**Медитации на тему психической саморегуляции**

Лыков В.И.

**Постановка проблемы**

Попытка однозначной и всеобъемлющей трактовки того, что представляют собой методы психической саморегуляции, неминуемо сталкивается с рядом фундаментальных трудностей. Преодолеть их на нынешнем уровне знаний о функционировании психики вряд ли представляется возможным. Поэтому мы с самого начала решили не ставить перед собой подобной задачи. Цель данной статьи будет выполненной, если нам удастся сформировать у читателя наиболее общие представления по этому вопросу, расставив акценты таким образом, чтобы уберечь его от неверных шагов в случае желания подробнее познакомиться с этими методами. Ведь даже если рассматривать их применение в рамках сугубо медицинской модели, выявляется множество пересечений с религиозными и мистическими ритуалами и что по-настоящему опасно – оккультными практиками. Эту тему активно эксплуатируют секты, маскирующиеся под псевдонаучные учреждения. Маскируясь под психологические центры, они предлагают населению услуги по раскрытию их личностного потенциала и обретению паранормальных способностей. Ярким примером подобных организаций служит секта «Дианетики и Саентологии». Ее создатель, Рон Хаббард, утверждал, что он разработал ни больше ни меньше как современную науку о психическом здоровье.

Так случилось, что желание овладевать методами психической саморегуляции и стремление к самопознанию имеют общие корни. В этой связи нельзя не упомянуть еще об одной изощренной ловушке для наивных искателей. Дело в том, что вставшие на этот путь для «раскачивания» своей психики иногда прибегают к приему психоактивных веществ, вызывающих галлюцинации и другие измененные состояния сознания. Как известно, психоделическая революция 60-х годов XX века во многом стала возможной благодаря распространению среди молодежи информации, что галлюциногены способны вызвать духовное преображение. Миллионы молодых людей тогда экспериментировали с этими веществами для «расширения сознания», получения «мистического» опыта и других эффектов, способствующих «раскрытию творческого потенциала». Несмотря на то, что пик революции уже давно прошел и многие ее участники на своем примере доказали пагубность такого рода опытов для психики, интерес к ним время от времени вспыхивает и сегодня.

**Зеркало для героя или таких не берут в космонавты**

Прежде чем перейти к изложению основного материала, смоделируем и разберем несколько банальных житейских ситуаций, с которыми может столкнуться или вероятнее всего уже не раз сталкивался каждый из нас. В качестве главного героя в нашем случае выступит некий среднестатистический человек. Причем неважно даже какого он будет пола. Возраст ему отмерим в диапазоне от совершеннолетия до самого что ни на есть пенсионного. Представим также, что нам подарена возможность не просто понаблюдать за ним извне на протяжении некоторого времени, но и знать происходящее в его душе.

Ситуация 1. Итак, наш подопечный, то ли направляясь куда-то, то ли возвращаясь домой, садится в общественный транспорт. Пусть это будет автобус. Человеку очень повезло, там практически нет народа. Ему даже удалось сесть на пустое кресло. Но радость была не долгой. Не успел он толком расположиться, как пассажир с соседнего места вдруг порывисто вскакивает и, устремляясь к уже закрывающимся дверям автобуса, случайно наступает своими грязными ботинками на новые туфли нашего знакомого. Реакция героя (героини) была молниеносной. Мы опустим детали мелкой потасовки и сопровождавший процесс нецензурные выражения. Думается, что наш подопечный до этого момента вряд ли подозревал, что может быть настолько агрессивным. Он был готов растоптать своего невольного обидчика, а возможно и лишить жизни.

Ситуация 2. Теперь представим того же самого человека в домашней обстановке. Она (он) горячо любит свою дочь (сестру, жену). Уже вечер. Девушка обещала вернуться к определенному времени, но ее нет и нет. Как всегда бывает в подобных ситуациях, сотовый телефон оказывается отключенным или недоступным. В голову лезут мысли, что она стала жертвой бандитов или ее сбила машина. Возможно, ее уже нет в живых, а в лучшем случае она попала в реанимацию?!? Трясущимися от ужаса руками наш подопечный (подопечная) хватается за телефон, начиная обзванивать больницы и морги. Спустя какое-то время ситуация благополучно разрешается. Нарушительница спокойствия кается в том, что не проследила за зарядкой мобильника и слишком увлеклась разговором с подружкой. А наш знакомый всеми силами пытается успокоиться.

