**1. Психическая саморегуляция**

Усталость, стрессы, связанные с проблемами в семье и на работе, в личной жизни, отрицательно влияют на самочувствие, на настроение и на работоспособность человека. Для того, чтобы избавиться от негативных последствий переутомления и нервно-эмоционального перенапряжения и привести в норму свое психическое и физическое состояние, в повседневной жизни чаще всего используются:

1. Сон

Часто сон помогает не только снять усталость, отдохнуть, но также и как бы «заспать» те или иные переживания. Повышенная сонливость некоторых людей в те жизненные периоды, которые сопряжены со стрессами и высокой эмоциональной нагрузкой, – явление весьма распространенное.

2. Водные процедуры

Горячий душ успокаивает, помогает расслабиться. Холодный или контрастный душ, помогают взбодриться, преодолеть вялость и чувство усталости.

3. Хобби

Для многих людей занятие любимым делом в свободное от работы время будь то марки, вязание, футбол или музыка – является лучшим способом снять напряжение и восстановить силы.

4. Физические упражнения и спорт

Активный отдых и занятия спортом это довольно распространенный способ борьбы со стрессами и с той усталостью, которая накапливается после рабочей недели.

5. Смена обстановки

Для многих людей, смена обстановки, которая происходит во время отпуска, когда они уезжают отдыхать, на дачу, на курорт, едут в туристическую поездку, является наилучшим способом восстановить необходимый запас физических и душевных сил.

Хотя перечисленные выше методы психической саморегуляции достаточно легки и общедоступны, однако у них есть один недостаток требуется довольно много времени для того, чтобы добиться требуемого результата. Не для всех ситуаций эти методы одинаково эффективны. Например, горячий или холодный душ не избавит человека от переживаний, связанных с неприятностями на работе или в личной жизни.

Аутогенная тренировка позволяет быстро, без посторонней помощи за 5–10 минут добиться необходимого результата восстановления работоспособности, улучшения настроения, повышения концентрации внимания и др., не ожидая, пока усталость, тревога или какое-либо иное неблагоприятное душевное или физическое состояние само собой пройдет.

Методы аутогенной тренировки универсальны, они позволяют человеку индивидуально подобрать адекватную реакцию для воздействия на свой организм, когда необходимо устранить возникающие проблемы, связанные с тем или иным неблагоприятным физическим или психологическим состоянием.

**2. Аутогенная тренировка Шульца**

В 1932 году немецкий психиатр Йоган Шульц предложил авторский метод саморегуляции, который он назвал аутогенной тренировкой. В основу своего метода Шульц положил свои наблюдения над людьми, которые впадали в трансовые состояния. Кое-что Шульц заимствовал у йогов, а также из работ Вогта, Куэ, Джекобсона. Шульц считал (а большинство «специалистов» и до сих пар считают), что все трансовые состояния сводятся к явлению, которое английский хирург Брэйд в 1843 г. назвал гипнозом. То есть Шульц считал, что в основе всего многообразия трансовых состояний лежат следующие факторы: 1) мышечная релаксация; 2) чувство психологического покоя и сонливости; 3) искусство внушения или самовнушения и 4) развитое воображение. Поэтому Шульц создал свой метод, объединив рекомендации многих предшественников. Метод Шульца со временем стал классическим, широко распространился по всему миру. В настоящее время существует около двухсот модификаций метода Шульца, но все они, все до одного, уступают той, которую предложил сам автор.

Врач объясняет пациенту в предварительной беседе физиологические основы метода и эффект, ожидаемый от выполнения того или иного упражнения. Разъясняется, что расслабление мышц будет пациентом субъективно ощущаться как чувство тяжести, а следующее за расслаблением мышц – расширение сосудов – приведет к возникновению чувства приятного тепла. Пациенту рекомендуется расслабить пояс и воротник и сесть или лечь в положение, удобное для сна и закрыть глаза. Стараться не реагировать на какие-либо помехи, которые по мере тренированности мешать не будут совсем. Положение тела должно исключать какое-либо мышечное напряжение. Наиболее удобными для занятий Шульц считал одну из следующих поз:

1. Положение сидя. Занимающийся садится на стул в позе кучера – голова слегка опущена вперед, кисти и предплечья лежат свободно на поверхности бедер ладонями вниз.

