказались связаны понятие о справедливости, отношение к словам и поступкам другого человека, бескомпромиссность мышления. Та самая бескомпромиссность, которая и приводила к конфликтам, делала позиции сторон непримиримыми, порождала обиды, уязвленное самолюбие, несправедливое унижение, постоянные упреки и стремление в ответ на язвительные словесные «уколы» другой стороны доказать прямо противоположное. Таким образом, этот подсознательный образ содержал в себе совет — причем весьма настоятельный, судя по выраженности сознательной реакции, — изменить свое поведение в семье и отношение к семейным разногласиям. Отказаться от бесплодных попыток найти истину в семейном споре и доказать свою правоту. Совет, привлекающий внимание сознательного «Я» к тому, что не знающая компромиссов логика взаимных обид и вражды легко «опрокидывается», выворачивается наизнанку, когда белое становится черным и наоборот. Из глубины души, из подсознания исходящий совет не принимать колкие слова близко к сердцу и тем самым обрести «неуязвимость» в словесных баталиях, «непривязанность» к собственным эмоциям и независимость от прошлых

обид. Совет изменить свое поведение в конфликте: там, где возможно, пойти на уступки, продемонстрировать добрую волю, дать возможность другой стороне проявить себя таким же образом. И чем бы ни закончилась драматическая ситуация в семье, примирением или окончательным разрывом, постараться сохранить человеческие отношения. 3. «Человек в космосе». На сей раз перед мысленным взором возник образ человека, затерявшегося в космосе. Одинокая фигурка человека, свернувшегося калачиком, в черном и бездонном «космическом» пространстве. Причем фигура, до боли знакомая: вначале она показалась похожей на сынишку, каким он запомнился в нежном младенческом возрасте... а затем вдруг неожиданно, со щемящей жалостью, с болью, сжимающей сердце, напомнила супругу. Этот подсознательный образ тоже не случаен. Ведь поза человека, свернувшегося калачиком, напоминает ребенка в утробе матери, символизирует незащищенность. Образ же человека в космической пустоте ассоциируется с одиночеством. То и другое естественным образом вызывает жалость. Робкая подсказка подсознания, основанная на жалости; пожалуй, простить, спасти от одиночества. Вернуться, несмотря на обиды и незажившие душевные раны, полученные от своей «половины», поступавшей порой как неразумное дитя — капризное, но в то же время и беззащитное. В итоге, сознательно сравнив варианты тактики своего поведения в конфликтной ситуации, прибегнув к строгой логике, наш герой все-таки воспользовался рекомендациями подсознания. Взвесив все

«за» и «против», он решил изменить отношение к проблеме и, соответственно, тактику поведения. Неужели он сам не мог к этому прийти, поразмыслив хорошенько? Ведь это же так просто, даже примитивно — скажете вы. В крайнем случае, мог бы спросить совета у человека с богатым жизненным опытом. Разрешите с вами не согласиться. Жизнь показывает, что действенность подобных советов близка к нулю, а порой они могут возыметь и обратное действие. Ибо если на уровне сознания человек и выслушивает слова о том, как ему надо жить, «что такое хорошо и что такое плохо», то в подсознании на их пути возникают невидимые психологические барьеры. Для того чтобы преодолеть эти барьеры, интерпретация подсознательных образов должна идти «не от ума, а от сердца». Удобным методом их верификации служит фокусировка по Ю. Джендлину: прислушаться к подсознанию, позволить сознанию выдать несколько вариантов интерпретации, а затем понаблюдать за телесными ощущениями, связанными с каждым из этих вариантов. Через «сито» отбора должен пройти тот вариант, с которым ассоциируются ощущения наибольшего правдоподобия и надежности. Таким образом, полученная интерпретация является суждением скорее не рациональным, а интуитивным. Иными словами, основанным на личном убеждении самого «творца» подсознательных образов и реализующим творческий подход к решению проблем (Криппнер С, Диллард Дж., 1997). И это придает ему неоценимый личностный смысл и значимость.

245

Да, слишком тернист и извилист путь от сознания к подсознанию. Обычные наши слова, воспринимаемые сознанием, до подсознания практически не доходят (к слову, их и в сознании-то собеседника остается процента 2-3, не более). А если и доходят, то могут вызывать обратную реакцию подсознания, а то и бурный протест. (Не потому ли «благими намерениями вымощена дорога в ад»?)

В том-то и вся сложность. Ведь для того, чтобы человек смог что-либо в себе и в своей жизни изменить, ему прежде всего нужно договориться с собственным подсознанием. Ибо, как мы старались показать в предшествующем изложении, человек на самом деле всегда поступает так, как хочет его подсознание. Имея же дело с сознательным анализом подсознательных образов, мы сталкиваемся с обратной ситуацией. Человек — вернее, его подсознание, когда к нему обращаются напрямую, интересуется его мнением, — исходит из собственных скрытых намерений, подсознательных мотивов, идет от подсознания к сознанию. Мы лишь помогаем этим подсознательным желаниям попасть в сознание, проявиться, из тайных стать явными. Тем самым человек на деле получает возможность понять самого себя, свои истинные цели и намерения, преодолеть сомнения и колебания, состояние двойственности, внутреннего конфликта. Собраться с силами и начать действовать.

Чтобы наглядно проиллюстрировать практическое значение образов, рожденных подсознанием, увиденных «глазами души», приведем еще несколько примеров.

Молодой человек, перед которым стоит проблема его внутреннего роста, зрелости, видит сцену ухода из жизни своего друга детства, которого родители постоянно ставили ему в пример. Эта потеря былого образца для подражания, «воспитательного» идеала как бы символизирует отказ от стереотипов, навязываемых чужим мнением, освобождение от психологической зависимости, становление собственного «Я».

Женщина, которая никак не может собраться с духом, чтобы совершить решительный шаг в жизни, видит себя в бассейне на соревнованиях по плаванию — буквально в последний момент перед прыжком в воду. И этот образ, связанный со спортивным азартом, с желанием быть первой, добиться результата, мобилизацией всех сил, придает ей ощущение собранности, решительности, уверенности в себе.

Гражданин, обеспокоенный затяжным бюрократическим разбирательством и испытывающий сомнения в удачном исходе дела, видит перед «мысленным взором» движение в некоем пространстве, заполненном непонятными деталями машин, механизмов — символи-

246

зирующем работу бездушной машины, в которой люди лишь шестеренки, пригнанные друг к другу, слепо выполняющие свою функцию, не имея выбора. И даже те, кто должен управлять этой машиной, не в силах остановить ее. Однако нашему герою все-таки удастся, благополучно уйдя от этой слепой разрушительной силы, избегнув ее жерновов, перемалывающих все без разбора, счастливо преодолеть все препятствия и выйти на простор. Таким способом подсознание сообщило ему свой интуитивный прогноз благоприятного разрешения проблемы.

Молодой человек, страдающий серьезным физическим недугом, мучимый тревожными

предчувствиями и пессимистическими мыслями о невозможности улучшения своего состояния, в измененном состоянии сознания видит перед собой весьма многозначительный образ. Это дерево, с которого облетают желтые осенние листья (подсознательный образ болезни). Но странно, что дерево от этого становится... лишь более молодым, крепким, даже зеленым (подсознательный символ выздоровления).

Женщина, также имеющая определенные проблемы со здоровьем, которые вызывают у нее неуверенность в завтрашнем дне, в ИСС видит удивительный образ... танцующих в воздухе парашютисток, танцующих в свободном падении, со сложенными парашютами -легко, бесстрашно и даже беззаботно. Потому что они уверены в том, что, хотя под ногами у них не твердая почва, а всего лишь воздух, впереди их ждет безопасное приземление. Потому что они уверены в том, что впереди все будет хорошо (иносказательный смысл образа — «много дней впереди»). Так подсознание с помощью образного языка ограждало, освобождало ее от беспричинной тревоги и негативных ожиданий.

Женщина, наблюдающая в ИСС процесс мойки автомобиля, во время которой еще комфортабельная машина, но запыленная, обрызганная грязью, много сил отдавшая трудным и долгим дорогам, не только освежается, но и буквально преображается, превращаясь в сверкающую чистотой и новизной, с удивлением узнает в ней... что-то от себя самой. Так выглядел подсознательный намек на освобождение от «налипших», навязанных стереотипов, ограничений, приводящее к внутреннему преображению.

Молодой человек, озабоченный беспричинной тревогой, видит себя двухгодовалым малышом, напуганным и покинутым родителями, как решило его детское «Я». На самом же деле его просто на минутку оставили без присмотра, когда родители принесли из роддома новорожденную сестричку. Но неразумное детское «Я», сгорающее от

247

ревности, решило, что родительскую любовь, внимание и заботу навсегда забрал этот неизвестный Некто, которого Мама и Папа все время носят на руках. И бедное детское «Я», посчитав себя обделенным, «утонуло» в тревоге, которая, отпечатавшись в подсознании, как эхо, откликалась годы спустя.

Молодая женщина наблюдает в ИСС целый ряд сцен из своего детства, в которых она всегда была одна, болезненно переживала свое одиночество, сомневалась в родительской любви. И вдруг она осознает, что это детское одиночество и было на самом деле источником ее сегодняшних жизненных проблем.

Интеллектуал, не знающий равных в своем окружении, обладающий исключительной широтой и разносторонностью интересов, которому понадобился авторитетный совет по очень непростому вопросу, в ИСС встречается с античным философом, дающим ему наставления и рекомендации (мобилизация резервов подсознания).

С точки зрения подсознания все это отнюдь не забавы, не попытки ухода от реальной действительности, а руководство к действию.

РЕСТРУКТУРИРОВАНИЕ

ПОДСОЗНАНИЯ:

ПЕРЕСТРОЙКА... ВНУТРИ СЕБЯ

Каким же образом описание подобных занятых картинок — «мысленных мультиков», «снов наяву» — может представиться руководством к действию, путевой нитью в лабиринте жизни? Это нужно пояснить подробнее.

Каждый раз, получив опыт погружения в ИСС, человек выносит из него яркие образные воспоминания, часто неожиданные и порой поначалу непонятные. В то же время осознание этих образов человеком сразу же сопровождается ощущением, что они затрагивают самые глубинные основы его существования. Здесь уместно метафорическое сравнение с ловцом жемчуга: «ныряя» в глубины подсознания, человек выносит на поверхность (сознательный уровень) бесценные жемчужины — крупички подсознательного опыта.

Недаром согласно теории «бикамерального сознания» Дж. Джейнса в древности сигналы, передававшиеся из глубин подсознания, из правого полушария в левое, воспринимались человеком как «голоса богов» (цит. по Ф. Блум и др., 1988). Все то, что становится доступным осознанию в процессе пребывания в ИСС, имеет неоценимое значение как диалог сознания и подсознания, дающий им возможность мирно договориться и уладить свои конфликты. Вся эта информация, даже если она не звучит в словах, а представлена поначалу в виде зрительных образов, реже — телесных ощущений, может быть впоследствии сознательно переработана и

использована.

Опыт показывает: если на уровне сознания у вас возник любой вопрос, касающийся не законов мироздания, а личных проблем — будь то смысл собственного существования, отношения с окружающими или наилучший способ поведения в сложных жизненных обстоятельствах, - ответ на него, несомненно, уже присутствует на подсознательном уровне. И так же несомненно то, что во время ИСС подсознание использует возможность высказаться. Говоря словами Р. Ду-биела, «то, что вы ищете, уже есть внутри вас». Нужно всего лишь

249

внимательно прислушаться к собственному подсознанию. А направить его подсказки в заданное русло вам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Сочинение на заданную тему»

В этом упражнении вам предстоит вернуться к школьному опыту и действительно написать сочинение. Только на этот раз его тема не имеет отношения к Пушкину, Тургеневу и Толстому. Тема вашего сочинения такова: «Почему я так себя НЕ ЛЮБЛЮ». Подчеркнем, что это «обязательная программа» нашего курса. Если вы сознательно считаете, что подобных проблем у вас нет, не было и быть не может, отнеситесь к этому сочинению как к школьному домашнему заданию, которое обязательно нужно выполнить. Если сама мысль о нелюбви к себе для вас неприятна или даже недопустима - что ж, используйте это сочинение как способ опровергнуть клеветнические измышления и необоснованные подозрения автора книги. (Вспомните известный еще из школьного курса математики способ доказательства — «от противного».)

Итак, начните с чистого листа бумаги. Старайтесь поначалу не анализировать логически, а просто записывать те мысли на заданную тему, которые возникают спонтанно, без сознательных усилий. Если это не получается, если механизм вытеснения, запрета на осознание «недозволенных» мыслей мешает вам, попробуйте другой способ работы. Положите перед собой чистый лист бумаги, написав на нем лишь заголовок — тему для размышлений. Постарайтесь ненадолго — всего на несколько минут — войти в легкий транс с помощью дыхательных упражнений (можно и немного помедитировать, если у вас это получается легко). Л сразу после выхода из ИСС в первую же минуту запишите те мысли, что сами приходят в голову при взгляде на тему вашего сочинения. Пусть это будут хотя бы одна-две строчки (вспомните метафору «ловца жемчуга»). Слегка передохнув на поверхности обыденного сознания, опять «нырните» в глубину тем же способом. Вынырнув из него, вы опять вынесете на поверхность одну-две «жемчужины» — перлы подсознательного опыта. Положите их на тот же лист бумаги — пусть хорошенько обсохнут, после чего можно внимательно рассмотреть их со всех сторон и сравнить с другими — иными словами, описать на уровне обыденного сознания. И сделать осознанные выводы для жизни. (Обратите внимание, чьи интонации и выражения, возможно, повторяет ваш внутренний голос самокритики. Это даст вам материал для последующих сочинений.)

250

Потом возьмите еще один чистый лист и перейдите ко второй части задания — «от противного». Иными словами, уже известным вам способом напишите другое сочинение — «За что я себя ЛЮБЛЮ». После того как вы это сделали и хорошенько вкусили плодов самовосхваления и нарциссизма, первый листок можно... порвать в клочки и сжечь. Наблюдая, как весело пляшут язычки пламени на обрывках бумаги, попрощайтесь со своим прошлым. Отпуская от себя старые обиды и горечь, простите заодно и тех людей, которые когда-то принесли их в вашу жизнь. Можете сделать это мысленно, а можете и произнести вслух. Главное, сделайте это серьезно и искренне. Результаты не замедлят сказаться в вашей жизни.

После того как вы один раз проделали этот опыт на практике, можете повторять это по другим поводам уже в своем воображении, избавляясь от груза ненужных эмоций, негативных мыслей и неприятных воспоминаний.

Иными словами, регулярно тренируйтесь в признаниях в любви и уважении к самому себе. Научитесь себя хвалить! Накапливайте для себя источники положительных эмоций, или, говоря словами В.В. Макарова (2001), создавайте себе «банк поглаживаний». Это очень важно как с психологической, так и с медицинской точки зрения. Если на языке психологии многие проблемы человека связаны с недостаточной любовью к самому себе (обычно коренящейся в детских впечатлениях, вследствие недостаточной любви к ребенку окружающих, близких людей), то на языке медицины недостаток положительных эмоций, позитивной стимуляции в жизни человека рассматривается как болезненное расстройство. Его часто называют синдромом «дефицита

удовольствия». Это явление было описано его первооткрывателем д-ром Кеннетом Блюмом как reward deficiency syndrome, в буквальном переводе - синдром «дефицита вознаграждения».

Различия первоисточника и русскоязычного перевода глубоко символичны и отражают различия западной и российской ментальностиTM. Ведь удовольствие человек может получить и ничего не делая, не прикладывая никаких усилий. Или, пользуясь метафорой русской волшебной сказки — по щучьему велению, полеживая на боку на теплой печке. Вознаграждение же подразумевает некоторую выполненную работу или активную деятельность, результатом которой оно является. Подобное расстройство связано с нарушением обмена в нервной системе биологически активных веществ (нейромедиаторов — в первую очередь серотонина, дофамина, а также эндогенных опиатов — эндорфинов и... эндогенного этанола). Если оно существует длительное время, то приводит к развитию состояний хронической тр^{ев}огги, депрессии, а у де-

251

тей — гиперактивности и синдрома дефицита внимания. Попытки человека компенсировать дефицит удовлетворенности путем искусственной стимуляции приводят к многочисленным расстройствам, начиная со сравнительно безобидных, таких как переедание (особенно легко усваиваемых углеводов) и связанный с ним букет болезней, до таких тягостных, как пристрастие к алкоголю, наркотикам, азартным играм...

Поэтому не забывайте о любви к себе, возвращайте в себе положительные эмоции. Попрактиковавшись должным образом, займитесь литературно-медитативными упражнениями и в любви к ближним. Канву вашего предстоящего творчества составят другие сочинения на заданную тему: «Почему я не люблю своих родителей» (жену/ мужа, детей, родственников...), а также свободные импровизации на новые темы, которые подскажет вам жизнь. Ну а в промежутках между литературным творчеством или в случаях дефицита времени, не позволяющего как следует развернуться вашей творческой фантазии, попробуйте заменить старомодные ручку и бумагу современными техническими средствами, которые мы опишем в дальнейшем.

Но вначале рассмотрим те физиологические механизмы, которые обеспечивают искомую перестройку подсознания. Предварительно отметим, что при знакомстве с приведенным далее материалом требуется особенно тщательный и вдумчивый подход, так как сложный и во многом дискуссионный характер обсуждаемых вопросов требует многочисленных ссылок на исследования других авторов и базовые нейрофизиологические теории.

Как реконструируется подсознание: физиологическое обоснование внутренней перестройки

Итак, желанный результат, на достижение которого нацелены все методы психотерапии и психологической саморегуляции — это программирование (или самопрограммирование) подсознания человека. Подобная внутренняя перестройка, которую мы называем реконструкцией подсознательного опыта, имеет и свою психологию, и свою физиологию. Эта перестройка всецело определяется состоянием мозга. Точнее, она сама по себе представляет его качественно специфическое состояние, как и любые процессы научения--- и на сознательном, и на подсознательном уровне.

Сам термин «подсознательная реконструкция», или реструктурирование подсознания (subconscious restructuring) как емкое образное описание глубинного процесса психологической трансформации вместо об-

252

ветшало «(само)внушение» был использован С. Хеллером (1987). «Воспитание» подсознания — особый процесс, отличающийся от скучных академических занятий и педагогических нотаций — в первую очередь тем, что требует пребывания в измененном состоянии сознания. Именно в этом состоянии общение с подсознанием продуктивно, именно в таких условиях оно учится новому. Именно в ИСС подсознание творит «чудеса», изменяющие впоследствии жизнь человека. В основе достигаемой внутренней перестройки лежит сочетание таких свойственных ИСС психофизиологических феноменов, как:

- 1) повышенная запечатлеваемость информации и оживление воспоминаний;
- 2) изменение образа «Я»;
- 3) изменение стратегии мышления.

Рассмотрим поочередно их механизмы и практическую значимость.

Повышенная запечатлеваемость информации и оживление воспоминаний

Как уже упоминалось, ИСС — это такое функциональное состояние, в котором человек воспринимает поступающую информацию как ребенок раннего возраста, сталкивающийся с ней

впервые в жизни. Поясним. Как показано в теории информации (К. Шеннон), чем выше вероятность события, тем меньшую информацию оно несет; соответственно, справедливо и обратное утверждение в отношении событий статистически редких. В процессе возрастного развития психики, по мере расширения объема знаний и жизненного опыта проявляется естественная тенденция к оценке все новых событий как уже знакомых, обыденных и поэтому высоковероятных и малоинформативных. Проще говоря, уходит детское любопытство, настроенность на новизну и восприятие жизни становится все более прозаическим. Соответственно уменьшается и восприимчивость к новому, «жадность» запоминания и восприятия свежей информации. Ребенок раннего возраста «поначалу не знает еще, что важно помнить» (Роуз С, 1995) и поэтому запоминает все подряд; его память функционирует как образная, эйдетическая. «Начиная жизнь, мы имеем огромный потенциал чувствительности к побуждающим факторам, она уменьшается с возрастом» (Лоуэн А., 2000а). Постепенно у растущего ребенка вырабатываются стереотипы восприятия, которые начинают играть роль ограничивающих запоминание барьеров и фильтров, «отсеивающих» для долговременного хранения всего несколько процентов поступающей информации (перцептивные фильтры, по терминологии С. Роуза). И наоборот, если какое-либо событие оценивается мозгом как статистически редкое или даже встречающееся впервые, то тем самым информация о нем представляет несомненную ценность для адаптации индивида (в общебиологическом смысле — для выживания организма) и подлежит запоминанию —

253

раз и навсегда. Подобное «моментальное обучение» носит название им-принтинга; именно оно и происходит во время пребывания человека в ИСС. Механизмы импринтинга лежат и в основе достигаемой в ИСС перестройки подсознания, его реструктурирования. Именно с ним связан переход от левополушарной декларативной памяти (теоретического, описательного знания) к правополушарной процедурной памяти (к умению действовать, к знанию, применяемому на практике), о необходимости которого мы говорили в начале книги.

Физиология этих двух процессов — левополушарного и правополушарного научения — подробно изучена, в первую очередь в работах академика П.В. Симонова (1987), и связана с активностью двух различных информационных систем мозга. Одна из них (лобные отделы коры полушарий, в первую очередь левого) связана с обработкой информации о высоковероятных событиях, другая же (гиппокамп) — о событиях низковероятных. При этом гиппокамп выполняет чрезвычайно важную функцию — он управляет переносом информации из кратковременной памяти в долговременную и оживлением следов памяти, вследствие чего носит образное название «менеджера долговременной памяти» (Данилова Н.Н., 1998). Гиппокамп формирует так называемый «сигнал новизны», под влиянием которого в нейронах коры мозга включается механизм перестройки межнейронных контактов, объединяющих ранее незадействованные нейроны (резервный пул) для запоминания поступившей информации. Таким образом в долговременной памяти фиксируется «слепок реальности», целостный образ — гештальт (Соколов Е.Н., 1996). Описанный выше процесс постепенного стирания первоначальной, по-детски непосредственной восприимчивости к новой информации в процессе возрастного развития сопровождается перестройкой функционирования гиппокампа, большей избирательностью его активации. Это демонстрирует энцефалограмма: представленность «вклада» гиппокампа в суммарную биоэлектрическую активность мозга — так называемого тета-ритма (Gray J.A., 1982) у ребенка уменьшается с возрастом, по мере достижения функциональной зрелости мозга (Ковалева М.К., Карпова Т.И., 1984). Кстати, справедливо и обратное — искусственная стимуляция тета-ритма способствует развитию ИСС, что целенаправленно используется в специальных процедурах ритмической световой и звуковой стимуляции, на которых мы остановимся в дальнейшем.

Соответственно, и возврат нервной системы в «детское» состояние (физиологическая возрастная регрессия) во время пребывания в ИСС сопровождается повышением активности гиппокампа, что наглядно проявляется усилением «гиппокампового» тета-ритма ЭЭГ. Оно описано при различных ИСС, связанных с медитацией (Hebert R., Lehmann D., 1977), занятиях гимнастикой ци-гун (Pan W. e.a., 1994) и экстрасенсорно-целительской деятельностью (Лебедева Н.Н., Добронравова И.С., 1990), при формировании гипнотического транса (GrafTn N.F. e.a., 1995; Sabourin M.E. e.a., 1990; Tebecis A.K., 1975). В свою очередь, рост активности гиппокампа способствует «сдвигу» функциональной асимметрии полушарий с преимущественной активацией подсознательного, правого полушария (имеющего более тесные связи с гиппокампом). В данной ситуации первоочередное значение приобретает такая

специфическая функция правого полушария, как отражение вероятностной структуры окружающей среды. Благодаря этому изменяется характер осуществляемого мозгом так называемого вероятностного прогнозирования: повышается прогнозируемая частота появления маловероятных событий, возникает субъективное ощущение важности и даже неповторимости происходящего. Именно в подобном состоянии мозг генерирует неожиданные, нестандартные решения, озарения, инсайты. При этом мозг воспринимает всю доступную информацию как имеющую высокую значимость — и поступающую извне, и воспроизводимую «по памяти», и результаты переработки потока информации из этих двух источников. Имея дело с подобной информацией, несущей незримые отметки «Важно!» и «Срочно!», мозг настраивается на ее сохранение в долговременной памяти.

С другой стороны, повышение активности гиппокампа облегчает воспроизведение следов памяти. При этом можно добиться восстановления биографических картин, связанных с достаточно далеким прошлым, с максимальной яркостью и полнотой, недостижимыми в обычном состоянии сознания. Недостижимыми из-за работы фильтров, или механизмов психологической защиты, оберегающих сознание от травматичных воспоминаний, приглушающих болезненные воспоминания, делающих их фрагментарными, а то и вовсе недоступными (так называемое вытеснение). Свой вклад в оживление следов памяти вносит и наблюдаемая в ИСС общая активация, растормаживание правого полушария. В итоге вследствие того, что именно в измененном состоянии создаются наиболее благоприятные условия для активизации энграмм памяти (Бундзен П.В. и соавт., 2000), доступным сознанию становится и подсознательный материал. Это такие фрагменты воспоминаний, которые ранее были вытеснены вследствие работы механизмов психологической защиты.

«Обойти» эту защиту помогает еще и то, что в ИСС снижается интенсивность эмоциональных реакций, которыми ранее сопровождалось воспоминание подавленного, травматичного материала. Такое снижение происходит, в частности, вследствие сопровождающей изменение состояния сознания физиологической возрастной регрессии. При этом перестраивается мозговая активность с повышением доли медленных колебаний в ритмике мозга. Показано, что чем больше представлена в частотном спектре энцефалограммы доля медленных колебаний тета- и дельта-диапазона, тем менее выражена сила эмоциональных переживаний и служащих их источником эмоциогенных потребностей (Руса-лова М.Н., Костюнина М.Б., 2000). Именно это и происходит в ИСС. Детальное «перепроживание» восстановленных памятью событий про-

255
шлого с точки зрения дня сегодняшнего в безопасном и защищенном состоянии дает возможность их коррекции, в первую очередь устранения тянущегося за некоторыми событиями шлейфа отрицательных эмоций. Подобная *трансформация энграмм, или матриц долговременной памяти, и составляет сущность подсознательной реконструкции.*

Изменение образа «Я»

Оно представляется физиологической основой переживания целостности, ощущения слияния «Я» с миром. Дело в том, что в мозге выделяют две различные информационные системы:

- 1) Зоны, отвечающие за анализ сигналов, приходящих извне, — зрительных (затылочная кора), звуковых (височная кора), контактно-телесных ощущений (постцентральная извилина), носящие образное название информационной системы «Что?».
- 2) Зоны, осуществляющие на основе анализа описанных сигналов их локализацию в пространстве — пространственное восприятие — и отвечающие за формирование так называемой «схемы тела», связанной с «образом Я», представляющей его телесную часть (теменная кора). Эта часть мозга представляет информационную систему «Где?».