Ситуация 3. Вполне возможно, что эта ситуация является продолжением предыдущей. Так или иначе, но наш герой (героиня) пребывает не в лучшем настроении. Успокоиться никак не может. Неплохо было бы лечь спать, ведь завтра утром как всегда нужно идти на работу. Но волнение не дает проявиться естественной усталости. Каждый человек привыкает снимать сресс по-своему. Кто-то пьет успокаивающую микстуру. Другие отдают предпочтение рюмочке спиртного. Наш герой предпочитает идти в ногу со временем, получая допинг от общения в соцсетях. Там всегда можно найти такого же как и он полуночника, который не поскупится на слова поддержки. Очень скоро грусть развеивается, также, впрочем, как и остатки сонливости. Время пролетает незаметно. Внутренний голос, взывающий к разуму, заглушается сдержанным: «Ну, еще немножечко посижу, а потом лягу спать». На следующий день, страдая после интернет запоя головной болью, он клянется не повторять подобных ошибок и вообще отключить интернет. Но проходит время и…….

Конечно же, мы не случайно отвлекли читателя этими душещипательными историями. Но каким образом они касаются вопросов психической саморегуляции? Действительно, можно подумать, что за первой ситуацией стоит банальная невоспитанность, за второй – выходящая за границы разумности любовь к близкому человеку, а за третьей – дефицит общения и нереализованность. И это тоже будет правдой, но лишь отчасти. Прежде чем удовлетворить законное любопытство читателя, обратимся совсем ненадолго к скучной теории.

В настоящее время насчитывается несколько сотен различного рода методик психической саморегуляции. Наибольшей популярностью пользуются многочисленные модификации аутотренинга И.Шульца, медитативные техники, методы визуализации и релаксации, а также некоторые приемы аутогипноза. Все их объединяет то, что они представляют собой те или иные разновидности самовоздействия на психику, с помощью которых достигается «целенаправленная регуляция всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний». Можно привести еще несколько вариантов определений этого понятия, но все они по сути очень похожи друг на друга. Отличия же связаны лишь со спецификой понимания авторами целей, механизмов и способов самовоздействия.

***Информация к размышлению***

*Методы психической сморегуляции применяются:*

*- для формирования психологической готовности (работа с мотивацией, уверенностью) к достижению экстраординарных целей и решению задач повышенной сложности;*

*- в качестве инструмента самопознания и самоанализа в комплексе с другими методами самовоспитания;*

*- для тренировки психических функций (концентрация, память, внимание и т.д.) и повышения эффективности обучения (овладение скорочтением, иностранными языками, актерским мастерством и т.д.);*

*- в качестве инструмента психологической тренировки спортсменов для достижения наивысшего спортивного результата;*

*- для выработки психической устойчивости у лиц, профессиональные обязанности которых сопряжены с пребыванием в экстремальных условиях и связаны с риском для жизни;*

*- с целью коррекции психических и физических состояний в норме и при патологии, включая терапию зависимости от психоактивных веществ;*

*- для лечения болезней терапевтического профиля, в возникновении которых большое значение имеют психосоматические механизмы.*

Вернемся к злоключениям нашего героя. Дело в том, что все смоделированные ситуации объединяет один очень важный для темы нашего повествования момент. В приведенных примерах он пока не носит очевидный характер, но благодаря нему, каждая из описанных ситуаций невольно превращается в инициальную, запуская цепочку следствий, которая в зависимости от дальнейших обстоятельств либо ослабит психическую устойчивость этого человека, либо приведет к психическому срыву со всеми вытекающими последствиями. Речь идет о способности индивидуума контролировать свои переживания. У каждого человека эти навыки развиты в разной степени. Зависит это от многих причин. Но важно то, что переживание определенной направленности, однажды уже выйдя из под контроля «Я», в следующий раз обязательно повторится и в самый неподходящий момент. Причем связь с провоцирующей ситуацией и адекватность ответного реагирования будут все менее очевидными и объяснимыми. В приведенных примерах это касается контроля над состояниями агрессии, тревоги, а также собственными желаниями. Если наш герой не изменит отношения к себе, то это может привести к тому, что очередной раз попав в ситуацию угрозы, он или «непреднамеренно» переборщит с агрессивными действиями или впадет в панику. Что же касается социальных сетей, то очень скоро у него сформируется от них зависимость.