2. Положение полусидя. Занимающийся сидит в удобном кресле, облокотившись и откинув голову назад – на мягкую спинку кресла. Все тело расслаблено, ноги свободно расставлены или слегка вытянуты.

3. Положение лежа. Тренирующийся ложится удобно на спину. Голова – на низкой подушке. Руки слегка согнуты в локтях и мягко лежат ладонями вниз вдоль туловища.

Заняв удобную позу, тренирующийся начинает вызывать в себе аутогенный трансовый фон в следующей последовательности:

1. Вызывание ощущения тяжести. Тренирующийся мысленно повторяет несколько раз формулу: «Моя правая рука очень тяжелая» (у левши – левая). Добившись ощущения тяжести в правой руке, тренирующийся вызывает это ощущение в другой руке, затем в обеих руках одновременно, в обеих ногах, затем в обеих руках и ногах одновременно, потом во всем теле.

2. Вызывание ощущения тепла. Добившись четкого ощущения тяжести, повторяют несколько раз следующую формулу: «Моя правая (левая) рука теплая». Далее ощущение тепла вызывается в той же последовательности, что и ощущение тяжести.

3. Овладение ритмом сердечной деятельности. Мысленно повторяется несколько раз формула: «Сердце бьется спокойно и ровно».

4. Овладение ритмом дыхания. Формула «Дышу совершенно спокойно».

5. Вызывание ощущения тепла в районе солнечного сплетения. Формула: «Мое солнечное сплетение теплое, совсем теплое».

6. Вызывание прохлады в области лба формула: «Мой лоб приятно прохладен».

Вся тренировка начинается и заканчивается формулой: «Я совершенно спокоен». Эта формула постоянно произносится в каждом упражнении.

В конце сеанса, чтобы вывести себя из состояния покоя и расслабления, рекомендуется сделать резкие разгибательные движения руками, сопровождая эти движения резким выдохом, и затем широко открыть глаза. Шульц старался индивидуальные занятия сочетать с групповыми по 30–70 человек в группе. Первые шесть упражнений Шульц называл низшей ступенью тренировки, а затем занимающийся осваивал высшую ступень:

1. Воспитание устойчивого внимания. Тренирующийся при закрытых глазах отводит глазные яблоки вверх и как бы смотрит в одну точку, расположенную чуть выше междубровья.

2. Развитие способности к визуализации представлений. Тренирующийся вызывает на мысленном экране представление какого-либо однотонного цвета или конкретного образа какого-либо предмета. Длительность этого упражнения 30–60 минут и рекомендуется его делать только после шести месяцев занятий аутогенной тренировкой.

3. Вызывание состояния интенсивного погружения. Тренирующийся задается темой (например, «счастье») и добивается грезоподобного состояния, когда на мысленном экране возникают (как во сне) зрительные образы, отражающие заданную тему.

4. Вызывание состояния глубокого погружения. Тренирующийся учится вести внутренний диалог, расщепляя сознание на «Я» и «наблюдателя Я». В этом диалоге «наблюдатель» задается вопросом, а «Я» отвечает потоком мысленных картин (в аутотренинге это называется «ответ бессознательного).

После Шульца многие ученые, не понимая роль воображения в саморегуляции (из-за отсутствия личного глубокого трансового опыта) неправильно усовершенствовали его метод, выбросив главное – постепенное достижение способности к визуализации, а резко сократив время занятий, осваивали только первую степень. Поэтому сокращенная аутогенная тренировка, будучи лишенной своего главного секрета – развитого воображения, стала малоэффективной и так и не нашла в мировой практике широкого применения ни в медицине, ни в спорте, ни на производстве.