При развитии ИСС функциональные соотношения описанных систем перестраиваются за счет изменения характера связей между различными областями коры мозга. Напомним, что анализ пространственного распределения ритмов биоэлектрической активности мозга (ЭЭГ) при погружении в измененное состояние сознания (в частности, на примере медитативных состояний) наглядно продемонстрировал усиление их согласованности, когерентности (Уолш Р., 1996), причем как между полушариями, так и между различными зонами внутри полушарий (Levine P.H., 1976). Возрастание согласованности мозговой активности внутри полушарий, захватывающее обе системы — «Что?» и «Где?», приводит к слиянию телесного опыта с отражением внешней реальности, объединению образа «Я» с образом окружающего мира. Именно подобным путем возникают такие характерные черты ИСС, как изменение восприятия окружающего пространства и собственного тела. В изменение восприятия как внешнего, так и внутреннего мира вносит свой

вклад и перестройка функциональной асимметрии полушарий. Напомним, что в ИСС происходит «зеркальное» отображение (инверсия) асимметрии мозга, включающая переформирование как лобно-затылочной (внут-риполушарной), так и право-левой (межполушарной) асимметрии (Бундзен П.В. и соавт., 2000).

Стереотипы восприятия своего тела и собственной личности составляют образ «Я». С учетом того, что у взрослого человека образ «Я» имеет многолетнюю историю развития, в обычных условиях он является весьма консервативным образованием. Поэтому его «растворение» во время пребывания в ИСС открывает возможность для целенаправленной модификации образа «Я», исправления его недостатков. Почему синхронизация мозговой ритмики и перестройка, унификация ее частот лежат в основе ИСС? Ответ находится на стыке нейрофизиологии и теории самоорганизации сложных систем (синергетики). Известно, что каждое состояние мозга обладает строгой качественной специфичностью, и собственно создание определенных его состояний является основным механизмом обучения и памяти (Котляр Б.И., 1987). И переход от одного состояния сознания к другому, от обыденного к измененному, соответствует переходу мозга от одного состояния, статистически более частого, к другому — статистически более редкому, но столь же устойчивому, как и предыдущее. Происходит же этот переход за счет изменения характера пространственно-временной организации мозговых ритмов. В процессе перехода к новому функциональному состоянию по законам саморегуляции сложных систем устанавливается небольшое число ведущих частот (колебательных мод), синхронизирующих остальные мозговые ритмы. Эти ведущие ритмы распределяются между разными эмпирически выделяемыми частотными диапазонами энцефалограммы, а их характеристики — как частотные, так и амплитудные — связаны гармоническими соотношениями. Так, например, их частоты могут образовывать гармонически согласованную иерархическую последовательность, или ритмокаскад (Буданов В.Г., 2000), а спектральная мощность — соотношения, описываемые пропорцией золотого сечения (Бундзен П.В. и соавт., 2000). Установившиеся ритмы охватывают весь мозг (физиологические механизмы «захватывания» или «раскачки»), который в результате переходит в новое состояние динамического равновесия. Тем самым мозг как сложная неравновесная система переходит к новому устойчивому состоянию. В синергетике подобное состояние системы рассматривается как особая фазовая траектория — аттрактор, или «цель развития» системы, к которой ее состояние как бы «притягивается» (Barton S., 1991).

Так возникает, стабилизируется и самоподдерживается новое функциональное состояние мозга. И так происходит переход от одного состояния сознания к другому, в частности, от обыденного состояния к измененному. При этом состояние сознания определяется как частотной, так и пространственной организацией мозговой активности. Последняя на уровне коры головного мозга представляется в виде определенной траектории, определяющей перемещение участка интенсивного возбуждения, связанного с осознанием. Эта траектория объединяет распределенные клеточные ансамбли нейронов с помощью самоорганизации (кооперативного эффекта) на основе небольшого числа общих параметров порядка и соответствует определенному состоянию сознания (Май-нцер К., 2000; Barton S., 1991).

Говоря о синергетическом подходе к измененным состояниям сознания, необходимо также отметить, что при формировании ИСС на элек-

17—1609

257

троэнцефалограмме наблюдается уменьшение количества колебательных мод (его аналогом служит так называемая фрактальная размерность) или частот колебаний, на которых происходит синхронизация ритмической активности нервных клеток. (В обыденном бодрствующем состоянии их количество соответствует традиционно выделяемым частотным диапазонам ЭЭГ.) В этом можно усмотреть еще одну параллель физиологической возрастной регрессии, так как биоэлектрическая активность мозга ребенка раннего возраста характеризуется более узким частотным диапазоном (и, соответственно, меньшим числом мод) по сравнению с более зрелым возрастом. Отражением этого процесса на энцефалограммах и служит наблюдаемое в ИСС повышение когерентности мозговых волн (Горев А.С., 2000).

Изменение стратегии мышления

Вопрос о взаимосвязи состояний сознания со стратегиями мышления и, с юнговскими психологическими типами заслуживает подробного освещения. Вначале остановимся на самом сознании, его физиологических механизмах, рассматривая их с точки зрения теории «прожектора сознания», о которой мы уже упоминали. Основные положения этой теории смыкаются с

классическими представлениями И.П. Павлова о наличии в коре полушарий мозга фокуса осознания — «светлого пятна», представляющего собой перемещающийся по ее поверхности участок возбуждения. Согласно Ф. Крику, этот фокус локальной активации коры мозга, соответствующий сознанию, представляется как бы ярко освещенным участком мозгового «экрана», на который падает «луч прожектора»; остальные же участки «экрана», остающиеся «в тени», связаны с неосознаваемыми психическими процессами. Постепенно перемещающийся «луч прожектора» освещает для сознания работу различных зон коры головного мозга, представляя для них единственное «окошко» связи с сознанием, позволяющее им «высказаться», вступить в диалог с сознанием, а через него — с внешним миром. При этом можно утверждать, что сам «прожектор» имеет постоянную, строго определенную локализацию. А именно: он находится в области лобной доли левого полушария, будучи связан с речевой зоной. Именно поэтому в обыденном состоянии сознания осознание неразрывно связано с речью (Костандов Э.А., 1983).

Подчеркнем: именно в обыденном состоянии осознание внутреннего содержания сознания связано с его речевым представлением, с проговариванием (хотя бы на уровне внутренней речи), с так называемым вторичным процессом, если использовать термины психоанализа. В ИСС доступной осознанию становится и невербализованная информация, в ее образном представлении, что составляет содержание «чистого сознания», или эволюционно древнего первичного процесса. Для того чтобы наполнить первичный процесс содержанием, сознание на-

правляет «луч прожектора» на различные «экраны», в соответствующие области коры головного мозга, занимающиеся получением и обработкой специфических видов информации — зрительной (затылочная доля), слуховой (височная доля), телесной, или кинестетической (постцентральная извилина), локализуемых в пространстве и соотносимых со схемой тела (теменная доля). Если же содержание сознания исчерпывается так называемой дискретной (по терминологии НЛП), словесно-логической информацией, то «прожектор» освещает только область лобных долей.

Это находит наглядное внешнее проявление в сопровождающих процесс переработки информации содружественных движениях глаз, представляющих собой отражение света гипотетического «прожектора», отдаленное «эхо» связанных с сознанием нейродинамических процессов. Подобные движения глаз, описанные в НЛП как «ключи доступа» к информационным стратегиям, позволяют внешнему наблюдателю — психотерапевту понять, к какому каналу представления информации (репрезентативной системе) обращается его пациент. Физиологической основой этого является иррадиация возбуждения (его «эхо»), распространяющаяся на корковый глазодвигательный центр, который топически находится в непосредственной близости от речедвигательного. Естественно, воображаемый «луч прожектора» является только метафорой, наглядно описывающей действительный процесс синхронизации активности удаленных участков коры мозга — речедвигательного центра и перечисленных анализаторных зон, их временного объединения в единый функциональный ансамбль. Эта синхронизация, по данным ЭЭГ, происходит в специфическом узком частотном диапазоне быстрых мозговых ритмов, гамма-колебаний (Данилова Н.Н., 1998; Crick F, Koch Ch., 1990), что является общим принципом самоорганизации корковой активности (Singer W, 1990).

Какое отношение это имеет к стратегиям мышления и юнговским психологическим типам? Самое непосредственное: когда мы упоминали, что та или иная из юнговских психологических функций (логика, этика, интуиция, сенсорика) локализована в определенной области полушарий, привязана к ней, то имели в виду следующее. Активация определенной юнговской психологической функции, включение ее в мыслительный процесс представляется как синхронизация с речедвигательным центром, «выхватывание лучом прожектора» соответствующей ей области коры (Сандомирский М.Е., 1995). Ранее мы уже упоминали о них вкратце, теперь представим их подробнее (см. табл. 9). Это функциональное разделение согласуется с известной схемой внутриполушарной асимметрии по Н. Херманну (1988), в которой передние отделы именуются собственно корковыми, а задние — корково-лимбическими. Тем самым подчеркивается, что задние отделы полушарий отличаются от передних своей тесной связью с подкорковыми образованиями, в первую очередь с лимбической системой — генератором эмо-

17*

259

Таблица 9 Мозговая локализация юнговских психологических функций

Область коры больших полушарий	Режимы обработки информации в сознании	Типологические функции	
		рациональные — левое полушарие	иррациональные — правое полушарие
Передние отделы (ассоциативные, вторичные)	Анализ информации (Judging)	Логика (Т)	Интуиция (N)
Задние отделы (проекционные, первичные)	Восприятие информации (Perceiving)	Этика (F)	Сенсорика (S)

ций. В итоге различные роли описанных корковых зон в функционировании психики человека, находящие отражение в структуре юнговского психологического типа, связаны с тем, что передние отделы полушарий, служащие основой абстрактного мышления, еще и менее эмоциональны, чем их задние отделы, соотносимые с конкретным, предметно-образным мышлением и осознанием эмоций. С физиологической точки зрения юнговский психологический тип представляет не что иное, как мыслительную стратегию или вырабатывающийся у человека стереотипный способ обработки информации мозгом. Соответственно, одни юнговские функции в составе этого стереотипа больше представлены и используются чаще, другие же, имеющие меньший «вес», — реже. Тем самым образуется иерархия типологических функций, отражающая порядок их предпочтения, их «табель о рангах». Подобная система приоритетов образует структуру психологического типа, состоящую из четырех информационных каналов (Филатова Е.С., 1999):

I канал — воспринимающий, или акцептный. Он осуществляет непрерывный контакт сознания с внешним миром, включая как восприятие, отражение окружающей действительности, так и привычную, стереотипную деятельность. Именно этот канал в течение большей части времени определяет содержание «потока сознания».

II канал — творческий. Он активируется при необходимости принятия решений, особенно в нестандартных ситуациях. Поэтому данный канал включается в поле осознания значительно реже предыдущего.

III канал — конфликтный, или зона наименьшего сопротивления. Он связан с хранением подавляемого, вытесняемого сознанием материала. Здесь, на стыке «зон ответственности» сознания и подсознания, чаще всего и развивается конфликт («территориальные претензии») между ними. Активация данного канала происходит в тех случаях, когда предыдущие каналы не справляются с решением актуальной в данный момент задачи и приносят в сферу сознания связанные с этой неудачей

260

негативные эмоциональные переживания. (Примером может служить описанная Г.И. Косицким при стрессе стадия стенических отрицательных эмоций, возникающая при неудачных попытках человека справиться со стрессовой ситуацией.) Поэтому данный канал попадает в «поток сознания» крайне редко, как правило, лишь на краткие моменты. IV канал — суггестивный, открывающий дорогу для гипнотических внушений. Активация в сознании этого канала происходит реже всех перечисленных и совпадает с достаточно глубокими ИСС. Устойчивая, привычная для человека последовательность переключения информационных каналов, вернее, то, какие из юнговских типологических функций занимают каждый из каналов, и составляет индивидуальную стратегию мышления, соответствующую юнговскому психологическому типу (Сандомирский М.Е., 1995). Функционирование каждого канала связано с деятельностью определенной области коры полушарий мозга и определенной юнговской функцией (см. табл. 9). Различные варианты их сочетания, определяемые законами комбинаторики — иными словами, то, какая функция размещена в том или ином канале, — образуют множество из 8 психологических типов (с учетом дополнительного признака экстраверсии/интроверсии, или интенсивности межполушарного информационного обмена, число психологических типов возрастает до 16). При этом функция, находящаяся в первом канале, принадлежит одному полушарию; функции, занимающие два последующих канала, — противоположному; наконец, в четвертом канале происходит возврат к исходному полушарию. Что лежит в основе этой функциональной иерархии? Ее физиологический «фундамент» составляют асимметричные влияния на кору мозга

восходящих активирующих и инактивирующих систем. Их следствием являются закономерности распределения возбуждения между разными зонами полушарий (механизмы локальной корковой активации). В частности, активирующее воздействие подкорковых структур на какую-либо область коры в диапазоне ритмов энцефалограммы проявляется в виде возрастания в ее ритмике доли быстрых колебаний (гамма-ритм), а в диапазоне сверхмедленных физиологических процессов — увеличения так называемого медленно меняющегося электрического потенциала. Последний же рассматривается как регулятор активности отдельных корковых зон и функциональных состояний мозга в целом. Законы динамики и пространственного распределения этих потенциалов, описанные Н.П. Бехтеревой и Д.К. Камбаровой (1985), близки к известным в физике «законам сохранения». Когда в ряде зон коры наблюдается рост отрицательных значений постоянного потенциала, то он приводит к усилению их активности, снижая порог возбуждения нейронов. В то же время это сопровождается одновременным уменьшением уровня потенциала в других областях коры, так что его суммарная характеристика остается примерно постоянной. Так работает физиологический механизм выделения, усиления активности отдельных корковых зон

261

за счет ограничения активности соседних: чем более активна определенная область, тем меньше активность близлежащих зон. Аналогичные закономерности описаны при изучении температурных карт поверхности коры мозга: локальный сдвиг температуры коры, сопровождающийся изменением ее активности в данном участке, сопровождается обратным по направленности компенсаторным сдвигом температуры в удаленных отделах того же полушария либо в противоположном полушарии (Петрова Е.В. и соавт., 2001).

В сущности, описанные представления о мыслительных стратегиях не являются исключительным нововведением юнговской психологической типологии и современной нейрофизиологии. Сходные представления, полученные, по-видимому, путем интроспекции и интуитивных прозрений, можно найти и в древних духовных практиках. Так, можно усмотреть прямую аналогию с принятым в дзэнских практиках представлением о трех последовательных компонентах организации ментального процесса, или мысленных импульсах — «нэн» (Кацуки С, 1993). Первый компонент обусловлен воспринимаемым внешним сенсорным опытом. Второй, связанный с первым, как бы принимающий от него эстафету, — интроспективный. Он может быть осознанным (внутренний диалог) или не осознаваться. Соответственно, в поток сознания он включается реже, чем первый. Третий же, принимающий эстафету от второго, связан с саморефлексией, осознанием себя. Частота включения его еще реже. Смена содержания потока сознания согласно этим представлениям могла бы выглядеть, к примеру, следующим образом:

...1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-2-1-2-2-2-3-1-1-1-1-1-1-1-1...

Что же делают большую часть времени резервные каналы, не занятые сознанием? Они постоянно функционируют, однако результаты их деятельности находятся в сфере подсознания. В обыденном состоянии сознания переключиться на них достаточно трудно, так как III и IV информационные каналы, куда редко доходит сознательный «луч света», являются своего рода подсознательной «мусорной свалкой» или «чернобыльским саркофагом», где, в частности, накапливается переработанный сознанием, «недезактивированный» материал, связанный с травматичными воспоминаниями и негативными эмоциями. Таким образом, по мере уменьшения приоритета информационного канала (наивысший приоритет — у первого канала, самый низкий — у четвертого) уменьшается степень осознанности представляемой им информации. Как следует из описанной схемы, чем ниже приоритет, тем реже частота использования данного канала. Соответственно, включение его в процесс осознания является все более статистически редким событием, соответствующим статистически редкому же функциональному состоянию мозга и состоянию сознания (иными словами,

ИСС). Обычно большую часть времени человек «зациклен» в своем I канале, обеспечивающем отражение обыденной реальности, стандартно-бытовых жизненных ситуаций и привычно-стереотипное реагирование на них. При этом происходит минимизация используемых для поддержания процесса сознания мозговых ресурсов, так как осознаваемые процессы на протяжении длительного времени связываются лишь с ограниченной областью мозга, с одними и теми же зонами полушарий. Если же человек сталкивается с ситуацией не вполне стандартной, для которой не находится заранее отработанного решения, которая требует обдумывания, то мозг использует имеющиеся резервы («вторую линию обороны»), перемещая зону осознания в другие, ранее не задействованные сознанием области коры полушарий. При этом происходит

переключение на II информационный канал, связанный с использованием альтернативных механизмов мышления, для принятия ответственных решений. В редких случаях, если этого недостаточно, так как анализируемая ситуация оказывается совсем нестандартной, происходит подключение ранее незадействованных ресурсов мозга, переключение сознания последовательно на III и IV каналы. Это позволяет сознанию подойти к ситуации с другой стороны, как бы посмотреть на нее другими глазами.

Более того, уже в преддверии ИСС, находясь «на краю», по терминологии А. Минделла, то есть приближаясь к осознанию вытесненного комплекса, человек ощущает, что его обычный стиль восприятия и мышления (привычный психологический тип) не обеспечивает адекватной переработки «прорывающегося» в сознание материала, так как не справился с этой задачей ранее. Поэтому он неосознанно начинает «соскальзывать» в другой психологический тип. Обычно это психотип дуальный, то есть взаимодополняющий, у которого стратегия обработки информации построена в обратной последовательности (к подобному состоянию как нельзя более подходит выражение «бросаться в другую крайность»).

Все сказанное выше применимо к относительно неглубоким, «повседневным» ИСС. При погружении в глубокий транс, когда возникает синхронизация большого числа мозговых зон («луч прожектора» расфокусирован на большую площадь и более или менее равномерно освещает значительную часть коры мозга), различия между активностью отдаленных корковых зон сглаживаются. При этом мыслительные стратегии нивелируются: использование той или иной области мозга становится равновероятным. Это соответствует состоянию как бы «полиэкранного» восприятия и мышления, одновременному существованию в сознании разных взглядов, разных точек зрения на анализируемую проблему. Существует даже специальный термин — дивергентное мышление (Дж. Гилфорд), разнонаправленное, дающее одновременно несколько альтернатив. Отсюда и гибкость выбора, и неотожествление, непривязанность ни к одной из них, что устраняет все внутренние конфликты

263

(в духовных практиках состояние «таковости», или «просветленности»). Одновременное представление информации не только в словесно-логической, но и в образной, символической форме помогает преодолеть односторонность логического мышления. При этом также облегчаются условия для обучения, образования новых нейрональных связей. По мнению Н.Н. Любимова, во время ИСС в мозге создаются множественные очаги активности (соответствующие отдельным «экранам» представления информации), между которыми возникают связи. Тем самым происходит расширение диапазона и эффективности механизмов восприятия и мышления, эквивалентное представлением о «расширении сознания» (Любимов Н.Н., 1999).

Все описанные механизмы, действующие во время пребывания человека в ИСС — оживление воспоминаний, в том числе вытесненных, на фоне снижения их эмоциогенности; повышение пластичности нейрональных связей и возможностей научения; дивергентное, многоальтернативное мышление, — способствуют разрешению психологических проблем, снятию противоречий между сознанием и подсознанием. Физиологически разрешение подобных противоречий происходит за счет переструктурирования их нейронального представления и нахождения на содержательном уровне нового смысла, объединяющего ранее разрозненные и конфликтующие друг с другом фрагменты «Я», или субличности (конкурирующие очаги возбуждения, на психологическом уровне представляющие собой источник внутреннего конфликта). Это служит наглядной иллюстрацией положения, высказанного У. Джеймсом: «Не бывает такого состояния фактов, которое нельзя было бы непротиворечиво дополнить новым смыслом, помогая разуму подняться к более объемной точке зрения». При этом в рамках нового понимания, укрупненного и трансформированного смысла, сохраняется полезный потенциал, который несут в себе подсознательные фрагменты-субличности (психологическая защита, приспособительное поведение, в широком смысле — выживание индивида). В то же время происходит сокращение тех издержек, или негативных моментов, которые ранее (до реконструкции) приносило претворение их намерений в реальной жизни (позитивное с точки зрения подсознания, но отвергаемое на сознательном уровне). Иными словами, сохраняются изначальные цели, единодушно поддерживаемые как сознанием, так и подсознанием («благие намерения»), но корректируются не одобряемые сознанием средства их достижения. Тем самым последние как бы приводятся в соответствие с определяемыми сознанием «правилами игры». *Это и есть главный физиологический механизм используемой нами реконструкции подсознательного опыта.*

Почему для достижения подобной внутренней перестройки обязательно необходимо ИСС? Ответ на этот вопрос станет очевиден после обсуждения того, как на физиологическом уровне «устроена» психологическая проблема.

Для чего необходимо

подсознательное переструктурирование:

мозговые механизмы психологических проблем

Физиологами давно показано, что механизмы формирования отрицательных эмоций, приводящие к «застойному», самоподдерживающемуся возбуждению, по своей сути аналогичны механизмам эпилептической болезни (Гелльгорн Э., Луфборроу Дж., 1966). Основное содержание этого процесса — замыкание «порочного круга», постоянная циркуляция возбуждения по некоторой замкнутой траектории, в пределах образовавшейся внутри мозга устойчивой структуры (очага). Обладающий подобными свойствами очаг, собственно, и организуется этой общей ритмической активностью, объединяющей разрозненные группы нервных клеток в единый ансамбль. Периодически «дремлющий» очаг может активизироваться, распространяя свое влияние на состояние всего мозга (охваченного в эти моменты общим ритмом) и определяя содержание «потока сознания» (заполняя его единым мысленным образом и эмоциональным порывом). Как указывают С.Н. Мосолов и соавт. (1994), очаг застойного возбуждения в мозге образуется в результате длительного существования периодических подпороговых неспецифических раздражений мозговых структур в соответствии с механизмами, характерными для эпилептогенеза. Эти механизмы описаны Дж. Годдардом с соавт. (1969) на экспериментальной физиологической модели, получившей название «раскачки» за счет постепенного «раскачивания» защитных систем мозга слабыми, но длительное время повторяющимися раздражителями. Подобные состояния могут формироваться при хроническом повседневном («бытовом») стрессе, вызывающем неспецифическое раздражение эмоциогенных структур (лимбическая система, миндалевидный комплекс) и истощающем защитные системы: нейтрализующие проявления стресса, или стресс-лимитирующие (Меерсон Ф.З., 1981) и ограничивающие распространение возбуждения в мозге, или антиэпилептогенные (Post R.M. e.a., 1986). Возможно, что и в той, и в другой системе функционируют одни и те же биохимические агенты (нейромедиаторы). Именно эти биологические механизмы лежат в основе способности отрицательных эмоций к самоподдержанию (Рейковский Я., 1979) и способствуют переходу неотреагированных отрицательных эмоций в существующее длительное время, стационарное состояние (Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М., 1983). Психологически этому соответствует наличие травматичных «незавершенных гештальтов», физиологически — дисгармоничных матриц долговременной памяти, воспроизведение которых подавляется механизмами психологической защиты.

Если же, несмотря на противодействие защитных механизмов, травматичный опыт «всплывает» из глубин памяти, человек испытывает крайне негативное эмоциональное и физическое состояние.

«Точное вос-

265

произведение больших интегративных комплексов эмоциональных возбуждений прошлого (интегративных состояний нейронов, участвовавших в фиксации ответа в момент приобретения опыта) обуславливает стереотипное воссоздание соматической симптоматики некогда перенесенного патологического состояния» (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986). Чаще всего это происходит в спонтанных ИСС, связанных с ситуацией стресса, отвлечения внимания или сниженного уровня бодрствования: «Интенсификация хранящихся в памяти следов и превращение их в реальные ощущения [происходит] при ослаблении коркового контроля» (см. там же). Поэтому для человека очень важно освоить способы психологической саморегуляции, позволяющие управлять своим самочувствием в подобных состояниях. Итак, механизмом формирования психологических проблем представляется состояние мозга, стереотипно воспроизводящее негативный эмоциональный опыт вне зависимости от окружающей ситуации. Физиологами (Бехтерева Н.П., Камбарова Д.К., Поздеев В.К., 1978) оно рассматривается как устойчивое патологическое состояние мозга (УПС). Это состояние, однажды сформировавшись, в дальнейшем продолжает жить по своим собственным законам (доминанта по А.А. Ухтомскому или детерминанта по Г.Н. Крыжановскому) и поддерживает свое существование за счет других протекающих в мозге процессов, в ущерб им. Происходит это потому, что сформировавшийся устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров подкрепляет свое возбуждение посторонними импульсами и по мере развития тормозит другие центры возбуждения. Он характеризуется способностью к суммированию возбуждения, его стойкостью и инертностью и

благодаря этому «оставляет за собой в центральной нервной системе прочный, иногда неизгладимый след. В душе могут жить одновременно множество потенциальных доминант — следов от прежней жизнедеятельности. Они поочередно выплывают в поле душевной работы и ясного внимания [*осознавания*. — Прим. наше], живут здесь некоторое время... и затем снова погружаются вглубь... Но и при погружении из поля ясной работы сознания [*в подсознание*. — Прим. наше] они не замирают и не прекращают своей жизни» (Ухтомский А.А., 1950).