Необходимо помнить, что каким бы изолированным на первый взгляд не выглядело нарушение контроля, оно является прелюдией к последующей его генерализации и проецированию на другие состояния. Вот почему наличие развитых навыков самоконтроля относится к числу важнейших профессионально значимых психологических характеристик специалистов, чья деятельность сопряжена с высокой ответственностью, риском для жизни, пребыванием в экстремальных условиях. Как же может помочь в выработке более совершенных навыков самоконтроля овладение методами психической саморегуляции?

**Бессознательное наш рулевой, но…**

Для того чтобы лучше понять механику самовоздействия, представим нашу психику в виде безбрежного океана. Всю эту массу обозначим как бессознательное. Сознание в этом случае будет выглядеть плывущей по его поверхности лодкой, управляемой нашим «Я». Когда поверхность этого океана ровная, то плыть по ней легко, взаимодействие между сознанием и бессознательным осуществляется оптимально. Но стоит подняться волнению, как «Я» начинает испытывать затруднения. Ему приходится прикладывать все больше и больше усилий, поднимается уровень внутреннего напряжения. Если же начинается шторм, то привычные сознательные инструменты управления вообще перестают работать. Вот почему у человека в случае психического срыва возникает ощущение потери контроля. В подавляющем большинстве случаев, к счастью, это не совсем так. Если у человека сохраняется способности критического мышления и объективного восприятия происходящего, то речь никогда не идет о полной потере контроля над переживанием. Просто в условиях, когда привычные модели управления собой не срабатывают, необходимо обратиться к альтернативным способам обретения самоконтроля. Чтобы правильно их использовать, человек должен знать некоторые базовые принципы функционирования нашей психики.

Одним из фундаментальных законов функционирования психики является принцип саморегуляции. Представления о нем являются продолжением научных изысканий, касающихся способности любого биологического организма к поддержанию постоянства внутренней среды и самовосстановлению. Для обозначения этих процессов У.Кенноном в 1929 году был предложен соответствующий термин – гомеостаз. Действительно, каждый человек на собственном опыте легко может убедиться в том, что полученные ненароком раны на теле со временем затягиваются, при изменении внешних условий или физической активности наблюдаются параллельные изменения параметров физиологического функционирования внутренних органов. Причем направленность последних будет носить приспособительный характер. Очевидным является также и то, что при болезнях эти механизмы нарушаются, но даже в этом случае принцип саморегуляции остается незыблемым, поддерживая теперь уже болезненные процессы.

Когда речь заходит об участии в этом психики, то в обязательном порядке указывается независимость от сознания (бессознательность) вышеназванных процессов. Бессознательная часть психики во взаимодействии с нервной системой, таким образом, обладает всем необходимым потенциалом для поддержания психического тонуса, адекватного внешним и, что особенно важно, внутренним (психическим и физиологическим) условиям жизни того или иного индивидуума. Более того, бессознательное в широком смысле слова, по мнению ряда авторитетных ученых питает сознание, являясь средоточием жизненного и творческого начала. Для сохранения психического здоровья от человека требуется лишь соблюдение режима сна и бодрствования; недопущение переутомления и всякого рода излишков, касающихся не только негативно, но и положительно окрашенных переживаний; следование тому мировоззрению, которое с одной стороны способствовало бы сохранению физического здоровья, а с другой – стимулировало развитие души в направлении ее совершенствования. Нарушение этих простых правил способно привести к расстройствам функционирования как психики, так и всего организма в целом. Как же в этом случае выправить существующее положение дел?

Взаимодействие сознания и бессознательного неправильно представлять игрой в одни ворота. Наше «Я» не только и не столько продукт бессознательной части психики, но и способно активно на него воздействовать. В этой связи мы можем прибегнуть еще к одному образному сравнению, которое особенно будет понятно автолюбителям. Если отдельные возможности сознания и бессознательного сравнить с коробкой передач автомобиля, то сознательные действия могут быть представлены как манипулирование механической, а бессознательные - результатом работы автоматической коробок передач. В норме, как уже указывалось нами, многое происходит автоматизировано и участия сознания не требует. Если же в силу каких бы то ни было причин исходные настройки бессознательного были сбиты, то приходится для исправления психического состояния перейти на режим ручного управления. В рамках существующих методов саморегуляции это достигается целым арсеналом приемов самовоздействия, о которых мы подробнее расскажем в ходе дальнейших публикаций. Здесь же отметим, что как только спустя некоторый промежуток времени сформируется новый динамический стереотип, все процессы вновь перейдут в режим бессознательного (автоматического) функционирования.