**3. Самовнушение по Э. Куэ**

Внушение старо как мир. Словесное воздействие на психику больных использовали с лечебной целью Платон, Аристотель, Гиппократ. Долгое время внушение было окружено ореолом таинственности, загадочности и мистического страха. В настоящее время выяснена физиологическая основа механизмов внушения и самовнушения.

Как пишет большой знаток знахарства в слаборазвитых странах Г. Райт, «психологическое порабощение одних людей другими старо, как мир. На земле всегда были люди, жаждавшие власти. Но искусная, хорошо продуманная практика овладения человеческим сознанием, контроля над ним, практика превращения этого сознания в глину, из которой можно вылепить все, что угодно, – это вклад, которому общество обязано прежде всего знахарям». Всегда и везде, если люди испытывали дефицит знаний, в их среде появлялся знахарь, который хоть чем-то мог заполнить зияющие бреши в представлениях о природе. Главное оружие знахарей, которое позволяет им господствовать над окружающими людьми – способность к внушению.

Самовнушением и внушением можно добиться и объективно регистрируемых общих изменений в организме. Так у человека, которому внушается чувство голода или сытости, изменяется состав крови и, в частности, соответственно уменьшается или увеличивается количество содержащихся в ней лейкоцитов. Внушая чувство переохлаждения, можно вызвать появление «гусиной кожи» и повышение газообмена. При некоторой тренировке это оказывается доступным многим. Если же тренировке посвятить значительное количество времени, то, подобно йогам, можно научиться управлять многими функциями своего организма.

Как объясняется феномен самовнушения с позиций науки? Самовнушение – это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет вызывать у самого себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. Сущность самовнушения, по И.П. Павлову, заключается в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга, которое сопровождается сильнейшим торможением остальных отделов коры, представляющих функции всего организма, его целости и существования. В исключительных случаях при самовнушении даже уничтожение организма может происходить без малейшей физической борьбы с его стороны. Действие самовнушения, согласно теории А.А. Ухтомского, объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, то есть возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса.

Исследования нейропсихологов и нейрофизиологов в последние десятилетия показали, что психические представления, образы, эмоции и установки оказывают значительное и прямое воздействие не только па психологическое состояние человека, но и на его физиологические и соматические процессы. Образы, мысли вызывают в нервной системе и далее на телесном уровне ту же реакцию, что и объективные ситуации того же содержания.

Переживаемые образы, как показали исследования биологической обратной связи, гипноза, медитативных состояний, воздействуют на частоту сердечных сокращений, величину артериального давления, глубину и частоту дыхания, уровень потребления кислорода, ритмы мозговых волн, электрические характеристики кожи, локальное капиллярное кровообращение, температуру, активность желудочно-кишечного тракта, сексуальное возбуждение, уровень различных гормонов и нейротрансмиттеров в крови, функционирование иммунной системы.

Решающим фактором здесь является то, что при использовании образности можно вызывать и стимулировать изменения телесных и нейрофизиологических функций, обычно не подлежащих сознательному контролю. Для этого используется фокусированное представление образов в состоянии психической релаксации.

Произносить формулы самовнушения следует вполголоса несколько раз и притом с полным сосредоточением. Бехтерев ценил эффективность самовнушения при неврозах. Самовнушение является основой различных методов психической саморегуляции: аутогенной тренировки, медитации, йоги, релаксации.

## 3. Техника самовнушения по Куэ

Для произвольного самовнушения, как утверждает Куэ, характерно отсутствие в нем чего-либо насильственного. Все очень просто. Такова же и техника внушения. Оно должно осуществляться «без всякого усилия», как можно более «простым, детским, механическим способом». Приведенную выше формулу Куэ надо произносить каждое утро после пробуждения и каждый вечер, лежа в постели, закрыв глаза, причем произносить так, чтобы вы могли ее слышать. Это последнее условие Куэ считает непременным. Формулу надо повторять примерно 20 раз. Произносить ее монотонно, не фиксируя внимание на том, что говорится. Формула должна совершенно механически через уши проникнуть в подсознательное «Я», «и как только она туда проникнет, она начнет работать».