Описанные физиологические механизмы доминанты изначально необходимы для организма. С общепсихологической точки зрения они были предназначены природой для того, чтобы играть целесообразную, приспособительную роль. Механизмы доминанты существуют и у животных, обеспечивая сохранение полезного опыта и поддержание деятельности, которая направлена на достижение результата, важного для выживания организма. У человека же в связи с его способностью отделять содержание своих психических процессов от непосредственного отражения окружающей действительности проявляется, если можно так выразиться, побочное действие доминанты. Если ее функционирование насыщается иллюзорным, оторванным от реальности содержанием-

ем, при этом окрашенным негативным эмоциональным сопровождением, то она становится источником психологических проблем. То, что очаг застойного возбуждения (устойчивого патологического состояния) функционирует по законам доминанты, то есть перехватывает возбуждение у других участков коры, переключая его на себя, приводит к практически важному для целей психотерапии следствию. Самые разные раздражители, казалось бы, не имеющие отношения к доминантному очагу и индифферентные по отношению к его психологическому содержанию (внутреннему конфликту, психологической проблеме), приводят к активации этого очага. Отсюда и неотвязное «думание» о болезненной проблеме, и снижение фрустрационной толерантности, когда любой пустяк приводит к оживлению травматичных воспоминаний и появлению негативных эмоций. На этом же феномене основано использование родоначальником психоанализа З. Фрейдом метода свободных ассоциаций для выявления подсознательных проблем. Так же, как разматывающийся клубок нити приводит к ее первоначальному узелку, так и цепочка свободных ассоциаций — фраз, произносимых пациентом, которые «сами приходят в голову», — неминуемо приводит к высказываниям, порождаемым подсознательной доминантой. Динамика формирования «комплексов», или очагов устойчивого патологического состояния мозга, созвучна динамике образования классического условного рефлекса. Вначале он проходит через стадию генерализации, когда для реализации рефлекторного ответа на стимул-сигнал происходит избыточная активация, задействующая многочисленные зоны коры головного мозга. По мере «созревания» рефлекторной реакции наблюдается как бы экономия мозговой активности, сокращение числа возбужденных участков коры, приводящая к стадии специализации, когда активация коры мозга в ответ на условный стимул ограничивается небольшим числом корковых зон, непосредственно связанных с рефлекторным ответом. Сходным образом на психологическом уровне происходит трансформация тревоги, которая носит генерализованный, беспредметный характер, в страх, направленный на конкретный предмет (Ялом И., 1999). В клинической психиатрии подобная динамика описана в отношении бредовых идей, проходящих в своем формировании через стадию кристаллизации (Урсова Л.Г., 1989). В развернутой форме это приводит к тому, что «непереваренные» фрагменты негативного опыта, первоначально проявлявшиеся «в виде переживаний страха или каких-то «непоколебимых идей» и установок, консолидируясь в долговременные следы памяти, начинают функционировать независимо от своих неосознаваемых корней. Эти беспричинные переживания [могут быть] настолько интенсивными, что дезориентируют все течение нормальной психики. При повторных воспроизведениях они преобразуются в чрезвычайно устойчивые стереотипы. Пороги их актуализации настолько снижаются, что они доминируют в переживаниях субъекта» (Попова Е.И. и соавт., 1996). (Подчеркнем, что

267

это поистине драматическое описание заимствовано из сугубо академической, сухой научной статьи по физиологии.)

Для защиты от подобной напасти, угрожающей захватить существенную часть мозговых ресурсов, включаются физиологические механизмы психологической защиты, а именно процесс торможения соответствующих мозговых структур, ограничивающий очаг устойчивого патологического состояния защитным «валом». Этот феномен продемонстрирован Н.П. Бехтеревой (1980) на примере данных энцефалографии при эпилептической болезни, когда вокруг

очага эпилептогенеза обнаруживается защитное «кольцо» торможения в виде медленных волн. По-видимому, этот механизм ограничения стационарных очагов возбуждения и лежит в основе феноменов диссоциации, когда отдельные участки мозга как бы изолируются от остальных, образуя на психологическом уровне самостоятельные «Я»—субличности. Подобный мозговой «носитель» психологической проблемы — замкнутый круг циркуляции возбуждения, отграниченный от остальных участков мозга защитным «валом» торможения, препятствующим распространению возбуждения, наглядно можно наблюдать на примере ограничения содружественных движений глаз, связанных с вытесняемыми воспоминаниями (Шапиро Ф., 1998; Сандомирский М.Е., 1995). На психологическом же уровне суть проблемы рассматривается как конфликт сознания с содержанием вытесняемой матрицы памяти. Эта ситуация внутреннего конфликта описывается в психотерапии как «край», то *есть* болезненная, скрывающая психологическую проблему граница осознания (Минделл А., 2000). За ней открывается хранящаяся в подсознании информация, которую сознанию трудно принять.

Сокращение мозговых ресурсов, задействованных для реализации рефлекторного ответа, отмечается и при ограничении притока информации к сознанию. Подобное явление, называемое сужением афферентации (по П.К. Анохину), может приводить к тому, что доступ в сознание сохранится лишь для ограниченного потока информации из внутренней среды организма. Это информация о состоянии организма (интероцептивная афферентация), связанная только с определенным органом или системой органов, являющихся «местом наименьшего сопротивления», в котором и развиваются психосоматические расстройства. «Внимание больного целиком фиксируется в итоге на деятельности наиболее значимого в его представлении органа» (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986). Так работают физиологические механизмы соматизации эмоционального опыта, о которой мы писали ранее. И вот уже человек напряженно следит за своим пульсом, ожидая возможных перебоев сердечного ритма, или с тревогой прислушивается к собственному дыханию, опасаясь появления астматического приступа... Когда же содержание этого тщательно подавляемого психологической и физиологической «цензурой» материала все же «всплывает», стремясь попасть в сознание, человек начинает навязчиво «прокручивать» непри-

268

ятные мысли, или совершать навязчивые немотивированные действия, или испытывать навязчивые импульсивные желания. Наличие защитного барьера, изолирующего подавляемый очаг возбуждения от контактов с сознанием, объясняет, почему лежащие в основе психологической проблемы неадаптивные представления, не соответствующие действительности, не поддаются логическому переубеждению. Более того, в ситуации выраженного стресса, когда на поддержание тратится значительная часть мозговых ресурсов, это приводит к снижению интеллектуальных возможностей человека, который на время теряет качества «здорового ума», присущие ему в спокойном состоянии. Если же возникают равные по мощности очаги возбуждения, психологическое содержание которых противоречит друг другу, то создается парадоксальное, «патовое» положение «двойного связывания» — double bind (Бейтсон Г. и соавт., 1993), отрицающее оба варианта выбора: и то не то, и это не это. Это соответствует типичной ситуации противоречий между сознанием и подсознанием, когда явно — на сознательном уровне — высказывается одно утверждение, а неявно, «между строк» — на подсознательном уровне — подразумевается (и при общении невербально — интонацией, мимикой, жестами — преподносится собеседнику) прямо противоположное. Отсюда и внутренний конфликт, противоречивость и непоследовательность поведения, колебания между полярными, взаимоисключающими точками зрения — амбивалентность. Психологическая раздвоенность, внутренний конфликт прослеживается и в случаях подчеркнутой, демонстративной односторонности поведения человека. Эти крайности представляют собой внешнее проявление внутренней «борьбы противоположностей», в которой одна из противоположных позиций благодаря механизмам психологической защиты чрезмерно усиливается. (А. Адлер называл подобный механизм гиперкомпенсацией, описывая его на примере избавления человека от комплекса неполноценности путем перерастания последнего в комплекс превосходства.) Например, подчеркнутая убежденность человека в чем-либо зачастую сопряжена с тщательно скрываемой им неуверенностью (как бы защитной попыткой убедить самого себя), а демонстративная авторитарность и самодостаточность — с тщательно маскируемой тревожностью и зависимостью.

Существенное дополнение к рассмотренной схеме заключается в том, что в формировании

устойчивого патологического состояния мозга, лежащего в основе психологических проблем, принимает участие не только кора мозга, но и подкорковые структуры, среди которых необходимо особо отметить гиппокамп. Одним из важнейших физиологических механизмов их возникновения является нарушение баланса активности гиппокампа и лобной коры. В случае относительного преобладания активности гиппокампа это приводит, согласно схеме П.В. Симонова, к неадекватности отражения мозгом вероятностной структуры окружающей среды, нарушению вероятностного прогнозирования.

269

Гиппокамп закономерно активизируется при стрессе: на его нейронах обнаружена высокая плотность рецепторов к глюкокортикоидам - «стрессовым» гормонам, вырабатываемым корой надпочечников (Uno Н. е.а., 1994). Поэтому повышение содержания этих веществ, являющееся базовым физиологическим механизмом стрессовой реакции и сопровождающее состояния тревоги и депрессии (Радюк О.М., 2000), приводит к возбуждению нейронов гиппокампа. Подобные состояния повышенной активности гиппокампа, сформировавшиеся как «порочный круг» на основе эпилептогенных механизмов, могут существовать весьма длительное время. Мозг при этом завышает субъективную, ожидаемую вероятность для маловероятных событий. Отсюда — направленные на различные объекты страха (фобии), беспричинная (генерализованная) тревожность и связанные с ней панические атаки как ошибочный, необоснованный прогноз неблагоприятных событий, которые якобы могут произойти в будущем. При появлении другого неадекватного прогноза, предсказывающего отсутствие в будущем позитивных событий, соответственно, формируется неверие в будущее, потеря интереса к жизни и развивается депрессия. Причем оба эти варианта ошибочного прогноза могут сосуществовать друг с другом. Опыт пережитых в прошлом психотравмирующих событий, стойкие болезненные воспоминания о них лежат в основе ошибочного прогноза их возможного повторения, что приводит к реактивным невротическим и депрессивным расстройствам, посттравматическому стрессовому расстройству. Важно отметить, что так как «гиппокамп-опосредованная» обработка информации осуществляется подсознательными механизмами, на базе невербального, интуитивного мышления, то это становится еще одной причиной того, что ошибочность описанных необоснованных опасений, тревоги или депрессивных проявлений не поддается коррекции на сознательном уровне, с помощью логического убеждения. Для исправления этих проблем необходимо подсознательное реструктурирование, протекающее только в измененном состоянии сознания. Для того чтобы нейтрализовать подобные «мины замедленного действия» в мозге — участки застойного, замкнутого само на себя возбуждения, которые порождают подавляемые болезненные переживания, описанный порочный круг необходимо разорвать. Тем самым человек обретает свободу выбора, получает доступ к новым, не использованным им ранее внутренним ресурсам. А для того чтобы преодолеть ограничительные барьеры, выйти из порочного замкнутого круга, необходимо объединить подавляемое содержание памяти, вытесняемый образ с другими — нейтральными либо позитивными. Наиболее простой и, пожалуй, наилучший при занятиях психологической саморегуляцией способ добиться этого — войти в осознанный контакт с текущим сенсорным опытом.

Как упоминалось ранее, осознаваемые ощущения, да и вообще любой формирующий сознание процесс образуются при объединении двух об-

270

разов, первый из которых содержит перерабатываемую мозгом текущую информацию (отражение окружающей реальности либо конструирование будущего), а другой — информацию, извлекаемую из памяти (накопленный опыт или образ прошлого). «В мозгу сосуществуют в своего рода единстве противоположностей две категории (или формы) моделирования воспринимаемого мира: модель прошедше-настоящего, или ставшего, и модель предстоящего. Вторая непрерывным потоком перетекает и преобразуется в первую» (Бернштейн Н.А., 1990). Иными словами, содержание сознания определяется слиянием трех информационных потоков: (1) текущей информации, поступающей как из внешней среды, так и из внутренней среды организма и являющейся результатом совместной работы левого и правого полушарий мозга. Эта информация сравнивается (2) с моделью будущего (левополушарной) и (3) моделью, отражающей прошлый опыт (правополушарной). В результате согласования, объединения активности обоих полушарий создается комплексный, всеобъемлющий образ отражения действительности («здесь и сейчас»). Подобный «слепок реальности», или кадр ее сканирования мозгом, охватывает временной промежуток около 0,1 сек. Этот образ по принципу обратной связи непрерывно уточняется,

сверяется с реальностью. Можно сказать, что все процессы сознания протекают так, чтобы уменьшить (путем самоорганизации) меру рассогласования между моделью внешнего мира, существующей в мозгу, и реальной окружающей средой (Майнцер К., 2000). Для этого проводится автоматическое наложение (суперпозиция) двух образов с циклическим сдвигом, в котором будущее переходит на место настоящего, а настоящее — прошлого. За счет этого механизма «корректировки прошлого» становится возможной психолого-коррекционная модификация хранящихся в долговременной памяти образов (завершение гештальта). Физиологически наложение друг на друга и объединение образов происходит за счет циркуляции возбуждения по замкнутому кругу, то есть кольцевидного движения волны возбуждения по коре мозга (Иваницкий А.М., Стрелец В.Б., 1976). Вначале возбуждение возникает в области первичных, проекционных зон задних отделов полушарий, затем распространяется на смежные с ними вторичные, или ассоциативные зоны, далее переходит в область передних отделов полушарий (лобная кора), откуда возвращается к своему источнику — первичным зонам. Этот возврат возбуждения описывается как его повторный вход (re-entering) по Дж. Эдельману или циклическая прогонка по В.Я. Сергину (1994). Он связан с синтезом первичной и переработанной информации и является физиологическим механизмом генерации образов, ощущений и других феноменов субъективного опыта (Иваницкий А.М., 1997; Edelman G.M., 1989). Циклическая прогонка возбуждения, как бегущая волна, поочередно захватывает различные участки коры мозга, соединяя их в общий контур. Тем самым образуется как бы единый поток, в который вовлекаются и в котором «перемешиваются» различные по своей полу-

271

шарной принадлежности и временной направленности образы. Этот механизм служит основой для сличения (компарации) образов, их трансформации и в конечном счете объединения (интеграции). При этом усредненная вероятность охвата возбуждением разных областей коры неодинакова; наиболее стабильна активация передних отделов левого, доминантно-речевого полушария и задних отделов — правого. Особенно отличаются вероятности синхронной активации различных областей коры «в тандеме» с зоной, ответственной за речь и осознание. Распределение этих вероятностей, по-видимому, является довольно постоянным и представляет собой устойчивую характеристику индивидуальности человека, его психологический тип. Именно поэтому, как обсуждалось ранее, переход в ИСС, связанный с переходом к другому паттерну распределения мозговой активности, к альтернативной стратегии переработки информации мозгом, тем самым может рассматриваться как временный переход к характеристикам другого психологического типа.

С точки зрения синергетического описания мозга как сложной нелинейной системы описанные многократно воспроизводимые циклы перемещения фокуса максимальной активности в коре полушарий образуют фазовые траектории (аттракторы). Известно, что подобные фазовые траектории характеризуются повторяемостью и устойчивостью к возмущающим воздействиям. В то же время воздействие, незначительное по силе, но приложенное в чувствительную фазу, в критической точке этой траектории, способно ее изменить, перевести систему на другую траекторию. Это напоминает известный в синергетической парадигме «эффект бабочки» (описанный Э. Лоренцем), когда в условиях неустойчивости системы даже крайне слабое возмущающее воздействие (взмах нежных крылышек бабочки) может привести к чрезвычайному отклику (в масштабах природного катаклизма). Продолжая эту аналогию, переход из обыденного состояния сознания в измененное, если оно сопровождается позитивной реконструкцией подсознания, может оказать неоценимое воздействие на дальнейшую жизнь человека.

Что для этого необходимо?

На физиологическом уровне нужно добиться того, чтобы изменить состояние связанного с психологической проблемой очага застойного возбуждения (доминанты) и соответствующего ему устойчивого образа-энграммы, закрепленного в долговременной памяти. При этом необходимо учесть, что источник проблемы может корениться как в активности отдельной энграммы (или конгломерата энграмм, то есть субличности), так и в ее связях с другими. Именно на уровне взаимодействия энграмм (субличностей) чаще всего возникают противоречия, для разрешения которых нужно превратить конкуренцию энграмм в их кооперацию.

Выявление «виновной» энграммы и подготовка ее для дальнейшей трансформации требует определенной предварительной работы. Причем если в случае работы с воспоминаниями о конкретной психотравмирующей ситуации подобная диагностическая задача имеет единственное и очевидное решение, то в других случаях диагностика (тем более самодиагностика) существенно

усложняется, напоминая известное фольклорное выражение: «Пойди туда, не знаю куда; ищи то, не знаю что». К сожалению, в некоторых психотерапевтических системах бытует поверхностное, легковесное отношение к поиску информативных подсознательных образов; можно упомянуть в качестве примера мнение К. Ректора (1995) о том, что материалом для работы над собой может послужить «банальный опыт», наподобие обыденной мечтательности или игры воображения. С подобным подходом мы не можем согласиться: в лучшем случае это приведет к неэффективности предпринимаемых человеком попыток самоанализа.

Для того чтобы запускаемая сознанием процедура поиска в глубинах бессознательного материала для психокоррекции действительно принесла искомые плоды, важно создать оптимальные условия. Человеку необходимо с помощью релаксационных и дыхательных техник перейти в состояние спокойствия, мышечного расслабления и пониженного уровня бодрствования, «усыпляющее» механизмы сознательной цензуры (поверхностное ИСС). С помощью медитативных навыков управления потоком сознания нужно очистить «мысленный экран» от мимолетных, несущественных, отвлекающих впечатлений и добиться состояния внутренней тишины, свободной от «мысленного диалога». Именно в этих условиях становятся доступными для осознания действительно значимые образы, способные пролить свет на темные закоулки подсознания. Критерием их отбора является ощущение «момента истины», озарения, инсайта. Иными словами, интуитивно ощущаемая эмоциональная «заряженность» и информационная насыщенность, наполненность глубоким личностным смыслом.

Необходимо учесть, что подобный конфликтный или травматичный материал, как правило, вытесняется, то есть недоступен для осознания. Поэтому в качестве первого шага по его переработке необходимо, по выражению А. Минделла, перевести содержание подавляемой матрицы памяти за «край», из заблокированного канала в другой канал восприятия и представления информации. По опыту автора, проще всего использовать подобным образом кинестетический канал, связанный с телесными ощущениями. При этом эффективным способом работы с ощущениями, а также мелкими произвольными движениями, является усиление (амплификация), способствующее их переводу в сферу осознания (Минделл А., 2000).

Если осознание травматичного материала вызывает физический и эмоциональный дискомфорт, его необходимо смягчить — трансформировать представление подобного материала за счет изменения отдель-

18— 1609

273

ных характеристик осознаваемого образа, или субмодальностей (эта техника подробно рассмотрена в НЛП). Для зрительного канала, например, это яркость зрительного образа, его контрастность, размер и цвет. Для слухового — громкость, тембр. Для телесных ощущений — характер самого ощущения (с чем можно его сравнить), его локализация, занимаемая им площадь и характер границ (четкие или размытые), а также возможность перемещения в другие участки тела (в частности, с помощью синхронизации с дыханием). Подобная модификация мысленного образа изменяет его представленность в мозге, вовлекая в связанный с ним нейрональный ансамбль новые группы нервных клеток и отключая часть прежних связей. Все это, как правило, требует погружения в ИСС. Во время психотерапевтических процедур пациенту достаточно быть открытым и сотрудничать с психотерапевтом, помогающим войти в нужное состояние. При занятиях же психологической саморегуляцией, интроспекцией, самоанализом человек должен добиться подобного состояния самостоятельно, с помощью медитативной практики (соответствующие упражнения для внутренней работы были описаны ранее).

Возможно, потребуется не одна попытка, прежде чем в процессе самоанализа проявится образ, осознание которого переживается как действительное интуитивное озарение. Это естественно: несмотря на кажущуюся простоту и необременительность описываемой внутренней работы (казалось бы, что может быть проще — расслабиться и помечтать), речь идет о *работе* в полном смысле слова. Как и любая активная деятельность, процесс работы человека над собой требует сознательных усилий и полной самоотдачи, а для внесения в работу элементов творчества — мобилизации как сознательных, так и подсознательных ресурсов.

Дальнейший интуитивный поиск, также сопровождаемый инсайтом, должен принести ответ на вопрос: в чем состоит изначальное положительное намерение анализируемой энграммы-субличности (аналогично описываемой в психоанализе «вторичной выгоде» болезненного симптома). Присутствие этого позитивного аспекта утверждается априорно уже потому, что все создаваемые субличностями проблемы, по сути, являются не чем иным, как проявлениями...

психологической защиты. Просто эта защита функционирует однобоко, она несогласована с остальными «обитателями» внутриспсихического пространства. Возможно, когда-то в прошлом она действительно сыграла приспособительную роль; в дальнейшем же, ввиду инертности, негибкости, она превратилась в стереотип поведения, вступающий в противоречие с текущей ситуацией.

На следующем этапе самоанализа взаимодействие сознания и подсознания может протекать по трем сценариям, различающимся соотношением осознанных и подсознательных процессов. Вначале необходимо оценить готовность к диалогу с сознанием субличности, проекцией которой служит полученный образ. Иными словами, наблюдаются ли закономерные изменения этого образа при мысленном обращении к нему. Если да, то подсознательный опыт доступен для коммуникации на уровне сознания и работа с ним может протекать по сценариям (б) или (в). Если же нет, то остается положиться на рациональный подход — сценарий (а). Кроме того, при коммуникации с подсознанием необходимо выяснить, согласна ли субличность на трансформацию и в случае ее отказа вернуться к рациональному сценарию.

Независимо от выбранного сценария, окончательным итогом работы будет произошедшее переструктурирование, установление нового динамического равновесия в отношениях сознания и подсознания, сопровождающееся инсайтом. Оно представляется как достигнутое новое понимание на уровне сознания и коллективное согласие, равновесие между подсознательными «Я»-субличностями на подсознательном уровне.

а) Рациональный подход (сознание «идет навстречу» подсознанию). Данный вариант близок к подходу классического, фрейдовского психоанализа, с его опорой на сильное Эго. При этом сознание идет навстречу требованиям подсознания как бы в одностороннем порядке, по собственной инициативе и без выдвижения встречных условий. Подобная работа, производимая на сознательном уровне, оказывается достаточной в том случае, когда человек может с полной ответственностью принять решение уступить требованиям подсознания. Тем самым устраняется внутриспсихический конфликт. Очевидно, что это возможно лишь тогда, когда требования реально осуществимы и не противоречат жизненным принципам индивида. Собственно, этот подход реализует рецепт решения психологических проблем и личностного роста (индивидуации) по К.Г. Юнгу: жить в ладу с подсознанием, прислушиваясь к его интуитивно-архетипической мудрости и на сознательном уровне действуя в соответствии с ней.

Почему этот рецепт не может быть универсальным, почему мы упоминаем дополнительные стратегии самоанализа? Дело в том, что, говоря о психологической саморегуляции в общем смысле, как способе защиты от стресса, необходимо выделить две основные стратегии активного приспособления к стрессовой ситуации. «Левополушарный» способ адаптации — стратегия «совладения» со стрессом, связанная с окружающей социальной средой, ориентированная на разрешение внешней проблемы с опорой на логический расчет и здравый смысл (problem-focused stress-coping). «Правополушарная» стратегия — полностью автономное, интровертированное внутреннее переструктурирование, не принимающее в расчет рассудочных аргументов и ориентированное на эмоции (emotion-focused stress-coping). Если первая стратегия оптимальна в том случае, когда человек может каким-либо образом влиять на внешние обстоятельства, то вторая более целесообразна, когда внешняя ситуация недоступна воздействию индивида и все, что от него зависит, —

18*

275

изменить свое внутреннее отношение к проблеме (Lazarus R.S., 1999, 1984). Описанный выше сценарий психологической саморегуляции в первую очередь ориентируется на «Левополушарную» адаптацию, последующие варианты внутренней перестройки в большей степени «пра-вополушарные». Если в первом случае ведущая роль в принятии решений принадлежит осознаваемому «Я», то в остальных решения принимаются более демократическим путем, в процессе активной коммуникации с подсознанием, описываемой как диалог субличностей (Цап-кин В.Н., 1992; Stone H., Winkelman S., 1985).

б) Рационально-иррациональный вариант работы (сознание договаривается с подсознанием). Рациональная часть — коммуникация с энг-раммой-субличностью на осознаваемом уровне. В общем случае общение с подсознательной частью состоит в формулировании на сознательном уровне обращенного к ней словесного запроса и наблюдении ответной реакции. Иррациональная часть — собственно ответы субличности в виде изменения интенсивности или иной модификации ее образного (телесного/зрительного/слухового/комбинированного) представления. Цель

подобных «переговоров» — отделение позитивных в своей основе намерений субличности от неуместных способов их реализации и достижение договоренности с ней о замене способов ее поведения на более приемлемые для сознания (в терминологии НЛП — переформирование, *reframing*). Либо переговоры с субличностью об изменении самих ее намерений на более уместные с точки зрения их соответствия общей системе ценностей, разделяемых как сознанием, так и подсознанием. Этот процесс может протекать итеративно, как ряд последовательных приближений к искомому результату, представляющих собой повторные раунды переговоров сознания с подсознательной субличностью. Возможен также вариант работы, в котором происходит коммуникация нескольких субличностей. Организатором их диалога друг с другом выступает сознательное «Я».

Подчеркнем, что описываемая коммуникация сознательного «Я» с подсознательными субличностями не имеет отношения к «расщеплению личности» и иным видам психопатологических расстройств. Имеется в виду физиологическая реакция — перестройка активности устойчивых очагов возбуждения в мозге (вытесненных комплексов, «парциальных личностей» по терминологии К.Г. Юнга). Возникает она сопряженно с активностью центров, связанных с речью и осознанием «Я», в ответ на изменение их состояния. Последнее, будучи целенаправленным, доступным произвольному контролю, выступает в качестве инструмента управления подсознанием. При этом сознательное «Я» в итоге всегда сохраняет свою главенствующую роль, принимая полученную от субличностей информацию к сведению и используя ее по мере возможности. Речь ни в коем случае не идет о том, чтобы сознание уступило подсознательной части «бразды правления», даже на ограниченное время.

Сказанное применимо как в рамках психологической саморегуляции, так и психотерапии (НЛП, психосинтез, процессуальная терапия). Другим вариантом подобной рационально-иррациональной работы является «театрализованный» подход, или разыгрывание ролей, одна из которых имитирует сознательные логико-рациональные стереотипы поведения, другая же роль, спонтанно-иррациональная, отражает подсознательные процессы. Создание таких сложных, ролевых образов практикуется в ряде психотерапевтических методов — таких, как психодрама, гештальт-терапия и процессуальная психотерапия.

в) Иррациональный вариант (отдельные подсознательные комплексы договариваются между собой, используя сознание как посредника). При этом коммуникация осуществляется в основном на подсознательном уровне, между противостоящими друг другу субличностями (диалог полярностей). В то же время сознательному «Я» в данном сценарии отводится роль не столько пассивного наблюдателя диалога, сколько его равноправного участника. Для осуществления диалога необходимо вначале активизировать энграмму-субличность, представляющую альтернативный для сознания вариант поведения по сравнению с «проблемной» энграммой. После того как образ, связанный с «позитивной» энграммой, сформирован, желательно перевести его в общий с «проблемным» образом канал восприятия. Наиболее удобным в этом отношении каналом, позволяющим двум образам сосуществовать, является кинестетический. Желательно, чтобы при этом телесные проекции позитивного и негативного образов имели противоположную по отношению к вертикальной оси симметрии пространственную локализацию (и, соответственно, различную полушарную представленность). Проще всего добиться этого, когда соответствующие ощущения связаны с симметричными участками на разных половинах тела. Организующая роль сознания заключается в поочередном обращении к той и другой субличности, отслеживании динамики их телесных проекций и содействии интеграции двух образов (функция психологического «катализатора»). Свидетельством последнего на физиологическом уровне является объединение телесных ощущений в единый комплекс, сопровождающееся достижением комфортного психофизического состояния (которое служит критерием завершенности интеграции). Если этот процесс затягивается, его можно ускорить на сознательном уровне с помощью известных техник работы с ощущениями.

Другим способом внутренней трансформации в рамках описываемых стратегий является изменение самого подсознательного намерения. Для этого вначале необходимо прибегнуть к поиску более общей цели (более высокого порядка в индивидуальной иерархии целей и ценностей, соответственно, более значимой для человека), включающей в себя ранее выявленную цель как составную часть. После чего следует предложить подсознанию заменить прежнее намерение на более уместное (для

что и ранее. (Отметим, что чем более высоки те цели, или идеалы, к которым при этом обращается человек, тем ближе становится осуществляемая им процедура саморегуляции/самоанализа к духовно-религиозным ритуалам; уместно упомянуть в этой связи о психотерапевтической роли молитвенной практики как обращения к надличному бессознательному.)