А что же делать нашему «Я» в условиях сильного волнения или, оперируя новомодным понятием, состоянии стресса? Возможно, ответ для многих покажется несколько неожиданным, но стратегия поведения в подобной ситуации во многом напоминает действия мореплавателей в условиях реального шторма. А они, как известно, «сушат весла» и убирают паруса. В переводе на язык психологии, человеку нужно, по меньшей мере, перестать напрягаться, а еще лучше начать психологически расслабляться. Почему это важно? Дело в том, что наше «Я» и «бессознательное» неразрывно связаны и представляют собой одно целое. Таким образом, чем лучше развит навык релаксации, тем быстрее будет достигнуто состояние общего психического успокоения.

Картинка «Я» в образе мореплавателя, который на плавучем судне (лодке, яхте и т.д.) бороздит просторы бессознательного океана, может быть также использована нами для иллюстрации стадий совершенства владения навыками произвольной саморегуляции.

1 стадия (глубокая релаксация) - соответствует такому уровню навыков саморегуляции, когда человек с помощью них научается успокаивать разной интенсивности психическое волнение, возникающие преимущественно по психологическим механизмам (реакция на экстраординарные и психотравмирующие ситуации, переживание внутренних конфликтов и т.д.). Речь идет о влиянии на общий фон настроения с целью создания вокруг «Я» зоны психологического комфорта и удержании его в этой зоне максимально длительный промежуток времени.

2 стадия (избирательная активность «Я» или «напряжение без напряжения») – формирование такого уровня произвольной саморегуляции, который бы позволил проявлять личности избирательную активность при сохранении спокойного фона настроения. Если мы вновь обратимся к образному сравнению, то это стадия, когда моряк, помятуя о том, что он с океаном одно целое, приводит лодку в движение таким образом, чтобы ни при каких обстоятельствах не взволновать ровную гладь океана психики. Основная цель этой стадии научиться сохранять внутреннее спокойствие в процессе физической и различных вариантов психической деятельности.

3 стадия («чем хуже, тем лучше»). Это высший пилотаж владения навыками психического самовоздействия. Дело в том, что психическое волнение у человека может возникать не только по психологическим причинам. Зачастую в их основе могут лежать биологические механизмы. В этом случае специалисты говорят о психосоматических механизмах, которые вовлекают в страдание не только психику, но и весь организм в целом. Гипертоническая и язвенная болезни, некоторые онкологические заболевания и ряд болезней кожи – это далеко неполный перечень страданий, имеющих психосоматические корни.

Итак, данная стадия развития навыков саморегуляции предполагает, что человек научается опосредованно через психику изменять параметры функционирования внутренних органов. 3 стадия по своей глубинной сути являет собой пример закручивания диалектической спирали развития навыков самовоздействия. Действительно, на новом витке их становления мы внешне вновь возвращаемся к тому же волнению, которое испытывало «Я» в самом начале. Но здесь оно уже не в той степени связано с психологическими механизмами и некорректным его реагированием на внешние обстоятельства. Личность научается спокойно реагировать на любое изменение психического и физического состояния в самом широком смысле слова. Более того речь идет о позитивном принятии происходящего как блага, которое способно выступить мощным стимулом и компасом духовного возрождения.

Если при овладении двумя начальными стадиям на первый план выходила техническая сторона методов саморегуляции, то здесь уже нельзя обойтись без учета мировоззрения, в рамках которого это самовоздействие осуществляется. Что же касается технических возможностей такого рода воздействия на организм, то в примерах его эффективности недостатка нет. Очень серьезная работа была проведена в этом направлении такими беззаветно преданными делу исследователями, как Э.Куэ, И.Шульц, В.Люте, супруги Карл и Стефани Саймонтон, а также рядом других ученых. Автор данной статьи не может в этой связи не вспомнить также своего учителя профессора Архангельского А.Е., который с помощью различных модификаций аутогипноза обучал пациентов контролировать органическую боль, а больных эпилепсией эффективно предотвращать развитие судорожных припадков. Один из его учеников, Бухтояров О.В., в настоящее время эти методики с успехом применяет в комплексной терапии пациентов с онкологическими заболеваниями.

В последующих публикациях, мы хотели бы обсудить с читателями следующие вопросы:

* От самовнушений по методу Э. Куэ до фантазий автора бестселлера «Секрет»: эволюция в сторону дегенерации
* Три источника и две составных части аутотренинга И.Шульца
* Психоделики на службе ……….
* Темная сторона медали или методы психической саморегуляции как прообраз религии будущего
* Побочные эффекты и ограничения, связанные с использованием методов психической саморегуляции