Чтобы не отвлекать свое внимание на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками, которые перебирают как четки. Отработка формулы «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше» занимает около одной минуты. Формула носит общий характер, и хотя Куэ рекомендует произносить все слова монотонно, с одинаковым ударением, он тем не менее считает необходимым сделать внутренний акцент на смысловой группе «во всех отношениях». Это необходимо, чтобы избежать такого явления: у человека где-нибудь в удаленном уголке мозга прячется, например, мысль: «Да, во всех отношениях мне это поможет, но моя печень, – с ней все равно уже ничего не сделаешь».

Почувствовав недомогание, необходимо найти максимально уединенное место, закрыть глаза и в высшей степени быстро повторять: «Мое заболевание проходит, проходит, проходит…» и т.д. После нескольких тренировок удается заставить нервное расстройство или физическую боль исчезнуть через 25–30 секунд. Наряду с общими формулами существует большое количество представлений, предназначенных для лечения специфических заболеваний. Согласно Рауху, это – краткие формулы для внушения, которые программируют наше бессознательное «Я» на выполнение специфического задания. Например, для укрепления веры в свои силы: «Я могу, я могу, я могу», или для преодоления дефекта речи: «Я говорю бегло и свободно, оставаясь спокойным». В.М. Кандыба в некоторых случаях рекомендует и более расширенные формулы. Например, в условиях групповой зависимости от алкоголя или наркотиков пациент внушает себе: «Мое решение победить тягу к спиртному (наркотикам) окончательное. Какой бы предлог ни выставляли друзья и как бы меня ни уговаривали, в любом случае не поддамся уговорам, не изменю своему решению». Все эти формулы внушаются так же, как и общая формула Куэ. Их проговаривают утром и вечером, а в случае необходимости – и в течение дня, монотонно, с закрытыми глазами, уединившись в тихом месте.

Формулы должны быть «детскими», как говорил Куэ. Они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а исключительно как представление, как программа для бессознательного «Я». А оно предпочитает как раз детские формулы.

**4. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона**

Данную методику, по крайней мере для начала, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело – единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия – супруги, детей, соседей и т.д., которые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т.п.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они беспокоят вас, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу).

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости – и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда – свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом.

Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Указывая на то, что заниматься следует по одному часу в день, автор не призывает вас заводить будильник. Как раз этого и не надо делать. Все должно происходить без насилия над собой, естественно, так чтобы вам было приятно.

Уже слышим, как многие возражают нам, мол, тренаж не может быть для них приятным хотя бы потому, что не каждый день они бывают в состоянии выкроить свободный часок. Но было бы желание, а время найдется (нужно просто немного упорядочить свой ежедневный график), главное же – нигде не написано, что метод Джекобсона единственно возможный. Между тем он помогает в тех случаях, когда никак не удается достичь релаксации; индивиду не под силу в одиночку совладать с напряжением и расслаблением мышц. Согласно специальному определению самого создателя метода, он подходит людям, мышцы которых напряжены в такой степени, когда ничто иное не в состоянии ликвидировать их перенапряжение.

Перед разучиванием какой-либо релаксации следовало бы, конечно, «прочувствовать» разницу между мышечным напряжением и расслаблением.

Релаксация мышц рук

Упражнение 1.

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной – после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное – научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2.

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3.

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача – лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

**Список источников**

1. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии. – Соб. соч., Т. 5. – М.: Педагогика, 1983.
2. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
3. Кон. С.И. «В поисках себя. Личность и ее самосознание», М.: «Просвещение», 1984
4. Крылов А.А., Моничев С.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. – 2-е издание. – СПб.: 2000.