Состояние внутренней перестройки, достигнутое в результате вышеописанной работы, сопровождается чувством облегчения, внутренней свободы, а нередко еще и приливом энергии, эмоционально-душевым подъемом. При этом новые возможности необходимо не только мысленно представить и эмоционально-физически «примерить», но и «обжить». Иными словами, новое, более гармоничное внутреннее состояние важно не только испытать однократно, но и сделать стабильным, обыденным, привычным. Для этого на завершающем этапе работы сознательному «Я» необходимо прийти к соглашению с подсознанием о том, какие фрагменты повседневного, обыденного опыта будут способствовать активизации нужных состояний или паттернов поведения. Как мы уже подчеркивали, материал, с которым работает любая психологическая трансформация, будь то техника саморегуляции или психотерапии — это энграммы, или матрицы долговременной памяти. Соответственно, эта внутренняя работа имеет определенные различия в зависимости от вида энграмм. Согласно классификации Р.И. Кругликова (1988), они подразделяются на энграммы-следы (собственно воспоминания), энграммы-цели (программа действий) и энграммы-прогнозы. Работа с энграммами-следами известна также как нейтрализация последствий психологической травмы (шока). Физиологическим результатом этой внутренней перестройки является трансформация «истинной» эмоциональной памяти (способности к воспроизведению прошлого эмоционального состояния) в абстрагированную, когда первичная эмоция уже не возрождается при воспроизведении травматичных воспоминаний (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986). Проще говоря, при работе с негативными воспоминаниями меняется в первую очередь не содержание памяти, а «привязка» энграммы к сопровождающим ее эмоциям (пользуясь компьютерной аналогией, меняется только «ссылка» на соответствующую эмоцию, мозговые коды которой хранятся в другой области памяти). Возможность вспомнить о прошлой травме без оживления негативных эмоций отличает результат подобной работы от действия обычного механизма психологической защиты — вытеснения, стремящегося просто «заблокировать» соответствующие воспоминания.

Необходимость коррекции энграммы-прогноза возникает в том случае, когда беспочвенный, необоснованный негативный прогноз является источником тревоги или депрессии. В случае повышенной тревожности активность энграммы-очага УПС, представляющего выражение внут-

278
ренного конфликта «настоящее-будущее», является источником повторения цепочки ассоциаций типа «а вдруг это случится». При депрессии очаг УПС, отражающий внутренний конфликт «прошлое-будущее», воспроизводит замкнутые в «порочный круг» стереотипы, не только отрицающие положительную перспективу в будущем, но и зачастую комбинируемые с самообвинением и сожалением о прошлом: «Вот если бы тогда, раньше...». Очевидно, что подобный прогноз нуждается в коррекции путем интеграции с прогнозом более реалистичным, показывающим другие альтернативы помимо представлявшегося ранее неизбежным варианта неблагоприятного развития событий. (Для обозначения этого процесса мы используем заимствованное из художественной литературы выражение «приручение предчувствий».) Работа с энграммами-целями состоит в приведении целей в соответствие как с внешней реальностью (их достижимость и достаточность для этого имеющихся внешних ресурсов), так и с реалиями внутреннего, психологического порядка. Это в первую очередь этичность рассматриваемых целей и согласованность их с общей системой установок, ценностей, жизненных принципов человека. Сюда же относится согласование активности энграммы-цели с другими подобными энграммами (описанный выше процесс «переговоров» сознания и подсознания). При этом возможна модификация либо самой цели, либо средств ее достижения.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СНЯТИЯ СТРЕССА

Закрывать глаза, расслабиться, подышать... Какой примитив! И это в наш век электроники, компьютеров и искусственного интеллекта! Автору приходилось слышать подобное из уст людей, впервые столкнувшихся с подобными упражнениями и еще не успевших ощутить на себе их эффект. Людей, являющихся поклонниками техники «до мозга костей». Людей, задававших разумный вопрос: неужели современная наука не придумала ничего эффективного для снятия

стресса (имея в виду не таблетку, а какой-нибудь безвредный хитрый аппарат, «черный ящик») вместо всех этих мышечных, дыхательных и прочих рекомендаций, существующих, наверное, со времен каменного века, или в дополнение к ним?

Действительно, искусство медитации существует по крайней мере несколько тысячелетий, со времен индийских Вед и египетских пирамид. (Жил-был в Древнем Египте некий Гермес Трисмегист. И пошли от него все современные «экстрасенсы»... Впрочем, это уже отдельное повествование.)

Уважаемые поклонники техники! Несмотря на кажущуюся простоту конструкции человека (подумаешь - две руки, две ноги, одна голова...), до сих пор не придумано ничего совершеннее и не существует ничего сложнее, чем человеческий мозг. Пусть вас не смущает внешняя простота описанных упражнений. Ведь для их выполнения вы пользуетесь мозгом, этим совершеннейшим аппаратом, на много порядков превосходящим по сложности и совершенству современные творения техники.

И все же справедливости ради нужно упомянуть о том, что веяние технического прогресса неизбежно коснулось и такой специфической области, как снятие и предупреждение стресса, негативных эмоций. В помощь страждущим наука создала ряд приборов (нашим соотечественникам они пока мало известны, а в иных землях применяются с начала 1980-х годов). Основаны они на воздействии на головной мозг электрических импульсов определенной частоты (элект-

280

ротранквилизация, транскеребральная электронейростимуляция, она же центральная электронейростимуляция) или ритмического света и звука, что официально именуется аудиовизуальной стимуляцией — ABC (аппараты Voyager, Minds Eye, Dreamer, Theta+ и другие). Эффект их объясняется действием на организм внешнего стимула в ритме, связанном с собственными частотами мозга, в ритме, вступающем в резонанс с его собственными биологическими ритмами (помните нашу модель организма как пирамиды маятников?).

Когда же подобные методы применимы? Возьмем, к примеру, метод центральной электронейростимуляции (имеется в виду воздействие на центральные нервные структуры, на головной мозг), осуществляемой с помощью отечественных аппаратов ЛЭНАР, ЭТРАНС и им подобных. (В зарубежных работах принят еще более труднопроизносимый термин — транскраниальная электростимуляция). Среди показаний к применению метода можно назвать следующие:

- снятие стресса и повышение стрессоустойчивости;
- снятие усталости;
- нормализация сна;
- ликвидация нарушений тонуса сосудов головного мозга;
- уменьшение метеочувствительности;
- нормализация самочувствия при гормональных перестройках у женщин (менструальный цикл, климактерический синдром).

Даже незаметное, подпороговое воздействие центральной электронейростимуляции, когда применяется ток очень малой силы, практически не ощущаемый пациентом, оказывает положительный противострессорный эффект, повышая возможность организма сопротивляться стрессовым воздействиям (реакция тренировки или адаптации по Гаркави-Уко-ловой-Квакиной). Интересно, что наряду со стрессом, с психоэмоциональным напряжением подобное электроимпульсное воздействие снимает... похмельный синдром. Причем закономерность здесь более глубокая, чем может показаться на первый взгляд. Электрические импульсы определенной частоты «раскачивают» очень важный внутренний мозговой маятник, запускающий выработку собственных морфиноподобных веществ организма — эндорфинов. Кроме того, режимы стимуляции, используемые в современных приборах, влияют также на баланс функциональной асимметрии полушарий мозга (Каструбин Э.М., 1997).

• Тот же эффект может давать и аудиовизуальная стимуляция. Но если в методах электростимуляции используется небольшое число жестко фиксированных частот лечебного воздействия, то ABC - более тонкий и сложный метод.

281

ABC использует более широкий диапазон частот и гибко модулирует работу мозга, используя известный физиологический феномен усвоения ритма — FFR (Frequency Following Response — Mann J., 1996; Бреже М., 1979). Это является частным случаем более общей закономерности

саморегуляции мозга — связывания, согласования собственных биоритмов мозга с ритмом внешних стимулов (Василевский Н.Н., 1970). Те же самые физиологические процессы лежат в основе действия описанных ранее дыхательно-релаксационных упражнений, вызывающих усвоение мозгом медленных ритмов (кратных частоте дыхания, сердцебиения) и способствующих тем самым переходу мозга в состояние пониженного уровня активации. Как справедливо отмечает Д. Сивер, благодаря данному механизму затягивания или захватывания ритмики мозговых волн (Brainwave Entrainment — BWE) аудиовизуальную стимуляцию (AVS) справедливо называть аудиовизуальным затягиванием (AVE). И когда мозг усваивает частоту внешнего ритма, начинает ее повторять, подстраивать под нее собственную активность, то постепенно он переходит в такое функциональное состояние, для которого подобный частотный режим характерен.

В частности, соответствующие режимы ритмической стимуляции и частотного затягивания приводят мозг человека в ИСС, аналогичное достигаемому при глубокой медитации, с остановкой внутреннего диалога, релаксацией и функциональной разрядкой. При этом достигается также и желанное позитивное подсознательное реструктурирование, эффект которого порой бывает просто поразителен. Так, однажды пациентка, обратившаяся за помощью с достаточно серьезными психосоматическими расстройствами, во время первой же процедуры в течение всего нескольких минут вошла в достаточно глубокое ИСС. А непосредственно после выхода из него еще дважды подряд попросила повторить процедуру, чтобы «доработать» свой внутренний конфликт (продолжительность стандартной процедуры была 40 минут). При повторных визитах от первоначальной проблемы почти что не осталось следа, и эффект этот оказался долговременным. Приведем краткий перечень достигаемых при ABC режимов — различных функциональных состояний мозга:

- сон (полезный режим при бессоннице, особенно в частых поездках);
- покой, расслабление, отдых;
- снятие стресса;
- медитация;
- активизация, концентрация, повышение умственной работоспособности, мобилизация резервов мозга;
- стимулирование памяти, ускоренное обучение и, как без ложной скромности утверждают разработчики приборов для ABC,

282

повышение «творческих способностей» (последнего эффекта автор, испытавший на себе все предыдущие режимы, добиться почему-то не смог).

Важно отметить, что применяемые «сценарии» процедур ABC не ограничиваются каким-либо одним ритмом воздействия. В ходе процедуры используется воздействие нескольких частотных диапазонов, плавно сменяющих друг друга, обеспечивая управление состоянием мозга (Young E, 1993): в начале, как правило, это бета-диапазон, или ритм спокойного бодрствования (13-30 Гц), который постепенно замедляется, переходя в альфа-диапазон, или ритм дремоты и релаксации (8-12 Гц), сопровождаемый поверхностным ИСС; затем, по мере углубления достигаемого ИСС, частота стимуляции еще больше снижается, доходя до «младенческого» тета-диапазона (1-3 Гц). Обратите внимание, что порядок смены этих частотных диапазонов мозговой ритмики во время процедур ABC повторяет в обратной последовательности, как бы в сжатом виде, процесс их возрастного «созревания»: от «взрослой» ритмики — к «детской». Поданным Т. Будзински (Budzynski T., 1991), ABC применяется и в медицине, в частности, для снятия приступов мигрени и головной боли иного происхождения; для уменьшения других болевых синдромов; для стимуляции иммунитета; для уменьшения симптомов депрессии. Новосибирские ученые (Куряченко Ю.Т. и соавт., 1995) утверждают, что особое значение метод аудиовизуальной стимуляции имеет при лечении длительных и хронических болей: боли в спине, связанные с заболеваниями позвоночника, миофасциальные боли, а также сосудистые головные боли. Эффективность ABC при лечении мигреней подчеркивает особенно большое число авторов (Павленко С.С., Филатова О.В., 1996; Anderson D.J., 1989). Эффективна ABC и при лечении депрессии (Brauchli P. и др., 1995), особенно так называемой сезонной депрессии, возникающей из-за нарушения чувствительных к свету сезонных биоритмов (Путилов А.А., 1997). Здесь необходимо отметить, что антидепрессивным действием в определенной мере обладает и непрерывный яркий свет (процедуры фототерапии). Показано, что при воздействии на центральную нервную систему яркого света снижается эмоциональное напряжение, улучшается сон, происходит нормализация биохимических и нейроэндокринных сдвигов, вызванных стрессом

(Талицкая О.Е. и соавт., 2000). Обезболивающий и успокоительный эффект АВС применяется и при посещении стоматолога (Morse D.R., Chow E., 1993). Д. Сивер добавляет к этому списку ряд расстройств, сопровождающихся нарушением медленноволновой ритмики мозга: нарушения внимания и памяти в пожилом возрасте и гиперактивность у детей; предменструальный синдром; синдром хронической усталости; фибромиалгия; последствия черепно-мозговых травм. В отечественной медицине АВС начинает применяться и при лечении разнообразных пограничных нервно-психических расстройств (Семке В.Я. и соавт., 1996), в частности при так называемых посттравматических стрессовых рас-

283

стройствах (Серигов А.Л., 1998), при астенических состояниях и вегетативной дистонии (Иващенко Е.И., Бугаев М.Ф., 1998).

При этом АВС, при кажущейся внешней простоте, оказывает глубокое воздействие на организм, нормализуя состояние не только нервной, но и иммунной системы (Мастерова Е.И. и соавт., 1999; Белых Г.Н. и со-авт., 1997). Как показали опыты упомянутых американских исследователей (Budzynski T., 1991), АВС приводит к повышению содержания в спинномозговой жидкости ряда биологически активных веществ, таких как серотонин и эндорфины, обладающих антидепрессивным действием. Важную роль в достижении этих эффектов АВС играет активация субдоминантного (у левшей — правого) полушария (иными словами, активация подсознания), проявляющаяся в возникновении ярких зрительных образов (Budzynski T., 1991). Но все-таки основной механизм действия АВС — это формирование измененных состояний сознания (Glickson J., 1991, 1986).

В основе АВС лежат глубокие физиологические закономерности. Наряду с (1) реакцией усвоения ритма, когда частота ритмических процессов мозга начинает повторять частоту внешнего воздействия, еще и (2) бинауральная пульсация, или эффект Монро, когда звуковое воздействие разных частот для правого и левого уха начинает восприниматься по-особому; (3) феномен «раскачки», когда слабое ритмическое воздействие начинает вызывать многократно усиленный ответный эффект; (4) феномены сублиминального, или подпорогового восприятия, (5) возникновение при световой стимуляции синестезий и иллюзорных ощущений (описанных Г. Уолтером) и другие. Все эти механизмы представляют собой проявления универсального резонансного принципа функционирования центральной нервной системы (Данилова Н.Н., 1985), согласно которому взаимодействие между ансамблями нервных клеток построено на общности частот их ритмической активности. Отсюда и возможность использования внешнего ритмического воздействия для управления состоянием мозга, причем подобное воздействие наиболее эффективно, когда его частоты близки к собственным ритмам мозга (Горев А.С., 2000). В таких условиях более восприимчиво к резонансным взаимодействиям с внешними ритмическими сигналами правое, подсознательное полушарие (Федотчев А.И. и соавт., 2000). Его активация лежит в основе важного феномена: у людей, находящихся в состоянии психической напряженности, может обнаруживаться специфическая частота световой стимуляции, которая очень ярко оживляет память о прошлых событиях (Уолтер Г., 1966).

В целом же можно с полным правом сказать, что АВС является **нейрофизиологическим программированием** в полном смысле этого термина.

В отличие от электростимуляции и АВС, при использовании которых человек — объект воздействия ведет себя пассивно, методы биологической обратной связи (БОС) требуют активного участия

284

испытуемого. БОС — это применение на практике описанных выше идей У. Джеймса, и его принципа «пассивного воления», и его теории эмоций, основанной на обратной связи между телом и сознанием. Собственно, БОС — это та же психофизиологическая саморегуляция, практикуемая человеком перед зеркалом, в качестве которого в типичном случае выступает дисплей компьютера. Сигналы от чувствительных датчиков преобразуются в удобную форму внешнего представления таким образом, что испытуемый может воочию наблюдать картину собственного пульса, или дыхания, или биотоков мозга. Последнее направление, именуемое нейроБОС — NF, NeuroFeedback — наиболее интересно в плане саморегуляции психологического состояния, а также тренировки резервных возможностей психики (один из современных приборов, используемых для этой цели, символично называется Peak Achievement Trainer).

Метод БОС используется в большом диапазоне случаев — от разнообразных психосоматических расстройств, в первую очередь сердечно-сосудистых (Сохадзе Э.М. и соавт., 1988), до таких

тяжелых проблем, как депрессии, алкоголизм и наркомании (Скок А.Б. и соавт., 1996). Говоря о применении нейроБОС для снятия проявлений депрессии, нелишне отметить, что в основе достигаемого при этом положительного эффекта лежит использование закономерностей все того же универсального физиологического механизма решения «мозговых проблем» — функциональной асимметрии полушарий. Причем асимметрии в двух ипостасях — как межполушарной (упоминавшаяся нормализация баланса активности правого и левого полушарий), так и внутриполушарной — формирование баланса активности передних (лобных) и задних отделов полушарий, преодоление возникающей между ними при депрессии разобщенности, или «поперечной блокады» (Стрелец В.Б., 1990; Стрелец В.Б. и соавт., 1996).

В то же время необходимо подчеркнуть, что какими бы изощренными ни были датчики, усилители и компьютерные программы для БОС, по убежденному мнению автора, основной эффект от применения подобных методик достигается тогда и только тогда, когда у испытуемого (или тренируемого?) за счет фиксации внимания на собственных физиологических процессах спонтанно возникает ИСС. Иными словами, БОС — это способ аппаратного, компьютерного усиления возможностей человека погружаться в измененные состояния сознания и их утилизации. Поэтому подобные процедуры — как БОС, так и транскраниальная электростимуляция, и аудиовизуальная стимуляция — приносят более обильный «урожай», если попадают на предварительно подготовленную почву, то есть заранее созданное ИСС.

285

Еще одну интересную возможность для использования современных компьютеризованных технологий с целью воздействия на подсознание открывает феномен неосознаваемого, или сублиминально-го (подпорогового) восприятия.

Он представляет собой в полном смысле физиологический способ реструктурирования подсознания, тесно связанный с функциональной асимметрией полушарий, «психологической защитой» (Костандов Э.А., 1983) и психокоррекцией. Первоначальные опыты по неосознаваемому восприятию были связаны... с рекламой. Действительно, наглядным и, пожалуй, наиболее известным примером сублиминального восприятия является известный эффект «25-го кадра», когда в демонстрируемый через проектор кинофильм после каждых 24 кадров киноплёнки вставляется дополнительный кадр с текстовым сообщением, либо на один экран проецируется одновременно два фильма — один непрерывно, другой — на короткие мгновения (продолжительностью несколько тысячных долей секунды), создавая аналогичный эффект. Этот метод был придуман в 1957 году Дж. Вайкери, специалистом по рекламе, проводившим свои эксперименты над ничего не подозревавшими зрителями в одном из кинотеатров города Нью-Джерси. Не ведающим о том зрителям во время просмотра кинофильма скрыто, в форме 25-го кадра, демонстрировались рекламные призывы наподобие «пейте кока-колу» и «ешьте поп-корн» (американцы привыкли совмещать эти занятия с просмотром кинофильмов). И действительно, эта скрытая реклама срабатывала немедленно... что вызвало бурный интерес не только продавцов, но и психологов (McConnell J.V. и соавт.. 1957).

Почему оказалось эффективным воздействие на человека показываемых на экране рекламных призывов, которые не только не могли быть прочитаны сознательно, но даже присутствие их не осознавалось? (Естественно, что в наше время применение подобных методов допускается только с ведома самого человека — в обучении, в психологической и медицинской психокоррекции.) На сознательном уровне человек в секунду воспринимает в среднем не более 10—12 сменяющих друг друга изображений-кадров. При скорости 24 кадра в секунду отдельные изображения сливаются в целостную картину, на чем, собственно, и основан кинематограф. Что же касается дополнительного кадра, то он не осознается по той простой причине, что сознание с его левополушарным логико-аналитическим способом обработки информации просто не успевает 25-й кадр запечатлеть. В то же время менее инерционные подсознательные, правополушарно-синтетические механизмы восприятия, «схватывающие» целостную картину окружающего, не подвергая ее анализу, фиксируют и этот

286

мимолетный кадр. Соответственно, содержащаяся в 25-м кадре информация воспринимается только на неосознаваемом уровне, обходя критические сознательные фильтры восприятия.

Сегодня, когда техника шагнула далеко вперед, попытки громоздкого «психологического киномонтажа» остались в прошлом. С помощью компьютера воспроизвести «покадровые» феномены стало очень легко и просто.

В Интернете сегодня можно найти множество программ, реализующих методы неосознаваемого,

подпорогового (subliminal) информационного воздействия. Правда, теперь это уже не «25-й кадр», а вспыхивающее на доли секунды на экране монитора текст, который на сознательном уровне человек просто не может успеть прочесть (от бдительного ока цензуры восприятия этот текст скрывается с помощью специального эффекта обратной маскировки). Для этого продолжительность предъявления слов или коротких фраз должна быть менее 0,1 сек. (Костандов Э.А., 1983). Подача информации с подобной скоростью, близкой к диапазону альфа-ритма ЭЭГ, обеспечивающей ее подсознательное восприятие, увеличивает объем запоминаемого материала (Куприянович Л.И., 1976). Поэтому метод подпорогового воздействия нашел наибольшее применение для интенсивного изучения иностранных языков (запоминание больших объемов иностранных слов за короткое время), а также для психологической коррекции. В работах американских ученых показано, что подпороговое предъявление эмоционально окрашенной информации оказывает достоверное воздействие на эмоциональный фон и отдельные физиологические функции организма. Так, например, при просмотре «симбиотической» фразы: «Я с мамой вместе» («Mommy and I are one») обнаружено снижение аппетита у людей, страдающих перееданием, за счет того, что снижается внутреннее ощущение покинутости, тревоги (Greenberg A.C, 1992). В отечественной психофизиологии метод интенсивно развивается в работах школы И.В. Смирнова (1995).

Действенность подобного нейрофизиологического программирования на сегодня вполне сравнима с эффектом психотерапии, а именно метода внушения в бодрствующем состоянии.

Психофизиологическая наука и ее практические приложения — разработка методов и приборов для снятия стресса, релаксации, активизации и использования резервных возможностей мозга — не стоят на месте. На повестке дня — создание еще более совершенных технических средств для борьбы со стрессом, сложных компьютерных систем из области так называемой «виртуальной реальности». Но впрочем, для нас, для нашей повседневной реальности, это дело дня завтрашнего, а то и более отдаленного будущего.

ТАКИЕ ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, БУДЬ ИМ

Повествование наше близится к завершению. По традиции здесь надо было бы подвести итоги сказанного и вооружить читателя дальнейшими наставлениями на все случаи жизни — словом, окончательно раскрыть ему глаза и научить, как жить дальше. Но... автор должен признаться, что сам страдает одним малоприятным комплексом — с детства терпеть не может, когда читают мораль и «учат, как жить». Поэтому в качестве универсальных рекомендаций, «как быть счастливым», просто повторим некоторые азбучные истины, давно произнесенные весьма мудрыми людьми — от Н.Г. Чернышевского, Г.И. Гурджиева до В. Эрхарда, П. Вацлавика, Р. Альперта. Автор лишь слегка переиначил их на свой лад, в форме определенных жизненных принципов, надеясь, что читатель примет это просто как «информацию к размышлению». И пусть вас не смущает их простота; уместно привести слова ироничного философа Рам Цзы (Уэйна Ликермена), который сказал, обращаясь к ищущим просветления на пути духовности: «Ты всегда упускаешь истину, потому что она слишком проста».

1. **Принцип реальности.** То, что есть, — есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя убежище в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время воздерживаясь от излишних упований на окружающих, от надежд на то, что они помогут избавиться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, беззащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалея о несовпадении желаемого и действительного, а начиная предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

2. **Принцип оптимизма.** То, чего нет, — нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся

288

сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «Как жестоко я ошибся», «Если бы я тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «Я мог бы все это предотвратить». Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем неудачи и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты.

Точно так же не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: «А вдруг случится... А если опять не так... Как бы чего не вышло...» Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и

тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, сковывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной. Это полностью зависит от вас, это в ваших силах — посмотреть на прошлое как на источник опыта, а не как на груз, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотреть на будущее как на возможность решения сегодняшних проблем, а не источник новых. Посмотреть на настоящее как на источник ваших сил, а не источник разочарований и недовольства собой. В нем-то, в настоящем моменте, и кроется ключ к решению всех ваших проблем - действительных и мнимых. Все зависит от того, как вы сами будете думать об этих проблемах.

Практичные американцы утверждают: «Мысль созидательна». Именно наши мысли создают наше будущее. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях мрачную перспективу катастроф, неудач, ошибок... так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на... неудачу. Это принцип Эдипа, как его называет американский психолог П. Вацлавик (1993). Мифологический герой Эдип, стараясь сделать все возможное, чтобы избежать выполнения полученных им недобрых предсказаний, своими же собственными действиями и сделал так, что они в конце концов сбылись. А если Эдип, выдуманный древними греками, нам не указ, ибо в нашей жизни все гораздо сложнее (а может быть, гораздо проще), то примите, уважаемый читатель, простое жизненное правило «камня на дороге». Когда человек идет в потемках по проселочной дороге, он может споткнуться о камень, упасть и ушибиться. Но все дело в том, что очень часто человек, боясь споткнуться, завышает вероятность неприятных событий. (Народная мудрость гласит: «У страха глаза велики».) И хотя вероятность встретить камень на дороге все-таки есть, но человек, который идет неуверенными, опасливыми шагами, думая только о том, как бы не споткнуться, на самом деле будет

19—1609

289

спотыкаться очень часто, причем там, где никаких препятствий нет и в помине, — спотыкаться о свои собственные опасения. Да и вряд ли он доберется до своей цели вовремя.

И еще одно практическое следствие — правило «тотальной утилизации», или, как его образно назвал американский психолог Р. Аль-перт (он же философ Рам Дасс), правило «зерна на мельницу» (Рам Дасс, 1993). Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них — всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше. Опыт показывает, что человек может и должен в процессе работы над собой выработать стрессоустойчивость, или, выражаясь словами К.Г. Юнга, «готовность принять, что бы ни произошло».

3. **Принцип ответственности.** Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они - внешне взрослые, но в глубине души все еще дети - ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и политического деятеля. Именно в нашем обществе, где за долгие десятилетия люди привыкли к пассивности, к тому, чтобы жить и думать «как все», что за них все решают другие, многие так и не научились брать на себя ответственность за свои слова и дела, за свою жизнь. Возьмите ответственность в свои руки. Вспомните: «Вы - капитан своего корабля». Не стесняйтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное мнение.

4. **Принцип разумного эгоизма.** Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой. При этом даже думая о справедливости по отношению к другим, не забывай и о справедливом воздаянии по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности так же нужна верность и порядочность. Не раз приходилось выслушивать людей, предававших не только своих близких, но и себя, свои идеалы, в буквальном смысле «наступавших на горло собственной песне», и расплачивавшихся за это мучительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием. Человеку зачастую гораздо легче охать и вздыхать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, сокрушаться по поводу жертв стихийных бедствий на другом конце света, чем реально помочь самому себе или

290

своим близким. Откупаться от собственной душевной неустроенности мелкими демонстративными подачками («Пусть я это так и не сделал... но зато...») гораздо легче, но в итоге это обходится гораздо дороже, чем если человек начнет действовать и наведет порядок в собственной жизни, избавится от повода жалеть себя... и вызывать к себе жалость окружающих. Большинство психологических проблем являются не то чтобы надуманными, а скорее иллюзорными или, пользуясь новомодным сленгом, — виртуальными. Они существуют только во внутреннем психологическом пространстве. Человек заранее строит в своем мозгу мысленную модель предстоящей ситуации, и если по каким-то причинам она его заранее не устраивает, создает себе проблему. Сверка же с реальностью показывает, что вероятность подобного нежелательного исхода зачастую ничтожно мала, а то и вовсе невозможна. Как удачно выразился американский ученый А. Кожибский, часто цитируемый энтузиастами НЛП (О'Коннор Дж., Сеймор Дж., 1997), «карта — это не территория» (здесь территория — это жизненная реальность, а карта — наше представление о ней). Иными словами, к описанию психологических проблем как нельзя лучше подходят слова русского классика: «горе от ума».

Почему это происходит, почему человек сам захлопывает капкан негативных ожиданий и пораженческих мыслей? В чем просчиталась эволюция, допустив такое противоречие при формировании сознания человека, в чем она отступила от принципа целесообразности? Разрешается это противоречие довольно просто. Как утверждает банальная житейская мудрость, за все приходится платить. Это и есть та цена, которую человечество вынуждено платить за отрыв от реальности, вернее, от ее простого «зеркального» отражения. Та цена, в которую обходится способность к абстрактному мышлению, дающему человечеству возможность оттолкнуться от того, что уже есть, и представить то, чего нет, — то, что только еще будет, то, что имеет вероятность осуществиться, но пока существует только в воображении. Та цена, которую человечество платит за процесс творчества, за возможность перехода от механического повторения, копирования реальности к ее сознательному и целенаправленному конструированию. А раз так, раз психологические проблемы для человека всего лишь «отходы» творческого процесса, значит, их можно избежать. Нужно лишь вовремя нейтрализовывать эти отходы, не допускать их накопления, используя в качестве «очистных сооружений» вышеописанные психогигиенические процедуры, сохраняя тем самым «экологическую чистоту» психологического пространства. Вы скажете: да, но все это,

19*

291

как всегда, легко и просто лишь в теории. Или, быть может, даже и в жизни, но с позиции не активного участника, а стороннего наблюдателя. Вы правы, уважаемый читатель! С позиции стороннего наблюдателя любые психологические проблемы, да и многие житейские, разрешаются достаточно легко и просто. То, что предлагает вам эта книга — навыки релаксации, вхождения в измененные состояния сознания и использования этих состояний, реконструкции прошлого опыта с опорой на подсознание, принципы реальности и оптимизма, разумного эгоизма и тотальной утилизации, не что иное, как умение самому на время встать в позицию стороннего наблюдателя и посмотреть на свои проблемы со стороны. И все станет гораздо проще.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ

Когда человек пытается поднять тяжелый груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я», человек обычно представляет их весьма расплывчато. Иногда мы себя переоцениваем, а иногда наоборот. Недооценка самого себя наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих проблем, человеку необходимо действительно познать самого себя.

Познать самого себя — значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, ни при каких обстоятельствах не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уносясь от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир мечты и фантазии.

Познать самого себя — значит сохранять всегда ровное настроение и хорошее самочувствие. Познать себя — значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя — значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров.

Но как это сделать? У одного из основоположников научной психологии — Вундта находим определение: сознание — это сумма сознаваемых нами состояний (имеются в виду состояния

собственного «Я»). Отсюда вы можете сами сделать вывод, что познавать себя, расширять сознание, раздвигать его границы — это значит запоминать возможные состояния своего «Я», различать их более тонко и детально, воспроизводить их по памяти.

Еще с древних времен во многих школах духовного развития самых различных культур и народов (герметизм, пифагорейская и каббалистическая школы, буддизм, суфизм, розенкрейцеры, философия Ха-бада) задачей ставилось исследование «Я», буквальное познание себя — расширение привычных рамок «Я», отслеживание и запоминание себя (своего поведения, эмоций, связанных с ними физиологических ощущений) в самых различных ситуациях. Таков главный рецепт защиты

293

от стресса, личностного роста и духовного совершенствования. К этой «постоянной бдительности», по выражению исследователя Ха-бада Н. Минделя (1990), нужно добавить признание человеком, идущим по пути самосовершенствования, собственной человеческой слабости и борьбу за ее преодоление — с уверенностью в своих силах, в том, что их достаточно для достижения положительного результата.

Неужели это возможно? И если это и в самом деле возможно, то, наверное, очень сложно и практически невыполнимо в нашей обыденной жизни? Все сложное часто оказывается достаточно простым. По крайней мере, внешне. По крайней мере, поначалу. И хотя многие наши проблемы кажутся нам неразрешимыми, а стресс — неизбежным, однако природа мудро снабдила наш организм многочисленными спасательными устройствами, физиологическими «кнопками», нажимая на которые, человек может самостоятельно справиться со стрессом. Примером может служить освоенное вами простое, но эффективное упражнение с мысленным «разогревом» ладоней. Основой для его появления послужил простой физиологический факт: у человека в состоянии стресса происходит спазм периферических сосудов конечностей — у него в буквальном смысле «холодные руки» (автор неоднократно убеждался в этом, занимаясь тепло-визионной диагностикой в неврологической клинике).

Познать себя — значит научиться использовать физиологические «кнопки» собственного организма для снятия стресса и отрицательных эмоций. И в этом должны помочь приведенные выше простые упражнения, с одним существенным дополнением. Выполняя эти упражнения регулярно, изо дня в день, вы заметите, что в разные дни, в разной обстановке упражнения протекают по-разному, в зависимости от исходного состояния, от предшествовавшего настроения и самочувствия. Попробуйте запоминать и анализировать эти изменения в выполнении упражнений и в самом себе. Постарайтесь при этом как бы посмотреть на себя со стороны, занимаясь самонаблюдением и самовоспоминанием. Г. Гурджиев называет этот исключительно важный аспект самопознания, запоминания различных проявлений собственной «самости» «мысленным фотографированием» своего «Я», а его современный последователь Ч. Тарт — практикой внимательности. Сделайте своим неизменным спутником самоанализ, постоянное самонаблюдение и запоминание:

- различных эмоциональных состояний собственного организма,
- различных внутренних ощущений, связанных с эмоциями,
- различных состояний собственного сознания, своего «Я».

294

Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и в итоге освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывая их на помощь в трудную минуту, превращая в полезный ресурс.

Но самонаблюдение, при всей его важности — только первый этап внутренней работы над собой. Оно является источником материала для следующего этапа - самокоррекции. Иначе говоря, налаживания диалога между сознанием и подсознанием, устранения внутреннего конфликта и достижения согласия, разумного компромисса между ними. Доступ же к подсознанию, коммуникация с ним возможны через телесные ощущения.

- Если после пережитой стрессовой ситуации в теле остались дискомфортные ощущения - поработайте с ними.
- Если вы замечаете, что какая-либо стереотипно повторяющаяся жизненная ситуация постоянно выводит вас из себя, то и сама эта ситуация, и представляющие ее телесные ощущения будут для вас материалом для работы над собой.
- Если мысли о какой-то проблеме, жизненной ситуации, людях и вещах, с ними связанных,

сопровождаются негативными эмоциями и дискомфортными ощущениями, — это тоже материал для работы по самосовершенствованию (возможно, наиболее важный из всех перечисленных).

Прodelать эту работу должным образом и значит по-настоящему познать себя.

При этом, как ни парадоксально, по-настоящему помнить себя значит... забыть себя. Отказаться от выпячивания собственного Эго, выйти за узкие рамки собственного осознаваемого «Я». Освободиться от необоснованных тревог и опасений, навязанных извне стереотипов и искусственных ограничений, противоречащих жизненным устремлениям подсознательно-интуитивного «Я». И тем самым — приблизиться к пониманию смысла собственной жизни, непрерывный поиск которого и составляет основу человеческого существования, заполняя внутреннюю психологическую и духовную пустоту, «экзистенциальный вакуум» (В. Франки), помогая человеку обрести свободу и стать творцом собственной жизни.

В этом смысле познать себя - значит выработать установку на принятие реальности, помогающую человеку перестать укорять себя за прошлое и тревожиться по поводу предстоящего.

295

Это значит превратить собственные слабости в силу, а проблемы — просто в уроки жизни.

Это значит направить все внимание на осознание наиболее важных, заложенных на уровне подсознания жизненных целей и использование для их достижения внутренних ресурсов.

Это значит прекратить отождествлять себя с внешним, провести незримые психологические границы в общении с миром, позволяющие укрепить собственное «Я» и выработать психологический «центр тяжести», что, в свою очередь, позволяет человеку:

- «Заземлиться», стать более устойчивым по отношению к превратностям судьбы.
- Сделать собственную эмоциональность адекватной, предотвращая «недержание эмоций», бурные эмоциональные реакции в ответ на внешние воздействия, несоразмерные их значимости.
- В то же время разрешить себе быть естественным, не подавляя свои эмоции, а давая им возможность естественно выражаться.
- Избегать затяжных эмоциональных подъемов и спадов, включая как отрыв от реальности, необоснованное «головокружение от успехов», так и погружение в мрачное и унылое «болото» депрессии. Подобная «невозмутимость» — основа внутренней свободы человека (Г. Гурджиев).

Познать себя, работая над исправлением собственных психологических проблем, раз за разом «погружаясь в детство» и возвращаясь в обыденное состояние, значит стать психологически более зрелым. Познать себя — значит освоить навык общения с подсознанием, получить доступ к глубинной интуитивной мудрости организма. Это значит обрести свое подлинное «Я», как телесное, так и духовное, — психосоматическую идентичность (И. Кренц).

Познать самого себя — это именно та цель, которую ставят все описанные выше психологические упражнения. В совокупности с их теоретическим обоснованием они и составляют метод РЕТРИ (или РЕ-Ъ), название которого прозвучало в самом начале нашего повествования. Это действительно простой способ практической психологической помощи, предназначенный для желающих помочь себе и ближним (или, говоря языком медицинских справочников, «для само- и взаимопомощи»). Метод не претендует на особую новизну и оригинальность научных изысканий, его направленность сугубо практическая, а его новизна — это хорошо известное (и временами незаслуженно забытое) старое, собранное автором на основе принципа «систематичес-

296

кого эклектизма» (по выражению В.В. Макарова) и отработанное на практике за прошедшее десятилетие работы. Все, что представлено в этой книге, является, по сути, описанием метода РЕТРИ и некоторых фрагментов опыта его практического применения. Почему такое странное название? Да потому, что метод включает в себя «три источника и три составные части» — три «РЕ», уже хорошо вам знакомых:

- 1) /^утаксация;
- 2) возрастная /Агрессия;
- 3) /^конструкция прошлого опыта с опорой на подсознание.

Не случайно это название созвучно английскому слову Retry — «повторение». Действительно, с помощью трех перечисленных «РЕ» человек повторяет свой прошлый опыт, исправляя его дефекты на подсознательном уровне, освобождаясь от груза негативных воспоминаний. Тем самым, перефразируя известное изречение, можно сказать, что повторение — мать учения не только в смысле запоминания информации, но и... ее правильного забывания.

Забывать же - в первую очередь негативные эмоциональные состояния — нужно постоянно.

Практически так же часто, как убирать мусор в своем доме, желательно «убирать мусор» и в своем внутреннем, психологическом пространстве. А это значит, что РЕТРИ-метод вы можете сделать своим постоянным спутником, применяя его в двух вариантах.

1) «Повседневная уборка» - простая, как утренняя гимнастика, гигиеническая (точнее, психогигиеническая) процедура, повторяемая по мере необходимости в течение дня (если вы понервничали или просто неважно себя почувствовали) и в обязательном порядке — в конце дня, перед сном. В течение дня, как правило, достаточно экспресс-релаксации (упражнение «Дыхание через ладони»), в конце дня релаксация должна проходить по полной схеме (упражнение «Мысленное движение - от макушки до пяток»), вместе с регуляцией дыхания (упражнения «Расслабляющее дыхание», «Дыхание на счет» или «Дышим в ритме пульса»).

Если делаете упражнение с ладонями, чтобы срочно успокоиться, вспомните недавнее событие — виновник стресса, «побудьте» в нем недолго, всего 2-3 минуты (это тоже временная регрессия, только очень поверхностная — возврат в совсем близкое прошлое, удаленное на несколько десятков минут), затем полностью переключите внимание на телесные ощущения. Найдите те участки своего тела, которые отреагировали на переживание отрицательных эмоций появлением неприятных ощущений. Обычно это диффузно-размытая, без четких границ, либо перемещающаяся боль, то жгучая, то ною-

297

щая... то ломота, то распирающее... Как правило, она не очень интенсивная, но тягостно переживаемая (пожалуй, наиболее характерным ее свойством является именно несоответствие между относительно слабой интенсивностью и крайне резкой субъективной «неприятностью»). Порой это бывает ощущение пустоты, или холода, или тяжести (но не приятно-теплой, а холодной, «каменной»). Иногда это просто неопределенно-тягостное ощущение, которое трудно выразить словами. Именно это ощущение нужно «проработать» (вспомните упражнения «Исцеляющее дыхание» или «Дыхание против боли»), пока не уйдут все неприятные его части и останется только комфортное или по крайней мере индифферентное чувство.

Если вы расслабляетесь в конце дня, то потратьте 10—15 минут на воспоминания — просмотр в ускоренном темпе всех событий, прошедших за день (временная регрессия тоже довольно поверхностная — несколько часов). Затем снова сосредоточьте внимание на телесных ощущениях. То, что остается после этого воображаемого «киносеанса повторного фильма» — дискомфортные телесные ощущения, материал для той же самой работы, которая описана выше.

2) «Генеральная уборка» — периодически, по мере возможности повторяемые процедуры достаточно глубокой возрастной регрессии (годы, десятки лет) на фоне предварительной тщательной релаксации. Подобная систематическая и планомерная работа над собой позволяет постепенно избавиться от груза прошлых ненужных эмоций, обид, предрассудков, комплексов и ограничений, приводит к долговременным, устойчивым личностным изменениям (личностный рост, активизация скрытого потенциала).

Освоив навыки физиологической временной регрессии, научившись по собственному желанию ненадолго «впасть в детство», оставляя в прошлом ненужный груз отрицательных эмоций и возвращаясь в настоящее с бесценными находками, подсказанными внутренней мудростью, вы сможете в полной мере использовать подсознательные ресурсы своего организма и освободиться от стрессов. *Сделайте это своей привычкой, и многие проблемы, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое. С другой стороны, многое из того, что раньше представлялось вам недостижимым, сможет стать реальным.* Эту возможность дает применение уже знакомых вам психологических «инструментов», описанных в книге. Они помогают человеку изменить прошлое — для того чтобы изменить будущее.

Краткие сведения об основных направлениях психологической саморегуляции/психотерапии и основные термины

ABC — сокр. от *аудиовизуальная стимуляция* (в англоязычной литературе AVE — Audio-Visual Entrainment), метод управления функциональным состоянием человека (уровнем бодрствования, состоянием сознания) с помощью ритмического светового и звукового воздействия.

Аутотренинг (*аутогенная тренировка*) — сочетание мышечного расслабления с самовнушением в виде мысленно произносимых словесных «формул». Предложен немецким психотерапевтом Шульцем в 1930-е гг. Источником его возникновения, возможно, были техники медитации, применявшиеся в йоге и др. восточных системах, изолированные от их религиозной основы и модифицированные для западного образа жизни.

Биологическая обратная связь (БОС, *Biofeedback*, *BFB*) — методика саморегуляции, при

использовании которой человек осуществляет произвольный контроль функционирования центральной нервной системы (*нейроБОС, Neurofeedback, NF*) или внутренних органов на основе непрерывно обновляемой информации об их состоянии (обратной связи), получаемой от датчиков биологических сигналов и представляемых в графической, звуковой или смешанной форме. В отечественной литературе принят также термин «адаптивное биоуправление» (*Черниговская Н.В.*). Эффект БОС во многом основан на вызывании измененных состояний сознания и их утилизации.

Бодинамика (биодинамический анализ) — одно из направлений телесно-ориентированной психотерапии, разработанное Л. Марчер в Дании, описываемое также как психология соматического или психомоторного развития. В бодинамике описывается взаимосвязь измененного тонуса отдельных мышц с определенными личностными характеристиками, психологическими проблемами или перенесенными психологическими травмами. При этом используются схемы нор-

299

мального возрастного развития психики и его связи с функционированием определенных групп мышц. Составление «мышечного портрета» человека и его сравнение с этими схемами позволяет определить возраст, в котором возникли актуальные для человека психологические проблемы. В качестве нарушений рассматриваются участки не только повышенного мышечного тонуса, как в терапии по В. Райху (гипертонус, гиперреактивность), но и пониженного тонуса (гипотонус, гипореактивность). Используется также регрессия, то есть переход от поздних стадий развития к более ранним, для восстановления естественного хода психомоторного развития.

Вайвейшн — метод психотерапии и личностного роста, разработанный Дж. Леонардом в США в 1970-е гг. как развитие ребефинга (первоначально назывался «интегративный ребефинг»). Основан на применении особой техники дыхания в сочетании с направлением внимания пациента на внутренние ощущения. Методология вайвейшн кратко сведена Дж. Леонардом к форме так называемых «пяти элементов»: связанное дыхание, полное расслабление, тотальное внимание, гибкость контекста, интеграция в экстаз.

Гештальт-терапия — метод психотерапии, разработанный Ф. Перлзом в США, начиная с послевоенных и до конца 1960-х гг. Разработанный на базе психоанализа, метод гештальт-терапии включает ряд принципиальных усовершенствований и дополнений: осознание своего тела, своих внутренних ощущений, образа себя («Жить не мыслями, а чувствами»); избавление от неприятных чувств путем их усиления, подчеркивания и повторения (тем самым добиваясь их осознания и трансформации); избавление от внутреннего конфликта путем объединения противостоящих друг другу частей личности (интеграция противоположностей).

Голодинамика (голографическая динамика) — метод психотерапии, разработанный В. Вульфом в США в 1980-е гг. Использует теорию физиолога К. Прибрама о голографическом принципе обработки информации в мозге. Базируется на представлении источника психологической проблемы как самостоятельного функционального нейродинамического образования, существующего в границах головного мозга, имеющего свойства голограммы. Подобный носитель психологической проблемы именуется голодаином (*holodyne*). Таким образом, причина любой проблемы - это существование негативных образований, голодаинов, которые можно осознать и от которых можно избавиться. Го-

300

лодинамика предлагает метод избавления пациента от проблемы путем так называемого отслеживания (*tracking*) голодаинов, выявления и разрешения противоречий, поддерживающих их автономное существование, и слияние их с некоторой базовой позитивной структурой сознания («полным потенциальным Я», или «высшим потенциалом»).

Дианетический одитинг — метод, имитирующий психотерапию, предложенный Л.Р. Хаббардом (в 1950-е гг.) в рамках разработанной им «дианетики» - системы достижения душевного здоровья (сам Хаббард называл ее наукой). По нашему мнению, методика одитинга является подражанием психоанализу с позиции пациента, которым Л.Р. Хаббард мог сам являться: продолжительные многочасовые сессии, работа с воспоминаниями, в том числе раннего детства, многократное «прохождение» воспоминания до исчезновения связанной с ним негативной эмоциональной реакции (аналогия с катарсисом), поиск так называемых «защитников» — лиц, эмоционально значимых для пациента (аналогия с анализом трансфера), речевой контакт пациента (в терминологии Хаббарда - «пре-клира») и терапевта (у Хаббарда — «одитора»), при минимальном вмешательстве последнего.

Дивергентное мышление (по Дж. Гилфорду, 1967) — мышление, составляющее основу творческих

способностей человека, действующее одновременно в различных направлениях и расширяющее возможности обычного логического (конвергентного, однонаправленного) мышления. Активизация дивергентного мышления связана с измененными состояниями сознания.

Идеомоторное движение — слабое сокращение мышц при мысленном представлении соответствующего движения.

Идеовегетатика (по А.В. Алексееву) — сознательное и целенаправленное воздействие на состояние вегетативной нервной системы и внутренних органов с помощью вызывания образных представлений в состоянии релаксации.

Инсайт — продуцируемое подсознанием интуитивное озарение, приводящее к новому пониманию прошлого опыта или предлагающее оригинальное решение сложной проблемы.

ИСС — *измененное состояние сознания*; нормальное, физиологическое (по крайней мере, в данном контексте мы обсуждаем только

301

нормальные ИСС, возникающие во время сеансов гипноза, при медитации, сессиях ребефинга или холотропного дыхания, воздействии лечебных приборов) состояние сознания, во время пребывания в котором изменяется восприятие человеком окружающей реальности, изменяется чувство времени, может изменяться ориентация в пространстве и в собственной личности. Часто переживание ИСС сопровождается эмоциональной разрядкой, разрешением внутреннего конфликта за счет появления новой точки зрения на проблему, появлением творческих «озарений» или ярких, красочных образов — вплоть до ощущения «проживания» в этой воображаемой, образной реальности.

Конфликт внутриспсихический — проявление противоречий, столкновения отдельных устойчивых внутриличностных структур (субличностей), который можно в общем виде представить как конфликт сознания и подсознания. Понятие о внутреннем конфликте было введено З. Фрейдом (в психоаналитической трактовке это соответствует конфликту между такими составными частями личности, как бессознательное Оно и надсознание, или Сверх-Я (Супер-Эго).

Локус контроля (Дж. Роттер), или уровень субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд) характеризует степень самостоятельности и активности человека в достижении своих целей. Люди с внешним локусом контроля (экстерналы) локализируют контроль над значимыми для них событиями вовне, приписывая его не зависящим от них обстоятельствам или другим людям. Люди с внутренним локусом контроля (интерналы) интерпретируют значимые события как результат своей собственной деятельности. Соответственно, экстерналы характеризуются конформностью, зависимостью, пассивностью, подчиняемостью внешнему давлению, зачастую связанными с инфантильностью; интерналы — независимостью, социальной зрелостью, активностью.

Медитация (лат. «размышление») - внутренняя концентрация и сосредоточение ума, контроль собственных мыслительных процессов. Исторически возникла в различных религиозных практиках (буддизм, суфизм, иудаизм). В современном виде используется в психотерапии как метод психической релаксации и достижения ИСС.

Нейросоционика — одна из теоретических моделей соционики, связывающая характеристики психологических типов (социотипов) с

302

индивидуальными особенностями функциональной асимметрии полушарий мозга.

НЛП (нейролингвистическое программирование) — популярный метод психотерапии, разработанный в США Р. Бэндлером и Д. Грин-дером в 1970-е гг. В области диагностики основан на применении оригинальной модели человеческой коммуникации и порождения речи, построенной на основе методов математической лингвистики (ме-та-модель). В области терапии представляет собой алгоритмизацию, формализацию эмпирических методик, разработанных ранее ведущими американскими психотерапевтами (М. Эриксоном, В. Сатир, Ф. Перлзом). Дальнейшим развитием НЛП, разрабатываемым Р. Бэндлером с конца 1990-х гг., является метод DNE (Design Human Engineering).

Подсознание — совокупность неосознаваемых человеком психических процессов, влияющих на его сознательную деятельность, настроение и самочувствие.

Психоанализ (классический) — разработанный З. Фрейдом (конец XIX - начало XX вв.) метод терапии, основанный на осознании пациентом вытесненных в область бессознательного болезненных комплексов. Использует методы свободных ассоциаций, анализа воспоминаний (особенно о ранних периодах жизни), сновидений. Классический психоанализ в настоящее время

имеет в основном историческое значение, его современные разновидности развиваются в рамках *психодинамической психотерапии*.

Психологическая адаптация — процесс непрерывного приспособления психики человека к требованиям окружающей физической и социальной среды, обеспечивающий возможность его нормального физиологического, психологического и социального функционирования. Соответственно, включает в себя три подсистемы адаптации: собственно психологической (психической), психофизиологической и социальной (по К.К. Платонову).

Психосинтез — метод психотерапии, разработанный Р. Ассаджи-оли в США. Первые работы относятся к 1910 г. В отличие от психо-АНАЛИЗА, занимавшегося «личным бессознательным» пациента, психоСИНТЕЗ рассматривает и надличное бессознательное, а также уделяет большое внимание так называемым субличностям, ставя за-

303

дачу их объединения, синтеза и тем самым формирования цельной личности.

Реакция интрапунитивная и экстрапунитивная — противоположные типы реакции человека в ситуации фрустрации (разочарования, конфликта, неудачи, провала ожиданий, отказа в удовлетворении потребности). Интрапунитивная реакция — стремление человека в подобной ситуации возложить вину на себя; экстрапунитивная — переложить вину на других.

Ребефинг - метод психотерапии, разработанный Л. Орром в США в 1970-е гг. Основан на преодолении пациентом травмы рождения путем его повторного переживания (re-birthing — повторное рождение) в измененном состоянии сознания, достигаемом пациентом с помощью особой техники дыхания.

Регрессия возрастная — временный возврат психики человека к состоянию, связанному с более ранним возрастом. Использование возрастной регрессии для целей психологической коррекции рассматривается как терапия регрессией в ранние периоды жизни (Р.А. Моуди).

Регрессия возрастная физиологическая — возрастная (или эволюционно-возрастная) регрессия, связанная с временным переходом центральной нервной системы человека к функциональному состоянию, в ряде характеристик повторяющему состояние, свойственное ранним этапам ее возрастного развития. Сопровождается *измененным состоянием сознания*.

Релаксация (лат. «расслабление») — состояние спокойного бодрствования и отдыха, достигаемое за счет специального расслабления мышц (мышечная релаксация), контроля дыхания и мыслительных процессов, успокоения эмоций (психическая релаксация).

«Свободное дыхание» - отечественный метод психотерапии, разрабатываемый В. Козловым (Ярославль), С. Всехсвятским (Москва), использующий работу с дыханием и сочетающий положительные стороны методов-предшественников (ребефинг, вайвейшн, холотропное дыхание по С. Грофу).

Сенсорная депривация — уменьшение потока сенсорных впечатлений за счет мышечной релаксации, а также изоляции от звуковых и

304

световых раздражителей, обычно приводящее к формированию *измененного состояния сознания*. Близким эффектом обладает *сенсорная монотония*, то есть воздействие на человека однообразных повторяющихся раздражителей.

Синестезия (греч. «совместное чувство») — явление одновременных ощущений различных видов, когда раздражитель, действующий на соответствующий ему орган чувств, вызывает наряду со специфическим ощущением еще и добавочное, связанное с другими органами чувств.

Синхронизм — понятие, введенное в психологии К.Г. Юнгом для обозначения событий, происходящих одновременно вне очевидной логической взаимосвязи. Юнговский синхронизм является наглядной иллюстрацией принципа работы «правополушарного» мышления.

Сознание — свойство человеческого мозга, непрерывный активный процесс, проявляющийся как чередование фрагментов внутреннего опыта — текущего отражения реальности, либо воспоминаний, либо конструируемых образов будущего (поток сознания по У. Джеймсу), направленных на осознание человеком самого себя или окружающего мира (А. Минделл).

Соционика — одно из направлений психологической типологии, основанное на классификации психологических типов по К.Г. Юнгу и И. Майерс-Бриггс (Типология-16) и рассматривающее наряду с характеристиками отдельных психотипов их взаимодействие в социуме.

Стресс — термин, введенный физиологом Г. Селье, обозначающий состояние напряжения организма, ответной реакции на действие чрезвычайных, сверхсильных раздражителей.

Субличности — связанные с вытесняемыми комплексами «частичные», парциальные личности

(К.Г. Юнг); альтернативные «Я», связанные с различными состояниями сознания (Г.И. Гурджиев); относительно независимые личности внутри человека, обладающие своими собственными, автономными целями, желаниями, чувствами (Р. Ассад-жиоли). В холотропной терапии они рассматриваются как системы конденсированного опыта (С. Гроф); в НЛП — как фрагменты внутреннего опыта («подсознательные части» психики), с которыми воз-

20 — 1609

305

можно самостоятельная коммуникация (Р. Бэндлер, Д. Гриндер). Физиологической основой подобных интрапсихических образований является феномен доминанты А.А. Ухтомского.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) — обширное психотерапевтическое направление, включающее ряд авторских методов (В. Райх, А. Лоуэн, Д. Боаделла, А. Янов, Ф. Александер, М. Фельденкрайз). Метод РЕТРИ также входит в сферу ТОП. Общей основой этих методов является использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом пациента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом предполагается, что неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями по принципу обратной связи помогает проводить коррекцию психологических проблем. С физиологической точки зрения отличие ТОП от других методов психотерапии состоит в том, что она уделяет значительно больше внимания работе с кинестетическими ощущениями (кожное чувство — тактильная, болевая и температурная чувствительность; суставно-мышечное чувство, или проприоцептивная чувствительность; интероцептивные ощущения, связанные с внутренними органами. Прослеживается взаимосвязь этих трех видов чувствительности с их различным эмбриологическим происхождением, или тремя зародышевыми листками - соответственно, эктодермой, энтодермой и мезодермой). Работа с перечисленными физиологическими ощущениями осуществляется разными способами: контактом рук терапевта (прикосновение/надавливание), направленной концентрацией внимания, двигательными и дыхательными упражнениями. В целом ТОП можно рассматривать как метод доступа к мозговым носителям психологических проблем (очагам застойного возбуждения) через воздействие на их периферические, телесные проекции.

Транс — неглубокое измененное состояние сознания, в которое человек может самостоятельно входить, прерывая его в любой момент. В отечественной литературе прошлых лет (В. Леви и др.) был более распространен термин «самогипноз». Спонтанное вхождение в транс может происходить и в обыденной жизни.

Трансактный анализ (ТА) - метод психотерапии, разработанный Э. Берном в США в 1950-е гг. Основан на модели личности (так на-

306

зываемой «мичиганской модели»), включающей в себя девять компонентов, объединяемых в три части: Родитель — Взрослый — Ребенок. Рассматривает «сценарии жизни», в которых люди как бы «играют в игры» с окружающими. В отечественной психотерапии данный метод адаптирован и модифицирован В.В. Макаровым.

Установка — предрасположенность, готовность к восприятию или действию, физиологической основой которой является доминанта (Марищук В.Л., Евдокимов В.И.).

Фельденкрайза метод - система психофизических упражнений, предназначенных для личностного роста. Основу ее составляют медленные движения с максимальной концентрацией внимания на их выполнении («осознание через движение») и после достижения крайнего положения — попытка продолжить движение сверх его привычного объема. Подобное переобучение взрослого человека тонкой моторике содержит элементы возрастной регрессии. Используются также содружественные рефлексорные феномены, которые обычно более ярко выражены в детском возрасте, например, дыхательно-глазодвигательные синкинезии с окологлобальными мышцами. Последнее сближает ряд упражнений Фельденкрайза с процедурами постизометрической релаксации (см., например, у Г.А. Иваничева, 1985), при которой достигается расслабление мышц и устранение участков локального мышечного гипертонуса может способствовать психоэмоциональной разрядке.

Фрустрационная толерантность — способность человека противостоять *фрустрации*.

Фрустрация - одна из форм психоэмоционального стресса, представляющая собой субъективное переживание неудачи.

Экзистенциальная психотерапия — метод психотерапии, ставящий основной целью осмысление пациентом собственной экзистенции (существования), происходящее в экстремальных состояниях (связанных с проблемой выбора, страданием или смертью) и тем самым осознание им своей ответственности за жизненный выбор.

20*

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Метод психологической саморегуляции РЕТРИ: формальное описание

Метод **РЕТРИ** (или **Ре-3**) зарегистрирован Всероссийским центром научно-технической информации за № 73200100022. Предназначен для коррекции функционального состояния человека, включая снятие стресса, проявлений тревожности и депрессии, утомления, панических атак, а также повышения работоспособности, оптимизацию обучения, личностного роста. Метод включает в себя три составные части (три «РЕ»): 1) мышечную РЕлаксацию; 2) возрастную РЕгрессию; 3) РЕконструкцию индивидуального опыта с опорой на подсознание.

Сущность метода составляет формирование у человека навыка самостоятельного вхождения в так называемые измененные состояния сознания. Теоретической основой метода является модель измененных состояний сознания как динамического изменения профиля функциональной асимметрии полушарий головного мозга в последовательности, обратной этапам формирования функциональной асимметрии полушарий в процессе онтогенеза (физиологическая возрастная регрессия) с помощью мышечной релаксации и контролируемого дыхания. Это позволяет добиться измененных состояний сознания, характеризующихся повышенной обучаемостью (сенситивностью) и способствующих реструктурированию индивидуального опыта на уровне подсознания. Практической основой метода является набор дыхательных и релаксационных упражнений, а также упражнений для концентрации внимания и осознания образов, формируемых в подсознании. Применяются также компьютерно-опосредованные процедуры, позволяющие воспроизвести параметры функционального состояния, близкие к состоянию нервной системы ребенка (физиологическая возрастная регрессия): биологическая обратная связь по ЭЭГ и аудиовизуальная стимуляция, воспроизводящие паттерны функциональной активности мозга ребенка (частотный спектр, пространственное распределение и синхронизация ритмов ЭЭГ). Используется также метод сублиминального восприятия.

Среди существующих психологических направлений метод РЕТРИ наиболее близок к телесно-ориентированной психологии и психотерапии.

308

Приложение 2

Телесно-ориентированная психология и психотерапия: краткий очерк (Сандомирский М.Е., Белгородский Л.С.)

Телесно-ориентированная психотерапия и психология (ТОП) — направление, объединяющее ряд авторских методов, наиболее известными из которых являются вегетативная терапия (В. Райх); биоэнергетический психоанализ (А. Лоуэн); первичная терапия (А. Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер), а также осознанием и развитием телесной энергии (М. Фельденкрайз); биосинтез (Д. Боаделла); процессуальная терапия (А. Минделл). Близкими к ТОП являются различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р. Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик.

Исторические корни ТОП лежат в работах Ф. Месмера, Ш. Рике и Ж.-П. Шарко, И. Бернхайма, В. Джеймса и П. Жане, в одном ряду с которыми стоит теория И.М. Сеченова о «мышечном чувстве». Широкую известность и систематизированное оформление это направление получило благодаря работам В. Райха, начиная с конца 1930-х гг. Райх считал, что защитные формы поведения, которые он называл «характерным панцирем», проявляются в мышечном напряжении, образующем защитный «мышечный панцирь», и стесненном дыхании. Поэтому Райх использовал различные процедуры контакта с телом (массирование, контролируемое надавливание, мягкое прикосновение), целью которых был анализ структуры характера человека, выявление «характерных» мышечных зажимов. «Проработка» мышечных зажимов с использованием контактных процедур, регулируемого дыхания и специальных физических упражнений, как обнаружил Райх, приводит к высвобождению подавляемых человеком чувств.

Общей основой методов ТОП, исторически обусловивших их отделение от психоанализа, является

использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом предполагается, что неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания человека вследствие функционирования физиологических механизмов психо-

309

логической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями по принципу обратной связи способствует коррекции психологических проблем, помогая человеку осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части своей глубинной сущности (self). Интеграция тела и разума основывается на функционировании интуитивных, правополушарных компонентов психики, иначе именуемых естественным организменным оценивающим процессом (К. Роджерс). Поэтому поощряется доверие человека к телесным ощущениям, или интуитивной «внутренней мудрости» собственного организма. Тем самым методы ТОП делают акцент на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях, и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

Раскрепощение тела, «включение его в жизнь» приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей (А. Лоуэн). Поэтому вслед за физическим раскрепощением наступает «душевная релаксация» (Яку-банеце Б., 2000). В процессе телесно-терапевтической работы внимание человека направляется на его телесные ощущения, для того чтобы повысить его способность к их осознанию, производится также усиление телесных ощущений, способствующих выражению чувств. Особое внимание уделяется ощущениям, связанным с распределением в теле вегетативной или биологической энергии (В. Райх), начиная от поверхности кожи до глубинных процессов метаболизма (М. Браун), а также устранению нарушений, блокирующих ее нормальное протекание. От простых телесных ощущений терапевт помогает клиенту перейти к эмоционально окрашенным телесным переживаниям. Зачастую это дает возможность осознать их историю, вернуться к тому времени, когда они впервые возникли (регрессия), чтобы прожить их заново и тем самым освободиться от них (катарсис). Таким образом человек обретает более прочный контакт с реальностью (заземление), включающий как физическую опору и устойчивость применительно к жизненным условиям (А. Лоуэн), так и тесную связь с собственными эмоциями и отношениями с близкими людьми (С. Келеман)..

В арсенале ТОП имеются также различные упражнения: дыхательные, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов; двигательные, способствующие устранению патологических двигательных стереотипов, развитию мышечного

310

чувства и тонкой двигательной координации; медитативные и другие. Как подчеркивает Л.А. Киселева (2001), эффективность ТОП связана с возможностью воздействия «вне цензуры сознания», обращаясь непосредственно к глубинным аспектам бессознательного, представленным в теле. Отсюда и взгляд на ТОП как «терапию души через работу с телом» (А. Лоуэн), «исцеление души через тело» (Г. Бойсен).

Методы ТОП особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. Овладение методами саморегуляции, входящими в «инструментарий» ТОП (в частности, методом РЕТРИ), позволяет человеку эффективно противостоять стрессам в повседневной жизни. ТОП является также наиболее результативным и в то же время наиболее доступным инструментом личностного роста, позволяющим полнее раскрыть личностный потенциал, увеличить число доступных человеку способов самовыражения, расширить самоосознание, улучшить коммуникацию, нормализовать физическое самочувствие.

Координацией усилий специалистов, работающих в области ТОП на территории СНГ, их обучением и методическим руководством занимается Ассоциация телесно-ориентированных психотерапевтов (г. Москва).

Приложение 3

Перечень основных методов

телесно-ориентированной психологии

и психотерапии (в хронологическом порядке)

АВТОР(Ы)

НАЗВАНИЕ МЕТОДА

Предшественники

Восточные духовно-телесные и медитативные практики

«Даосская йога», или «внутренняя алхимия» Гимнастикатай-цзи, дыхательные упражнения ци-гун
Хатха-йога

Европейские психотерапевтические методы релаксации

И. Шультц (I. Schultz)

Аутогенная тренировка

Е. Джекобсон (E. Jacobson)

Прогрессирующая мышечная релаксация

Становление: базовые методы

В. Райх (Wilhelm Reich)

Вегетотерапия и анализ характера (Vegetotherapy &

Characteranalysis) **М. Фельденкрайз** (Moshe

Осознание через движение (ATM, Awareness

through

Feldenkrais)

Movement)

Ф. Александер (Frederic

Система упражнений Александера (Learning Therapy)

М. Александер А. Янов (Arthur Yanov)

Первичная терапия, или терапия первичного крика

(Primal Therapy)

Производные (синтетические) методы: /поколение

А. Лоуэн и Дж. Пьерракос

Биоэнергетический анализ (Bioenergetic Analysis)

(Alexander Lowen & John

Pierrakos)

Дж. Пьерракос (John Pierrakos) Стержневая энергетическая терапия

(Core Energetic Therapy) **Р. Курц** (Ron Kurtz)

Хакоми (Hakomi)

С. Келеман (Stanley Kcleman)

Соматический процесс (Somatic Process work) **Ч. Келли** (Charles

Kelley)

Радикс (Radix)

Дж. Стеттман (Jay Stattman)

Объединительная психология (Unitive Psychology)

М. Браун (Malcolm Brown)

Organismic Psychotherapy

И. Рольф (Ida Rol0

Рольфинг, или структурная интеграция (Rolling)

Е. Бейкер (Elsworth Baker)

Оргономия (Orgonomy)

Ш. Селвер (Shar1oHe Selver)

Чувственное осознание (Sensory Awareness)

Ф. Гласер (F. Glaser)

Психотоника (Psychotonics)

Ф. Наварро (Federeco Navarro)

Соматопсиходинамика (Somatopsychodynamics)

312

Техники эмоционального отреагирования **С. Роуз** (S. Rose)

Терапия интенсивного

чувствования (Intense Feeling

Therapy) **П. Штампфл и Д. Льюис**

Имплозивная терапия (Implosive Therapy)

(P. Stampfl, D. Lewis) **П. Ольсен** (P. Olsen)

Эмоциональный поток (Emotional Flooding)

Производные (синтетические) методы: новое поколение

Д. Боаделла (David Boadella)

Соматическая терапия — биосинтез (Biosynthesis) **Л. Рисполи**

(Luciano Rispoli)

Функциональная соматическая психотерапия

(Functional Somatic Psychotherapy) **Дж. Лисе** (Jerome Liss)

Биосистемная психология

(Biosystemic Psychology)

Л. Марчер (Lisbeth Marcher)

Бодинамика, или биодинамический анализ

(Bodynamics, Biodynamic Analysis) **Дж. Даунинг** (George Downing)

Энергетический поток —

Хирон (Energy Stream &

Chiron) **Г. Бойсен** (Gerda Boyesen)

Биодинамическая психология (Biodynamic Psychology)

М. Хеллер (Michael Heller)

Хеллер-метод (Hellerwork)

А. Минделл (Arnold Mindell)

Процессуальная психотерапия (Process-Oriented

Psychotherapy) **Ю. Джендлин** (Eugene Gendlin)

Фокусировка (Focusing) **П. Левин** (Peter Levin)

Соматопсихология (Somatopsychology)

Ф. Кнапп-Дидерихс

Сенсорно-ориентированная телесная терапия

(Volker Knapp-Diederichs)

(Orgontik-seinsorientierte Korpertherapie)

Е. Райх (Eva Reich)

Мягкая биоэнергетика (Gentle Bioenergetics)

А. Пессо, Д. Бойден-Пессо

Системная психомоторная терапия (Pesso Boyden (Al Pesso, Diane

Boyden-Pesso)

System System Psychomotor Psychotherapy, PBSP) **Х. Кренц** (Hans Krens)

Психодинамическая телесная терапия

(Psychodynamic Bodytherapy) **П. Болен** (Peter Bolen)

Эмоциональная реинтеграция

(Emotional

Reintegration)

Отечественные методы

Метод РЕТРИ: Физиологически-ориентированная психологическая саморегуляция

Л. Белогородский

Ресурсно-ориентированная психотерапия

Е. Зуев

Метод БЭСТ

В. Баскаков

Танатотерапия

А. Ермошин

Соматопсихотерапия

В. Поздняков, М. Щербаков

Интегральная телесная терапия (ИТТ)

Приложение 4

Физиологическая возрастная регрессия как механизм психотерапевтических измененных состояний сознания и индикатор интенсивности невербальной коммуникации психотерапевта с пациентом

(Фрагмент описания интеллектуального продукта, зарегистрированного Всероссийским центром научно-технической информации за № 72200100029).

В качестве основного механизма психотерапевтических измененных состояний сознания рассматривается физиологическая возрастная регрессия, то есть временный возврат нервной системы человека в функциональное состояние, в основных чертах повторяющее характеристики состояния нервной системы ребенка, в частности, функциональной асимметрии полушарий (ее сглаживания либо инверсии) и частотно-пространственного распределения биопотенциалов головного мозга (сглаживание межполушарных и внутриполушарных различий и сдвиг частотного спектра в сторону медленных волн).

Разработана классификация физиологической возрастной регрессии по глубине, соотносимой с различными психотерапевтическими методиками. Практическим приложением данной модели является мониторинг глубины измененного состояния сознания пациента и интенсивности его невербальной коммуникации с психотерапевтом на базе синхронной регистрации их физиологических параметров (например, электроэнцефалограммы). Мониторинг проводится на основе принципа синхронизма К.Г. Юнга с выделением периодов максимальной их синхронизации, соответствующих максимальной выраженности детско-родительских отношений в диаде «мать-дитя», в течение которых психотерапевтическое воздействие оказывает наибольший эффект, а также сочетание различных психотерапевтических техник в рамках интегративной психотерапии для достижения наиболее продуктивных терапевтических трансов.

314

Список сокращений

АВС Аудиовизуальная стимуляция

БОС Биологическая обратная связь

ИСС Измененное состояние сознания

НЛП Нейролингвистическое программирование

ТА Трансактный анализ

ТОП Телесно-ориентированная психотерапия

УПС Устойчивое патологическое состояние мозга

ЦНС Центральная нервная система

ЭЭГ Электроэнцефалография

Личностно-типологические функции по К.Г. Юнгу — И. Майерс-Бриггс:

T Логика

F Этика

N Интуиция

S Сенсорика

ЛИТЕРАТУРА

Абрамова Т. Шесть упражнений Шульцга// Будь здоров. - 2001. - № 7. — С. 6-11.

Адлер А. Наука жить. - Киев: Port-Royal, 1997. - 288 с.

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М: Фонд «За экономия, грамотность», 1995. - 296 с.

Абаев Н.В. Концепция «просветления» в «Махаяна-шраддхотпада-шастре»// Психологические аспекты буддизма. — 2-е изд. - Новосибирск: Наука, 1991. - 182 с.

Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям // Психотехнологии в социальной работе/ Под ред. Козлова В.В. - Ярославль: МАПН, 1998. - 201 с.

Алейникова Т.В., Думбай В.Н., Кураев Г.А., Фельдман Г.Л. Физиология центральной нервной

системы. — Р.-на-Дону, 2000. — 384 с.

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - Р.-на-Дону: Феникс, 1997.-576 с.

Алексеев А.В. Сестра идеомоторики //Физкультура и спорт. - 1980. - № 8. — С. 10-11.

Алексеев А.В. Настройка настроения. - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 16 с.

Аммон Г. Психосоматическая психотерапия. — СПб.: Речь, 2000. — 238 с.

Андерсон Д. Как снять мышечную боль за 90 секунд: Метод «Сложи и Удержи». — Вильнюс: М.: Полина, 1996. - 173 с.

Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968. — 547 с.

Анохин П.К. Избранные пруды: Системные механизмы высшей нервной деятельности. — М.: Наука. 1979. -456 с.

Аронович Б. Психомануальная терапия: исцеляющие мысли. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2001. - 160 с.

Асратян Э.А. Рефлекторная теория высшей нервной деятельности: Избр. труды. - М.: Наука, 1983.-326 с.

Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: REFL-book, 1994. — 314 с.

Атрейя. Прана. Секрет исцеления с помощью йоги. - Р.-на-Дону: Феникс, 1997.-256 с.

Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: История, теория, практика. - Харьков: Фолио, М.: АСТ, 2000. - 768 с.

Аугустинавичюте А. Соционика: Психотипы. Тесты. / Сост. Л.Филиппов. — М.: ООО Издательство АСТ, СПб.: Terra Fantastica, 1998. — 416 с.

Бадалян Л.О. Детская неврология. — М.: Медицина, 1975. — 416 с.

Баевский Р.М., Гуров С.Г. Измерьте ваше здоровье. - М.: Сов. Россия, 1988. - 96 с.

Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткин А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК).-М.: Смысл, 1993.- 16 с.

Бакусов Л.М., Репкин И.С., Шосталь С.А., Савельев А.В. Техника трансовых воздействий //

Медицинская техника. - 1997. — № 4. - С. 14-18. *Баскаков В.Ю.* Танатотерапия - искусство жизни

и смерти // Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. - М.: Ин-т Общегуманитарных исследований, 2001. — 224 с. - С. 108-124. *Бахтин*

М.М. Эстетика словесного творчества. - М.: Искусство, 1979. - 423 с. *Бейтсон Г., Джексон Д.,*

Хейли Д., Уикленд Дж.Х. К теории шизофрении // Московский психотерапевтам, журнал. - 1993. -

№ 1, с. 5-24; № 2, с. 5-18.

316

Белгородский Л.С., Сандомирский М.Е. Возрастная регрессия и формирование искусственных сенситивных периодов с точки зрения функциональной асимметрии полушарий // Современные

направления психотерапии и их клиническое применение. Матер.конф. — М.: Ин-т психотерапии, 1996. — С. 126-127.

Белых Г.Н., Маркин В.Ф., Давиденко В.И. Опыт сочетанного применения лазеропунктуры и аудиовизуальной стимуляции в качестве иммунокорригирующей терапии. // Новые методы

диагностики, лечения заболеваний и управления в медицине: М-лы науч.-практ.конф. ГОКБ (14 марта 1997 г.) - Новосибирск., 1997. - С. 78-80.

Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. — Л.: Медицина, 1977. - 160 с.

Бердяев И. Самопознание. - М.: Эксмо-Пресс; Харьков: Фолио, 2000. - 624 с. — С. 494-504.

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988.-270 с.

Березкина-Орлова В., Ченцова Г. Что такое биосинтез. Краткий обзор // Энергия и характер. - 1999. -№ 1.-С. 4-13.

Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы // Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992. - 400 с.

Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. — М.: Наука, 1990. — 496 с.

Бехтерев В.М. Гипноз. Внушение. Телепатия. - М.: Мысль, 1994. — 364 с.

Бехтерев В.М. Объективная психология. - М.: Наука, 1991. - 480 с.

Бехтерева Н.П., Камбарова Д.К. СМФП — ключ к познанию эмоций // Наука и человечество, 1985. - М.: Знание, 1985. - 400 с. - С. 40 - 49.

Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека. —Л.: Наука, 1980. — 208 с. - С. 60 -68.

Бехтерева Н.П., Камбарова Д.К., Поздеев В.К. Устойчивое патологическое состояние при болезнях мозга. Л.: Медицина, 1978. — 240 с.

Бианки В.Л. Механизмы парного мозга. - Л.: Наука, 1989. - 264 с.

- Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. — М.: «Мир», 1988. — 248 с.
- Блонский П.П. Избранные психологические произведения. — М.: Просвещение, 1964.
- Богачихин М. М. Релаксационная гимнастика тайцзи-цюань и цигун // Восточная гимнастика. Сост. Г.П. Сидоровнин. — Саратов: Приволжское книжн. издательство, 1991. -272 с.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с.
- Болдырева Г.Н., Шарова Е.В., Добронравова И.С. Роль регуляторных структур мозга в формировании ЭЭГ человека// Физиология человека. — 2000. — Т. 26, № 5. — С. 19-34.
- Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. — М.: Медицина, 1988. - 240 с.
- Бреже М. Электрическая активность нервной системы. — М.: Мир, 1979. — 264 с.
- Брукс Ч. Чувственное сознание: Как вернуть себе полноту переживания. - М.: Либ-рис, 1997.- 284 с.
- Брукс Ч. Четыре достоинства человека // Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Сост. Л.С. Сергеева. — СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000. - 290 с. - С. 106-122.
- Брэкетт Л. Пришествие землян // Миры Ли Брэкетт. — М.: Полярис, 1997. — 411 с.
- Брюн Е.А. Введение в антропологическую наркологию // Вопр. наркологии. — № 1. — 1993.-С. 72-78. Бубеев Ю.А., Ремизов Ю.И. К вопросу о физиологических механизмах возникновения измененных состояний сознания при использовании методов контролируемого
- 317

I

- дыхания // Матер. Междунар. конф. «Биоэкстрасенсорика и научные основы культуры здоровья на рубеже веков». — М, 1996. — С. 124-125.
- Буданов В. Г. Синергетическая алгебра гармонии // Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. - М.: Прогресс-Традиция, 2000. - 536 с.
- Бундзен П.В., Загранцев В.В., Короткое К.Г., Леиснер П., Унесталь Л.Э. Комплексный биоэлектрографический анализ механизмов альтернативного состояния сознания // Физиология человека. - 2000. - Т. 26, № 5. - С. 59-68.
- Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. — М.: Академический Проект, ОППЛ, 2000. — 719 с.
- Быковская Г. Искусство, эмоции и физиология // Здесь и сейчас. — 1998. — № 1. — С. 62-63.
- Былкина Н.Д. Развитие зарубежных психосоматических теорий (аналитический обзор) // Вопросы психологии. - 1997. - Т. 18, № 2. - С. 149-160.
- Василевский Н.Н. Экологическая физиология мозга. - М.: Медицина, 1970. - 200 с.
- Вацлавик Л. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М.: Прогресс-Универс, 1993.- 160 с.
- Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. — Киев: Здоров'я, 1983. — 136 с.
- Веинингер О. Последние слова. — Киев: Гос. библиотека Украины для юношества, 1995. — 256 с.
- Вульф В. Холодинамика. Как развивать и управлять своей внутренней личностной силой. - М.: Ассоциация Хододинамики, 1995. — 190 с.
- Вульф В., Ректор К. Холодинамика вашей жизни. Сб. / Общ. ред. ЛЛучко. - М.: ЛАС, 1995.- 176 с.
- Выготский Л.С. Лекции по психологии. - СПб.: Союз, 1997. - 142 с.
- Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. — Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1990. — 224 с.
- Гелльгорн Э., Луфборроудж. Эмоции и эмоциональные расстройства. - М.: Мир, 1966. -519 с.
- Глебкин В.В. Мир в зеркале культуры. Ч. I. - М.: Добросвет, 2001. - 256 с.
- Годфруа Ж. Что такое психология. — М.: Мир, 1992. — Т. 1. - 496 с.
- Горев А.С. Динамика параметров ЭЭГ подростков при изменении функционального состояния ЦНС (релаксация) под воздействием ритмической звуковой стимуляции // Физиология человека. - 2000. - Т. 26, № 2. - С. 36-41.
- Грекова И. Свежо предание, — М.: Текст, 1997. - 235 с.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. — М.: Политиздат, 1987. - 286 с.
- Гриндель О.М. О связи симметричных отделов лобных и затылочных областей коры больших полушарий у человека по данным кросскорреляционной электроэнцефалографии // Журн. высшей нервной деятельности. — 1966. — Т. 16, № 3.
- Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек в принцы. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. - 208 с.
- Гроф К. Жажда целостности: пристрастия, привязанности и духовный путь. - Резюме докладов X

итоговой конференции Европейской Ассоциации психотерапии «Психотерапия Запада - психотерапия Востока». Москва, 1-4 июля 2001 г. - М.: Профессиональная психотерапевтическая лига, 2001. — 90 с. - С. 16-17.

Гроф С. За пределами мозга. — М.: Соцветие, 1992. - 336 с.

Гроф С. Путешествие в поисках себя. — М.: Изд-во Трансперсонального Ин-та, 1994. — 342 с.

Гроф С. Холотропное сознание. - М.: Изд-во Трансперсонального Ин-та, 1996. - 248 с.

Гроф С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания. — М.: Изд-во Трансперс, ин-та, 1997. - 256 с.

318

Гуленко .fi.В. Менеджмент слаженной команды. Соционика и социоанализ для руководителей. - Новосибирск: РИПЭЛ, 1995. - 192 с.

Гурангов В., Долохав В. Курс начинающего волшебника: учебник везения. - СПб.: «Питер», 2000. - 192 с.

Гурджиев Г.И. Беседы с учениками. — К.: «Преса Украши», 1992. — 176 с.

Гурджиев Г. Вестник грядущего добра. — СПб.: Изд-во Чернышева, 1993. — 256 с.

Данилова Н.Н. Психофизиология. - М.: Аспект Пресс, 1999. - 373 с.

Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. - М.: Изд-во МГУ, 1985. - 287 с.

Дытрук М. Как дожить до третьего тысячелетия.— М.:«Т-Око», 1991. — 152 с — С. 57-58.

Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н. Функциональная асимметрия и психопатология очаговых поражений мозга. - М.: Медицина, 1977. - 360 с.

Дубиел Р. Сигналы тела: тренировка интуиции. — СПб.: Агентство «Деловой Петербург», 1996,- 168 с.

Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. — Л.: Аста-пресс, 1991.-227 с.

Дюмулен Г. История дзэн-буддизма. Индия и Китай. - СПб.: ТОО «ОРИС», ТОО «Яна-Принт», 1994.-336 с.

Егоров А. Ю. Функциональная специализация полушарий мозга человека. Учебное пособие к спецкурсу. - СПб.: Ин-т соц. педагогики и психологии, 2000. - 48 с.

Елисеев В.А. Психическая активность и психосоматические соотношения в традиционных воззрениях китайской народной медицины // Активность и жизненная позиция личности. - М.: Ин-т психологии АН СССР, 1988. - С. 198 - 200.

Ермошин А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. — М.: Независ, фирма «Класс», 1999. — 320 с.

Занадворов М.С. Я и Иное//Московский психотерапевтический журнал. — 1994. — № 2 — С. 179-190.

Захаржевский В.Б. Специфичность психовегетативного эффекта в аспекте психосоматической и кортико-висцеральной концепции //Телесность человека: междисциплинарные исследования / Под ред. В.В. Николаевой, П.Д. Тищенко. — М.: Филос. общ-во СССР, 1993. - 168 с. - С. 122 - 131.

Зиновьев А. О понятии цивилизации // Реальность и субъект. - 2000. — Т. 4, № 1-2. — С. 3-6.

Зубков А. Йога. // Восточная гимнастика/ Сост. Г.П. Сидоровнин. - Саратов: Приволжское книжн. издательство, 1991. — 272 с. *Иваничев Г.А.* Клиника, диагностика, механизмы развития и лечение миофасциальных гипертонических синдромов. - Дисс... докт. медицинских наук. — Казань: 1985. - 365 с. *Иваничев Г.А.* Миофасциальный гипертонус - генератор периферической детерминантной структуры // Журн. неврол. и психиатрии. - 1989. - Т. 89, №4. — С. 58-60. *Иванов Ю.М.* Дианетика и духовное целительство. - М.: Маги и К., 1995. - 351 с. *Иванова Н.М., Иванов Ю.Н.* Жизнь по интуиции. - СПб.: АО «Комплект», 1994. - 208 с. *Иваницкий А.М.* Синтез информации в

ключевых отделах коры как основа субъективных переживаний // Журн. высш. нервн. деятельности. — 1997. — Т. 47, вып. 2. — С. 209-225. *Иваницкий А.М., Стрелец В.Б.* Вызванный потенциал и психофизические характеристики восприятия // Журн. высш. нервн. деятельности. — 1976. — Т. 26, вып. 4. — С. 793-800. *Иващенко Е.И., Бугаев М.Ф.* Использование метода аудиовизуальной стимуляции при реабилитации военнослужащих с астеническим синдромом в структуре невротических расстройств / Актуальные вопросы военной психиатрии: К 275-летию отечественной психиатрии: Тез. докл. науч.-практ.конф., 19 ноября 1998 г. — М.: 1998. — С. 71-72. *Изард К.* Эмоции человека. - М.: Изд. МГУ, 1980. - 440 с.

319

Идрис Шах. Мыслители Востока. — М.: Лориэн; С.Е.Т., 1994. - 192 с.

- Исюмова С.А. Природа мнемических способностей и дифференциация обучения. - М.: Наука, 1995.-382 с.
- Калинаускас И.Н. Хорошо сидим! - СПб.: Ключ, 1999. - 160 с.
- Калинаускас И.Н. Наедине с миром. — СПб.: «Ключ», 1997. — 332 с.
- Кандыба Д.В. СК. Универсальная техника гипноза. - СПб.: МАНМ ЮНЕСКО, 1994. -710 с.
- Каира Ф. Уроки мудрости. - М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996. - 318 с.
- Каптен Ю.Л. Основы медитации: Вводный практический курс. - Самара: «Индекс», 1993. -382 с.
- Карйаш С. Измененные состояния сознания. - Донецк: Сталкер, 1998. - 416 с.
- Карделл Ф. Психотерапия и лидерство. - СПб.: Речь, 2000. — 234 с.
- Кастанеда К. Искусство сновидения. — Собр. соч., т. 9. - Киев: София, 1993. - С. 37.
- Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. — Собр. соч., т. 10. — Киев: София, 1997.— С. 125.
- Каструбин Э.М. Ключ к тайнам мозга. — М.: «Стандарт», 1994. — 144 с.
- Каструбин Э.М. Трансовые состояния и «поле смысла». - М.: «КСП», 1995. — 288 с.
- Кауки С. Практика дзэна//Дзэн-буддизм. — Бишкек: МП «Одиссей», 1993. - 672 с. -С. 550-552.
- КельА.А. Синдромы клинической вертебрологии. Краткий справочник с элементами теории модуляторных систем и меридианальной патологии. — М.: б/и, 1997. — 257 с.
- Кельмович М.Я., Мамкин П.В., Шупляк В.П. Зависимость психофизиологических реакций человека от пространственно-временной организации локальных проприоре-цепторных стимулов// Физиология человека. — 1991. — Т. 17, № 1. — С. 126 — 131.
- Кемпински А. Освенцимские рефлексии // Экзистенциальная психиатрия. — М.: Совершенство, 1998. - 320 с. - С. 27-32.
- Кемпински А. О биологической модели в психиатрическом мышлении // Там же. - С. 189-196.
- Киселева Л.А. Телесно-ориентированная психотерапия. Введение // Бюллетень Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов. — 2001. — № 1. — С. 23 — 27.
- Ковалева М.К., Карпова Т.Н. Основные тенденции возрастной дифференциации ЭЭГ-системы // Развивающийся мозг. — Тез. Всесоюзн. симпозиума. - Тбилиси, 1984. -С. 103.
- Коваленко С.К. Методика активной саморегуляции И.Н. Калинаускаса как возможность расширения границ творческого диапазона личности // Реальность и субъект. — 2000. -Т4, № 1-2.- С. 47-50.
- Коекина О.И. Распределение источников активности мозга при измененных состояниях сознания: Тез. докл. на Междунар. конф. «Сознание и физическая реальность: Науки осознания и мозге на рубеже 2000 года», Москва, 16-18 апреля 1999 г. // Парапсихология и психофизика. — 1999. — № 1. — С. 85.
- Козина Н.К. Стрессы и их биокоррекция. Методическое пособие. Ч. 111 — М.: Изд-во Фонда парапсихологии им. Л.Л. Васильева, 1992. - 103 с.
- Козлов В.В. Свободное дыхание. Методические указания. - М.: Изд. Моск. Трансперсонального Центра, 1993. - 110 с.
- Козлов В.В. Истоки осознания. Теория и практика интегративных психотехнологий. — М.: МАПН, 1997.-364 с.
- Козлов В.В. История и современное состояние интенсивных интегративных психотехнологий. - Дисс... докт. психол. наук. - Тверь: 1998. - 55 с.
- Козлов В. Слова... // СЛОВА. - М.: 1999. - С. 19 - 43.
- Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: психология и физиология. -М.: 1997.- 197 с.
- 320
- Козлов В.В. Понятие о внутренней неоднородности бессознательного // Сознание и дыхание. - М., 1993. - С. 50-57.
- Коллиндж У. Альтернативная медицина. - М.: Вече, АСТ. - 416 с.
- Коляну Н.М. Введение в психотехнику Свободного дыхания: Теория. Практика. Наблюдения. - СПб.: б/и, 1992. - 28 с.
- Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. —Л.: Наука, 1978. -271 с.
- Коростелева И.С., Ротенберг В.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств.//Телесность человека: междисциплинарные исследования. - М.: Филос. об-во СССР, Фак-т психологии МГУ, 1993. - 166 с. - С. 142-150.
- Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. — М.: Наука, 1970. - 200 с.
- Костандов Э.А. Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие. -

М.: Наука, 1983. - 170 с.

Костандов Э.А. Восприятие и эмоции. — М.: Медицина, 1977. - 247 с.

Костюк П.Г. Физиология центральной нервной системы. — Киев: «Вища школа», 1977. - 320 с.

Котляр Б.И. Ц Механизмы памяти. — Л.: Наука, 1987. — 432 с.

Крипнер С., Диллард Дж. Сновидения и творческий подход к решению проблем. — М.: Изд-во Трансперсонального Ин-та, 1997. — 256 с.

Крутиков Р.И. Принцип детерминизма и деятельность мозга. — М.: Наука, 1988. - 224 с. — С. 150-152.

Крыжановский Г.Н. Детерминантные структуры в патологии нервной системы. — М.: Медицина, 1980.-360 с.

Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. - М.: Наука, 1976. — 120 с.

Куряченко Ю.Т., Павленко С.С., Филатова О.В. Аудиовизуальная стимуляция влечений хронических болевых синдромов // Тез. докл. 2-й Конф. Российской ассоциации по изучению боли [Новгород], 12-15 сентября 1995 г. — СПб, 1995. — С. 162 — 164.

Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. - М.: Рефл-бук, АСТ; Киев: Ваклер, 1997. — 384 с.

Лазарев В.В., Свидерская Н.Е., Хамская Е.Д. Изучение лобных отделов мозга по показателю пространственной синхронизации биопотенциалов // Функции лобных долей мозга. - М.: Наука, 1982. - 285 с.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-208.

Лебедева Н.Н., Добронравова И. С. Организация ритмов ЭЭГ человека при особых состояниях сознания // ЖВНД. - 1990. - Т. 40, № 5. - С. 951 - 962.

Леви Д. Церебральная асимметрия и эстетическое переживание // Красота и мозг: биологические аспекты эстетики. - М., 1995. - С. 227 — 250.

Леонард Дж., Лаут Ф. Ребефинг, или как познать и использовать всю полноту жизни. — СПб.: ТФ «Икам», 1993. - 192 с.

Ли А.Г. Разработка способов управления особыми состояниями сознания для повышения эффективности восприятия подпороговых сигналов. — Автореф. дисс... канд. мед. наук. — Воронеж, 1993.

Ливанов М.Н. Пространственная организация потенциалов и системная деятельность головного мозга. - М.: Наука, 1989. - 400 с.

Лилли Дж. Центр циклона. - РамДасс. Зерно на мельницу. - К.: София, 1993. - 320 с.

Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. - Ростов-н/Д.: Феникс, 1995. — 640 с.

Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. -Л.: Медицина, 1986.-280 с.

Лоренцер А. Археология психоанализа - М.: Изд. «Прогресс-Академия», 1996. - 304 с.

Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. - М.: Изд. фирма «Компания ПАНИ», 1996.- 320 с.

21 — 1609

321

Лоуэн Л. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000а. — 208 с.

Лоуэн А: Возвращение тела // Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Сост. Л.С. Сергеева. - СПб.: РОФ «Практическая психотерапия», 2000. - С. 71-83.

Лу Куань Юй. Даосская йога: алхимия и бессмертие. — СПб.: ОРИС, 1993. - 368 с.

Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. — Новосибирск: Наука, 1991. — 432 с.

Лутичев Н.Л. Электропунктурная диагностика, гомеотерапия и феномен дальнего действия. -М.: НПК «Ириус», 1990. - 124с.

Лурия А. Р. Мозг и психика// Хрестоматия по психологии /Под ред. А. В. Петровского. -М.: Просвещение, 1987. - С. 83 - 100.

Лурия А.Р. Язык и сознание. - М: Изд-во МГУ, 1979. — 319 с.

Лэйк Д. Как преодолеть стресс. - СПб.: Норинт, 2000. - 80 с.

Любимов Н.Н. Изменения электроэнцефалограммы и вызванных потенциалов при применении особой формы психологической тренировки (медитации) // Физиология человека. - 1999. - Т. 25, №2. - С. 56-66.

Майнцер К. Сложность и самоорганизация. Возникновение новой науки и культуры на рубеже века // Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. -М.: Прогресс-Традиция,

2000. - С. 56-79.

Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 432 с.

Макаров В.В. Психотерапия нового века. — М.: Академический проект, 2001а. - 496 с.

Макаров В. В. Я не встречал россиянина старше 40 лет без психических отклонений // Известия. — 20 июля 2001 г.

Мальшиев В.А. Цепочки качественной сложности. - М.: КМК Лтд., 1997. - 432 с.

Малявин В.В. Молния в сердце. - М.: Наталис, 1997. - 364 с.

Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. — 260 с.

Маришук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А. Напряженность в полете. — М.: Воениздат, 1969.- 120 с.

Мастерова Е.И. и др. Особенности иммунологической реакции здоровых лиц на аудиовизуальную стимуляцию // Бюл. exper. биол. и медицины. 1999. - Т. 128, № 8. -С. 204 - 206.

Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. — Л.: Наука, 1982. - С. 46.

Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. - М.: Наука, 1981. - 278 с.

Меерсон Я.А., Зальцман А. Г. Различия в способах (стратегиях) переработки зрительной информации в правом и левом полушариях головного мозга // Развивающийся мозг. -Тезисы Всесоюз. симпозиума 17-19 октября 1984 г./ Под ред. ОС. Адрианова. — Тбилиси, 1984.-С. 141.

Минделл А. На краю жизни и смерти: Кома: Ключ к пробуждению; Самостоятельная работа над собой: Внутренняя работа со сновидящим телом. — М.: Независ, фирма «Класс», Изд. Трансперсонального ин-та, 2000. — 256 с.

Миндель Я. Философия Хабада. - Вильнюс: Вильтис, 1990. - 186 с.

Молдовану ИВ. Культурологические модели «регуляции» функции дыхания и некоторые перспективы психосоматики // Телесность человека: междисциплинарные исследования/Под ред. В.В. Николаевой, П.Д.Тищенко. - М.:Филос. общ-во СССР, 1993.-С. 150- 156.

Мосолов С.Н., Костюкова Е.Г., Кузавкова М.В. Профилактическое применение антиконвульсантов при фазнопротекающих эндогенных психозах (сравнительное изучение карбамазепина, вальпроата натрия и солей лития) //Антиконвульсанты в психиат- 322

рической и неврологической практике. — СПб.: Медицинское информационное агентство, 1994. -

С. 72 - 128. *Моуди Р.А.* Жизнь до жизни. Жизнь после жизни. — Киев: София, 1994. — 352 с. *Мэй Р.*

Раненый целитель (Фрагмент в пер. М.Ю. Локтаева)// Московский психотерапевтический журнал. - 1997. — № 2. - С. 90 — 95. *Мюлленаузен Б.* Синдром стресса. - Казань: Изд-во Казан, ун-

та, 1993. — 136 с. *Мюррей М.Т.* Стресс, тревога, бессонница. - Ростов-н/Д: Феникс, 1997. - 224 с.

Ниенко Н.И. Психическая напряженность. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.— 112 с. *Налимов В.В.*

Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. — М.: 1989. - 287 с. *Налимов В.В.* Непрерывность против дискретности в языке и мышлении. — Тбилиси:

Изд-во Тбил. ун-та, 1978. - 84 с. *Наранхо К.* Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. —

Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. - 304 с. *Нарицын Н.Н.* Пять тысяч методов психотерапии в Европе и России (результаты маркетингового исследования). — Докл. на X итоговой

конференции Европейской ассоциации психотерапии. - Москва, 1-4 июля 2001 г. *Нэф Н.* Расширение сознания через дыхание. // Свободное дыхание. Еще один шаг. /

Под ред. В.В. Козлова. - М. — Ярославль, 1992. - С. 92-95. *Небылицын В.Д.* К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы // Вопр. психологии. - 1968. - № 4. - С. 29-43. *Носачев Г.Н.*

Введение в психотерапию. — Самара: Самарский Дом печати, 1997. - 312 с. *Носачев Г.Н.*

Направления, виды, методы и техники психотерапии. — Т. 1. — Самара: Парус, 1998.-288 с. *Носов*

Н.А. Виртуальная психология. — М.: Аграф, 2000. — 432 с. *О'КоннорДж., СейморД.* Введение в НЛП. — Челябинск: Версия, 1997. — 256 с. *ОсгудД.* Начни сначала!: Практическое руководство по менеджменту личности. - СПб.:

Художественная литература, 1992. — 128 с. *Осколкова С.Н.* Депрессивные состояния в общемедицинской практике. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.- 192 с. *Основы психофизиологии:*

Учебник / Под ред. Ю.И. Александрова. - М.: ИНФРА-М, 1997.-432 с. *Ошо Раджниш.* Записки сумасшедшего. - М.: Мокша, 2000. — 192 с. *Павленко С.С.,*

Филатова О.В. Аудиовизуальная стимуляция в лечении длительных головных болей: Тез.докл. / Науч.-пр. семинар «Аудиовизуальная стимуляция и ее применение в медицине». - Новосибирск., 1996. — С. 18. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. - М.: Наука, 1973. - С. 412. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. — Новосибирск: Наука, 1983.— 234 с. Панин Л.Е., Соколов В.П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. — Новосибирск: Наука, 1981. — 176 с. Папуш М.П. Практическая психотехника. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 1997.- 174 с. ПаузмТ., ПаумлД. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. — СПб.: Питер Пресс, 1997.- 192 с. Пачеко К.Б. Аналитическая трилогия (Интегральный Психоанализ). — Ростов -н/Д: Юго-Запад, 1992.-224 с. Пахомов Ю.В. Занимательный аутотренинг (игры и упражнения в обучении технике релаксации) // Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 165 — 267. Передельский А.А. Поиски духовного и физического совершенства в культурологических учениях древнего и средневекового Китая. — М.: Исслед. центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов, 1992. - 138 с.

21*

323

Лерлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. — М.: Либрис, 1996. - 240 с.

Петрова Е.В., Холодова Н.Б., Сельский А.Г., Пасечник В.И., Янович А.В. Динамическое картирование температурных полей головного мозга человека // Физиология человека. - 2001. -Т. 27, №1. - С. 22-28.

Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. - М.: ТОО «Горбунок», 1992. -224 с.

Поздняков В.П. Новая телесная терапия для детей и родителей. - М.: ГФ «Полиграфре-сурсы», 1998.- 110 с.

Попова Е.И., Михеев В.Ф., Шуваев В.Т., Ивонин А.А., Черняков Г.М. Функциональные преобразования мозга человека при эмоциональной саморегуляции с биообратной связью // Физиол. журнал. - 1996. - Т. 82, №2. - С. 32 - 43.

Прибрам К.Г. Центральные процессы формирования образов, обработки информации и эпизодических «озарений»// Нейрофизиологические механизмы поведения. - М.: Наука, 1982.-С. 348-371.

Прибрам К. Языки мозга. - М.: Прогресс, 1975. - 464 с.

Прибрам К.Г. Центральные процессы формирования образов, обработки информации и эпизодических «озарений»// Нейрофизиологические механизмы поведения. - М.: Наука, 1982. - 536 с. - С. 348-371.

Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1998.- 752 с.

Психотерапия: новая наука о человеке: Пер. с нем. / Под ред. А. Притца. - Екатеринбург: Деловая книга, М.: Академический проект; 1999. - 397 с.

Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 2000. - 544 с.

Путилов А.А. «Совы», «жаворонки» и другие: О наших внутренних часах и их влиянии на здоровье и характер. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1997. - 264 с.

Рабинович М.Я. Замыкательная функция мозга. - М: Медицина, 1975. - 248 с.

Раджниш Б. Ш. Медитация: Искусство внутреннего экстаза. — Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 1993.-208 с.

Раджниш Б.Ш. Психология эзотерического. — Киев: Общ-во ведической культуры, 1993б. -136 с.

Радюк О.М. Динамика содержания кортизола, тиреоидных гормонов и иммуноглобулинов в крови, адреналина и норадреналина в моче у пациентов с повышенными уровнями тревожности и депрессии. — Автореф. дисс... канд. медицинских наук. — Минск: 2000. - 22 с.

Райх В. Анализ характера. - М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. - 528 с.

Райх В. Функция оргазма. - СПб.: Университетская книга, М.: АСТ, 1997. - 304 с.

Рам Цзы (Уэйн Ликермен). Нет пути. — М.: Облом, 2000. — 116 с.

Редфилд Дж. Десятое пророчество. - М.: ООО «Изд-во АСТ», 2000. - 256 с.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М.: Прогресс, 1979.

Реинхард Л. Трансформация. Программа Просветления Вернера Эрхарда. - М.: Казимир, 1994.-256 с.

Ректор К. Холодинамика: теоретические основы // Холодинамика нашей жизни. Сб. / Общ. ред. Л. Лучко. - М.: ЛАС, 1995.-С. 7- 107.

Розин В.М. Беседы о реальности и сновидения Марка Вадимова. Методологический роман. - М.: УРСС, 1998. - 208 с.

Розин М.В. Религия и психотерапия: возможен ли кентавр? // Московский психотерапевтический журнал. - 1994. — №2. - С. 191 — 200.

Росси Э.Л. Взаимоотношения сознания и тела и новый язык человеческих возможностей //Эволюция психотерапии. Т. 4. Иные голоса. - М.: Класс, 1998.

РотхР. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги,- М.:АОЗТ«Кольна», 1994.-110 с. 324

Роуз С. Устройство памяти. - М.: Мир, 1995. - 384,с.

Руководство по телесно-ориентированной терапии / Сост. Якубанец Б. — СПб.: Речь, 2000. - 256 с. Русалов В.М., Русанова М.Н., Калашикова И.Г., Стрельникова Т.Н. Асимметрия электрической активности мозга человека у представителей различных типов, диагностированных методом дифференциальной психологии // Индивидуальный мозг: структурные основы индивидуальных особенностей поведения. - М.: Наука, 1993. - 127 с. - С. 92-108.

Русалова М.Н., Костюнина М.Б. Отражение в межполушарном распределении частотно-амплитудных параметров ЭЭГ силы эмоционального переживания, величины потребности и вероятности ее удовлетворения // Физиология человека. - 2000. — Т. 26, №1.- С. 32-39.

Руткевич А.М. Глубинная герменевтика А. Лоренцера. / Послесловие к кн.: А. Лоренцер. Археология психоанализа — М.: Прогресс-Академия, 1996. - С. 265 — 294.

Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. — М.: ТОО «ТП», В. Секачев, 1998. - 160 с.

СаакянЛ. IDEAL-метод доктора Тойча, или что ограничивает наш успех? // Психологическая консультация. - 1997. - № 1. - С. 102 — 108.

Савин А.Ю. Основы ноокоsmологии. - М.: SvR-Apryc, 1994. - 176 с.

Сандомирский М.Е. Интеграция: миф или реальность? // Свободное дыхание. Первые пять лет. / Под ред. В.В. Козлова - М.: 1994. — С. 66 — 71.

Сандомирский М.Е. Ментальные стратегии, психологические типы и измененные состояния сознания. // Из Хаоса в Космос. — М., 1995. — С. 50-65.

Сандомирский М.Е., Гуленко В.В. Соционическая модель личности и возможности ее применения в психотерапии // Этюды о новой психотерапии. — Минск: МАПН, 1995.-С. 95- 105.

Сандомирский М.Е., Еникеев Д.А., Белгородский Л.С. Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. - Уфа: Баш. гос. мед. университет, 1997.-С. 44-63.

Сандомирский М.Е., Белгородский Л.С. Физиологическая возрастная регрессия как основа функциональных состояний, связанных с измененными состояниями сознания // Парапсихология и психофизика. 1998. — № 1 (25). — С. 110 — 112.

Сандомирский М.Е. Мозговая локализация соционических функций: нейросоционика/ / Соционические чтения. - 2000а. - № 9. — С. 1 — 4.

Сандомирский М.Е. Психологический тип и функциональная асимметрия полушарий мозга // Соционика, ментология и психология личности. - 2000б. — № 5. - С. 25 — 28.

Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом: Простые рецепты, или дорога в детство. 2-е изд. — Воронеж: МОДЭК, 2000в. — 176 с.

Сандомирский М.Е. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками. — Автореф. дисс... канд. мед. наук. - Оренбург, 2001. — 28 с.

СартрЖ.-П. Экзистенциализм — это гуманизм //Тошнота. - М.: Республика, 1994.— С. 445.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с.

Сатпрем. Шри Ауробиндо, или путешествие сознания. - Бишкек: Кирг. филиал Инко-центра РИА «Новости», МП «Глобус», 1992. — 272 с.

Свидерская Н.Е. Осознаваемая и неосознаваемая информация в когнитивной деятельности человека // Журн. высш. нервн. деятельности. - 1993. — Т. 43. - Вып. 2. — С. 271 -276.

Семенова Н.Д. Телесно-ориентированные методы в психотерапии больных бронхиальной астмой // Социальная и клиническая психиатрия. - 1995. — №2. — С. 85 — 89. 325

I

Семенович А.В., Умрихин С.О. Пространственные представления при отклоняющемся развитии (методические рекомендации к нейропсихологической диагностике). — М.: МГПУ, 1998.-50 с.

Семке В.Я., Аксенов М.М., Трусов В.Б. и др. Применение аудиовизуальной стимуляции в

- комплексной терапии пофаничных нервно-психических расстройств: Тез. докл. -(Труды) НИИ психич. здоровья ТНЦ СО РАМН. - Томск: 1996. - 23 с.
- Сергиенко Е.А.* Антиципация в раннем онтогенезе человека. - М.: Наука, 1992.
- Сергин В.Я.* Сознание как система внутреннего видения // Журн. высшей нервной деят. -1994. - Т. 44, №№ 4-5. - С. 627.
- Серигов А.Л.* Аудиовизуальная стимуляция в терапии пофаничных нервно-психических расстройств. Дисс... канд. мед. наук. — Томск: Сиб. ГМУ, 1998. - 22 с.
- Серов Н.В.* Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. - СПб.: ФПБ-ТОО «БИОНТ», 1997. -64 с.
- Симерницкая Э.Г.* Мозг человека и психические процессы в онтогенезе. - М.: Изд-во МГУ, 1985.- 181с.
- Симонов П.В.* Сознание и мозг//Журн. высш. нервн. деятельности. — 1993. —Т. 43, вып. 2.— С. 211 -218.
- Симонов П.В.* Мотивированный мозг. — М.: Наука, 1987. — 270 с.
- Синицкий В.Н.* Депрессивные состояния. Патофизиологическая характеристика, клиника, лечение, профилактика. - Киев: Наукова думка, 1986. - 272 с.
- Сиротюк А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. — 128 с.
- Ситько С.П.* Традиции восточной медицины с точки зрения современной науки // Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. - М.: Прогресс-Традиция, 2000. - 536 с. - С. 517-525.
- Скворцов В.Ф.* Матричный подход в психотерапии//Сознание и дыхание. - М., 1993. -С. 45 - 50.
- Скок А.Б., Джафарова О.А., Шубина О.С., Штарк М.Б.* Использование биоуправления в лечении пациентов с аддитивными нарушениями и аффективными расстройствами // Матер. 2-й Всерос. учебно-практич. конф. по психотерапии. — М.: Изд. Ин-та психотерапии, 1997. — 196 с. - С. 101.
- Словарь практического психолога./* Сост. С.Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. — 800 с. — С. 560.
- Смирнов И., Безносюк Е., Журавлев А.* Психотехнологии: Компьютерный психосемантический анализ и психокоррекция на неосознаваемом уровне. - М.: Издат. фуппа «Професс-Культура», 1995. - 416 с.
- Советов А.Н.* Конструкция мозга. - М.: Медицина, 1988.
- Соколов Е.Н.* Проблема гештальта в нейробиологии //Журн. высш. нервной деятельности. - 1996. - Т. 46, вып. 2. - С. 229 - 240.
- Сорос Дж.* Советская система: к открытому обществу. — М.: Политиздат, 1991.
- Сосенко А.П.* У-шу: истоки и направления. Древнее китайское искусство. Психофизический тренинг. - М.: Интерпрофесс, 1989. - 56 с.
- Сохадзе Э.М., Хиченко В.И., Штарк М.Б.* Биологическая обратная связь: анализ тенденций развития экспериментальных исследований и клинического применения // Биоуправление: теория и практика. /Под ред. М.Б. Штарка, Н.Н. Василевского. -Новосибирск: Наука, 1988. - С. 7 - 16.
- Спивак Л.И., Спивак Д.Л.* Измененные состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология // Сознание и физическая реальность. - 1996. - Т. 1, № 4. - С. 48 — 55.
- Спивак Д.Л., Спивак Л.И.* Измененные психические состояния при нормальных родах (семиотические аспекты) // Сознание и физическая реальность. - 1997. — Т. 2, № 2. -С. 44-53.
- 326
- Спиркин А.Г.* Философия и психология чуда / Предисл. к кн.: Шапиро Б.М. Современная и древняя целительная магия в России. — М.: СП «Конто», СП «МКС-Плюс», 1992.-223 с.
- Спрингер С, Дейч Г.* Левый мозг, правый мозг. — М.: Мир, 1983. — 256 с.
- Степанов А.М.* Основы медицинской гомеостатики. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994. -272 с.
- Стрелец В.Б.* Нарушения внутрикоркового взаимодействия при депрессии и пути их коррекции // Журн. высш. нервн. деят. - 1990. — Т. 40, вып. 5. - С. 897 — 902.
- Стрелец В.Б., Иваницкий А.М., Иваницкий Г.А., Арцулова О.К., Новотоцкий-Власов В.Ю., Голикова Ж.В.* Нарушение организации корковых процессов при депрессии //Журн. высш. нервн. деятельности. - 1996. - Т. 46, вып. 2. - С. 274 — 281.
- Стругацкий Б.* Волосатая обезьяна сидит внутри нас // Аргументы и факты. - 2001. -№21.-С. 3.
- Судаков К. В.* Системные механизмы эмоционального стресса. — М.: Медицина, 1981. — 232 с.
- Судзуки Д.Т.* Основы дзэн-буддизма //Дзэн-буддизм. — Бишкек: МП «Одиссей», 1993. — 672 с.
- Сытин Г.Н.* Животворящая сила: Помогите себе сам. — М.: Энергоатомиздат, 1990. - 319 с.

- Талицкая О.Е., Вейн А.М., Шеаркое СБ., Неудахин Е.В. Возможности использования фототерапии для коррекции психовегетативных нарушений у школьников // Не-врологич. вестник. - 2000. - Т. XXXII, в. 3-4. - С. 31 - 36.
- Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. — М.: Изд. Трансперсонального ин-та, 1996. — 240 с.
- Тарт Ч. Состояния сознания // Магический кристалл. — М.: Республика, 1992. — 527 с. — С. 180-248.
- Тигранян Р.И. Стресс и его значение для организма. — М.: Наука, 1988.— 176 с.
- Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. — М.: Медицина, 1986.- 384 с.
- Тукаев Р.Д. Феноменология и биология гипноза (теоретический анализ и практическое применение). — Уфа: Гилем, 1996. — 270 с.
- Уилбер К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста. — М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1998. — 176 с.
- Уилсон Р.А. Квантовая психология. - К.: ЯНУС, 1998. - 224 с.
- Уолтер Г. Живой мозг. — М.: Мир, 1966. - 300 с.
- Уолш Р. Исследование медитации: состояние искусства // Пути за пределы «Это» / Под ред. Р. Уолша и Ф. Боон — М.: Изд. Трансперс, ин-та, 1996. — 318 с.
- Уолш Р. Основания духовности. - М.: Академический проект, ОППЛ; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 320 с.
- Урсова Л.Г. Симптомы психических нарушений // Н.М. Жариков, Л.Г. Урсова, Д.Ф. Хри-тинин. Психиатрия: Учебник. - М.: Медицина, 1989. - С. 183 — 196.
- Успенский П.Д. Воспоминания о чудесном // Четвертый путь. В 2-х кн. — М.: Либрис, 1995.
- Ухтомский А.А. Учение о доминанте // Собр. соч., Т. 1. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1950. - 329 с.
- Учение А.А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология. - Сб. — Л.: Наука, 1990-310 с.
- Учение Михаила. Ченнелинг VII. — Киев: София, 1999. — 208 с.
- Уэлвуд Д. О психотерапии и медитации // Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. / Сост. В. Хохлов. - Минск: Вида-Н, 1998. — С. 79-96.
- Фарбер Д.А., Дубровинская Н.В. Структурно-функциональное созревание мозга ребенка // Физиология, рост и развитие детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной. - М.: 2000. - С. 5.
- 327
- Федотчев А.М., Бондарь А.Т., Акоев И.Г. Динамические характеристики резонансных ЭЭГ-реакций человека на ритмическую фотостимуляцию//Физиология человека. - 2000. - Т. 26, № 2. - С. 64 - 72.
- ФеидименДж., Фрейгер Р. Абрахам Маслоу и психология самоактуализации //Личность и личностный рост. Вып. 4. — М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994. -С. 45 - 66.
- ФеидименДж., Фрейгер Р. У. Джеймс и психология сознания //Личность и личностный рост. Вып. 3. — М.: Изд. Российского открытого ун-та, 1994. — 84 с.
- Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. - 160 с.
- Филатова Е.С. Соционика для всех. Наука общения, понимания и согласия. - СПб.: Б&К, 1999.- 276 с.
- Франкл В. В поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
- Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М.: Наука, 1989. - 456 с.
- Харитоновна И. В. Деадаптивные проявления у людей с различным типом темперамента при эмоциональном стрессе. - Автореф. дисс... канд. мед. наук. - Санкт-Петербург, 1997.
- Харрис Т. Я о'кей - вы о'кей. - Красноярск: ФМЗ, 1993. — 288 с.
- Хаснулин В.И. Введение в полярную медицину. — Новосибирск: Сиб. отделение РАМН, 1998.- 174 с.
- Холя М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии. - Новосибирск: ВО «Наука», 1993.-794 с.
- Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Соматизация - история понятия, культуральные и семейные аспекты, объяснительные и психотерапевтические модели // Моск. психо-терапевтич. журнал. - 2000. - № 2. — С. 5 — 50.
- Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура (на примере

- соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств) // Московский психотерапевтический журнал. — 1999. - №2. - С. 61 — 90.
- Хрестоматия* по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. / Сост. В. Баскаков. — М.: НПО «Психотехника», 1992. - 105 с.
- Панкин В. Н.* Единство и многообразие психотерапевтического опыта// Моск. психотерапевтич. журнал. - 1992. — № 2. — С. 5 — 40.
- Черниговская Н.В.* Адаптивное биоуправление в неврологии. — Л.: Наука, 1978. — 134 с.
- Черняев С.Г.* Нейрогуморальные факторы регуляции мышечного тонуса. — Дисс... канд. медицинских наук. - Л.: 1988. - 100 с.
- Чжан Миньбу, Сунь Синьюань.* Китайский лечебный цигун. - СПб.: АО «Комплект», 1994. -352 с.
- Шапиро Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. - М.: Независ, фирма «Класс», 1998.- 496 с.
- Швырков В.Б.* Введение в объективную психологию. Нейрональные основы психики. — М: Ин-т психологии РАН, 1995. - 162 с.
- Шестопал Е.Б.* Личность и политика: Критический анализ современных западных концепций политической социализации. - М.: Мысль, 1988. - 203 с.
- Шри Романа Махарши.* Весть Истины и Прямой Путь к Себе / Сост. и пер. О.М. Могиле-вера. - Ленинград — Тируваннамалай: Шри Раманашрам, 1991. - 190 с.
- Шуте В.* Глубокая простота. - СПб.: Роза мира, 1993. -218 с.
- Щербаков М.А.* Семь путешествий в структуру сознания. - М.: Ин-т развития личности, В. Секачев, 1998. -304 с.
- Юнг К.Г.* Психологические типы. — М.: Прогресс-Универс, 1995. - 718 с.
- Юнг К.Г.* Либи́до, его метаморфозы и символы. - СПб.: Вост.-Евр. институт психоанализа, 1994.- 415 с.
- 328
- Юнг К.Г.* К психологии восточной медитации // О психологии восточных религий и философий. - М.: «Медиум», 1993. - 256 с. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. — М.: Независ, фирма «Класс», 1999. - 576 с. *Янов А.* Первичный крик// Руководство по телесно-ориентированной терапии. - СПб.:
- Речь, 2000 - 256 с. *ЭнрайтДж.* Гештальт, ведущий к просветлению. — СПб.: ЦГТ «Человек», 1994. - 144 с. *Эриксон М., Росси Э.* Человек из февраля. - М.: Независ, фирма «Класс», 1995. - 230 с. *Эриксон Э.* Детство и общество. - СПб.: Л ЕНАТО, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.-592 с. *Юнг К.Г.* Аналитическая психология. - СПб.: 1994. — 132 с. *Alexander F., French M., Pollok G.* Psychosomatic specificity. Experimental study and results. — Chicago, 1968. *Anderson D.J.* The treatment of migraine with variable frequency photostimulation // Headache. - 1989. - V. 29, № 3. - Pp. 154-155. *Arnold V. B.* An excitatory theory of emotion // Feelings and emotions. The Mooseheart Sympos. / Ed. by M.L.Reymett. - New York: McGraw-Hill, 1950. - Pp. 11 - 33. *BarskyA.* Amplification, Somatization and Somatoform Disorders // Psychosomatics. - 1992. - V. 33. - Pp. 28-43. *Barton S.* Chaos, Self-Organization and Psychology // American Psychologist. — 1994. - V. 49, № 1.-Pp. 5-14. *Blum K., Cull J.G., Braverman E.R., Comings D.E.* Reward Deficiency Syndrome // Amer. Scientist, March-April 1996. *Brauchli P., Michel CM., ZeierH.* Electrocortical, autonomic, and subjective responses to rhythmic audio-visual stimulation // Int. J. Psychophysiol. - 1995. - V. 19, № 1. - Pp. 53-66. *Briggs Meyers, I.* Introduction to Type. - Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. — 30 pp. *Budzynski Th.H.* The Science of Light and Sound. - Washington: Theta Technologies, Inc. 1991. — Pp. 4-12. *Budzynski Th.H.* Audio/Visual Stimulation and Brain Growth. // In: Voyager XL. User's Guide and Reference. — Fall City: Theta Technologies, Inc. — Pp. 21 — 22. *Cabanac M.* On the origin of consciousness, a postulate and its corollary // Neurosci. Biobehav. Rev. 1996. - V.20. №1. - Pp. 33 - 40. *Co/om F., Vieta E., Martínez A., JorqueraA., Gasto C.* What Is the Role of Psychotherapy in the Treatment of Bipolar Disorder? // Psychother. and Psychosom. — 1998. - V. 67, №1. — Pp. 3 - 9. *Cooper M.J., Aygen M.M.* Transcendental Meditation in the Management of Hypercholesterolemia//

Journ. of Human Stress. - 1979. - V.5, №4. - Pp. 24 - 27. *Crick F., Koch Ch.* Towards a neurobiological theory of consciousness // Seminars in the Neurosciences. - 1990. - V. 2. - Pp. 263 - 275. *Davidson R.J., Fox N.A.* Asymmetrical brain activity discriminates between positive versus negative affective stimuli in human infants // Science. - 1982. - V. 218. - Pp. 1235 - 1237. *Deikman A.J.* Deautomatisation and the Mystic Experience. // Altered States of Consciousness. A Book of Readings. / Ed. by Ch.Tart. - New York: John Wiley and Sons, Inc., 1969. — P. 33. *Eaton J. W., Weil R.J.* Culture and mental disorders. - Glencoe: Free Press, 1955. *Edelman G.M.* The Remembered Present. A Biological Theory of Consciousness. — N.Y.: Basics Books, 1989.-346 pp. *Fried R.* The Breath Connection: How To Reduce Psychosomatic and Stress-Related Disorders with Easy-To-Do Breathing Exercises. - NY, Plenum Press, 1990. — P. 156. *Fuchs M.* Funktionelle Entspannung: Thaorie und Praxis einer organismischen Entspannung uberden rhythmisierten Atem. - Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1984. 329

Galin D. Lateral specialization and psychiatric issues: speculations on development and the evolution of consciousness // Evolution and lateralization of the brain. — Annals New York Acad. Sci. - 1977. - V. 299. - P. 397. *Gendlin E. T.* Let your body interpret your dreams - Wilmette, 111.: Chiron Publications, 1986. - 195 pp. *Guckson J.* The induction of an altered state of consciousness as a function of sensory environment and experience seeking// Person. Individ. Diff. - 1991. - V.12, №10. - Pp. 1057-1066. *Guckson J.* Photic driving and altered states of consciousness: exploratory study. // Imagination, Cognition and Personality. - 1986. - № 6. - Pp.167 — 182. *Goddard G. V., McIntyre D.C., Leech C.K.* A permanent change in brain function resulting from daily electrical stimulation // Experim. Neurology. - 1969. - V. 25. - Pp. 295-330. *Graffin N.F., Ray W.J., Lundy R.* EEG concomitants of hypnosis and hypnotic susceptibility// J.Abnorm.Psychol. - 1995. - V.104. №1. - Pp.123 - 131. *Gray J.A.* Precip of the Neuropsychology of Anxiety. An Enquiry in the Functions of the Septo-hippocampal System // Behav. Brain Sci. - 1982. - №5. - Pp. 469 — 534. *Greenberg A.C.* Subliminal psychodynamic activation method and annihilation anxiety: preliminary findings // Percept. Mot. Skills. - 1992. - V. 74, №1. - Pp. 219-225. *Hebert R., Lehmann D.* Theta bursts: an EEG pattern in normal subjects practising the transcendental meditation technique // Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol. -1977. - V.42, №3. - Pp. 397 - 405. *Heller S., Steele T.L.* Monsters And Magical Stick. There Is No Such Thing As Hypnosis? - Falcon Press, Phoenix, 1987. - 152 pp. *Herrmann N.* The creative brain. - Lake Lure, N.C.: Brain Books, 1988. *Jencks B.* Respiration for Relaxation, Invigoration, and Special Accomplishments. - Salt Lake City: Private Publishing, 1974. *Jevning R., Wilson A. F., Davidson J.M.* Adrenocortical Activity During Meditation // Hormones and Behavior. - 1978. - V. 10, №1. - Pp. 54 - 60. *Kellner R.* The significance of somatization//Homeost. Health Dis. - 1991. — V. 33, №1-2. - Pp. 2-6. *Kellner R.* Somatization. Theories and Research //J. of Nerv. and Mental Disease. — 1990. — V. 3. - Pp. 150- 160. *Kimball C.P.* Liaison psychiatry as a systems approach to behavior // Psychother. Psychosom. - 1979. - V. 32, №1-4. - Pp. 134 - 147. *Korzybski A.* Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. — The Intern. Non-Aristotelian Library Publishing Co. - Lakeville, CT: 1933. *Krens I.* Freedom through Bonding. On the Nature of Psychodynamic Bodytherapy / Studies on Psychodynamic Bodytherapy. Vol. 1. — Hamburg: Gesellschaft fur Tiefenpsychologische Korpertherapie-Berufsverband, 1999. - 52 pp. *Larsen R.J., Ketelaar T.* Personality and susceptibility to positive and negative emotional states / J. Pers. Soc. Psychol,- 1991. - V.61, №1. - Pp. 132- 140. *Lazarus R.S.* Stress and emotion: a new synthesis. - New York, NY: Springer Publishing Co., 1999. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. — New York, NY: Springer Publishing Co., 1984. *Levine P.H.* The Coherence Spectral Array (COSPAR) and Its Application to the Study of

Spatial

Ordering in the EEG // Proc. of the San Diego Biomed. Sympos. - 1976 - V. 15. *Li Ding.* Meridian Qigong. Transmitting Qi Along the Meridian. - Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988. - 262 pp. *Lindley R. H., Moyer K.E.* Effects of instructions on the extinction of conditioned fingerwithdrawal

response//J. of Experim. Psychology.- 1961.-V.61.- Pp. 82-88. *Mann J.* Awakening Mind I: Creating Sound and Light Sessions on Advanced Programmable Mind Machines. - Enlightened Enterprises, 1996.

330

Martindale C. Cognition and consciousness. - Homewood: Dorsey Press, 1981. - 462 pp.

Maslow A. Towards a Psychology of Being. - Princeton, NJ: D.Van Nostrand, 1962.

Maslow A. Religions, values and peak experiences. - Columbus: Ohio State University Press, 1964. *McConnell J.V., Cutler R.L., McNeil E.B.* Subliminal Stimulation: an Overview // Amer. Psychologist. - 1958. - V. 13. - Pp 229 - 242. *Miller G.A.* The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for

processing information // Physiology and Behavior. - 1956. — V. 63. — Pp. 81 — 97. *Morse D.R., Chow E.* The Effect of the Relaxodont™ Brain Wave Synchronizer on Endodontic Anxiety: Evaluation by Galvanic Skin Resistance, Pulse Rate, Physical Reactions, and Questionnaire Responses. - 1993. *Oles P.K.* Towards a psychological model of midlife crisis // Psychol. Rep. — 1999. — V.84, №3

Pt. 2. - Pp. 1059 - 1069. *Ornstein R.* The Psychology of Consciousness. — N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1977. — 255 pp. *Pan W., Zhang F., Xia Y.* The difference in EEG theta waves between concentrative and non-concentrative qigong states — a power spectrum and topographic mapping study// J.Tradit. Chin. Med. - 1994. - V.14, №3. - Pp. 212 - 218. *Peseschkian N.* Positive Family Therapy. - Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag, 1986. - 337 pp. *PoslR.M., RubinowD.R., BallengerJ.C.* Conditioning and sensitisation in the longitudinal course of affective illness // Brit. J. Psychiatr. - 1986. - V. 149. - Pp. 191-201. *Roland P. E., Friberg L.* Localization of cortical areas, activated by thinking // Journ. Neurophysiol. — 1985.-V. 53.-Pp. 1219-1243. *Rolf I.* Rolfmg: The Integration of Human Structures. — Boulder, CO: Rolf Institute, 1977. *Rose S.* Intense Feeling Therapy // Emotional Flooding / Ed. by P.Olsen. — New York: Pengwin Books, 1977. - Pp. 80 - 96. *Rosen D.H.* Suicide Survivors: A Follow-Up Study of Persons Who Survived Jumping from the Golden Gate and San Fransisco-Oakland Bay Bridges // Western Journ. of Medicine. — 1973.-V. 122.-P. 289. *Rossy E.L.* The psychobiology of mind-body healing, New Concepts of Therapeutic Hypnosis. — N.Y.: W.W.Norton Co., Inc., 1986. *Sabourin M.E., CutcombS.D., Crawford H.J., Pribram K.* EEG correlates of hypnotic susceptibility and hypnotic trance: spectral analysis and coherence. // Int.J.Psychophysiol. - 1990. - V.10, №2.-Pp. 125-142. *SchwarzJ.* Human Energy Systems. - New York: E.P.Dutton, 1980. — 176 pp. *Seligman M.* Helplessness // On Depression, Development and Death. — San Fransisco, 1975. *Shor R.E.* Three Dimensions of Hypnotic Depth // Altered States of Consciousness. A Book of Readings. / Ed. Ch.TTart. - New York: John Wiley and Sons, Inc., 1969. - 575 pp. *Siever D.* The Rediscovery of Audio-Visual Entrainment. Medical Miracles with Pulsing Light and Sound. - 1997. 5//л<м ЛЕ Alexithymia: past and present //Am. J. Psychiatry- 1996. -V. 153, № 7 (Suppl). - Pp. 137-142. *Sifneos P.E.* The prevalence of «alexithymic» characteristics in psychosomatic patients // Psychother Psychosom. - 1973. - V. 22, №2. - Pp. 255 - 262. *Singer W.* Search for coherence: a principle of cortical self-organization // Concepts in Neuroscience. - 1990. - V. 1, № 1. - Pp. 1 — 26. *Stampfl P., Lewis D.* Essentials of Implosive Therapy //J. of Abnorm. Psychology. - 1967. - № 6. - Pp. 496 - 503. *Stone H., Winkelman S.* Embracing our selves. - Mar. del Rey, Ca: Devorss & Co., 1985. *Tart Ch. T.* Investigating altered states of consciousness on their own terms: A proposal for the creation of state-specific sciences//Cienc. e cult. - 1998.-V.2-3- Pp. 103— 116.

331

Tebeis A.K., Provins K.A., Farnbach R. W., Pentony P. Hypnosis and the EEG. A quantitative

investigation//J. Nerv. Ment. Dis. - 1975. - V.161, №1.-Pp. 1-17. *Thatcher R.* Cyclic cortical reorganization during early childhood // Brain and Cogn. - 1992. — V. 20. - P. 24. *Totton N., Edmondson E.* Reichian Growth Work. Melting the Blocks to Life and Love. - Prism Press, 1988. *Uno H., Eisele S., Sakai A., Shelton S., Baker E., Dejesus O., Holden J.* Neurotoxicity of glucocorticoids in the primate brain // Horm. Behav. - 1994. - V. 28. — Pp. 336 — 348. *Vaughan F.E.* Awakening intuition. - Garden City, NY: Anchor Books. -1979. — 228 pp. *Ventura M. C, Gonzalez R., Alarcon A., Morro A., Llabres E.* Chronic haemodialysis and personality // Psychother. Psychosom. - 1989. - V.52, №1-3. - Pp.47 - 50. *Wallace R.K., Sliver J., Mills P., Dillbeck M., Wagoner D.* Systolic Blood Pressure and Long-Term Practice of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Effects of TM on Systolic Blood Pressure// Psychosom. Medicine. - 1983. - V., 45, № 1. - Pp. 41-46. *Wallace R.K., Dillbeck M., Jacobe E., Harrington B.* The Effect of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program on the Aging Process // Intern. Journ. of Neuroscience. - 1982. - V, 16, №1.- Pp. 53-58. *Walker P., Luther J., Samloff I.M., Feldman M.* Life events and psychosomatic factors in men with peptic ulcer disease // Gastroenterology. - 1988. - V. 94. - Pp. 323 — 330. *Walter O.V.* Zen meditation as a way of individuation and healing // M RC News. - 1999. - № 80. - Pp. 122-131. *Williams S.B., Bicknell-Behr J.* Assertiveness and psychological type //J. of Psychological Type. - 1992.-V. 23.-Pp. 27-37. *Wilson A.F., Honsberger R., Chiu J.T., Novey H.S.* Transcendental Meditation and Asthma // Respiration. - 1973. - V. 32. - Pp. 74 - 80. *Wink P.* Two faces of narcissism// J. Pers. Soc. Psychol. - 1991. - V. 61, №4. - Pp. 590 - 597 *Young F.* Mind State Management: the Software of the Mind. - Fall City: Theta Technologies, Inc., 1993.-Pp. 7-20.

М. Е. Сандомирский
ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

**Физиологически-ориентированный подход
к решению психологических проблем
(Метод РЕТРИ)**

Ответы на вопросы, возникшие при чтении данной книги,
а также заочные консультации можно получить по электронной почте по адресам
mltg4@hotmail.com; marks@ufanet.ru

или по почте: 450000, г. Уфа-центр, Главпочтамт, а/я 1755
(вложить в письмо конверт с обратным адресом).

Адрес информационной страницы в Интернете: <http://marks.on.ufanet.ru>

Директор издательства М. Г. Бурняшев

Редактор И.В.Тепикина

Компьютерная верстка и техническое редактирование О. Ю. Протасова

Художник А. П. Куцин

Корректор М. В. Зыкова

Сдано в набор 10.07.2001. Подписано в печать 15.09.2001.

Формат 60х90%, 6. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Печ. л. 21. Тираж 5000.

Заказ № 1609.

Лицензия ЛР № 065485 от 31.10.97 г.

ЗАО «ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ»

123336, Москва, ул. Таежная, 1.

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в Смоленской областной орден «Знак Почета» типографии им. Смирнова.

214000, Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.

<http://www.infanata.org/>