Медитации на тему саморегуляции (продолжение)

Лыков В.И.

Три источника и три составные части саморегуляции

Для обозначения методов саморегуляции традиционно используют несколько синонимичных понятий. Наиболее распространенными являются самовнушение (аутосуггестия), самогипноз (аутогипноз) и медитация. За каждым из этих терминов стоит своя богатая, зачастую непростая и запутанная история. Поскольку она подробно изложена в соответствующих руководствах, мы в данной статье коснемся лишь специфики стоящих за ними подходов к самовоздействию. Без знания этих вопросов невозможно представить эволюцию методов саморегуляции, а значит понять каково их место в психотерапии будущего. Что же касается простого обывателя, то эта информация, мы надеемся, поможет нащупать ему кратчайший путь к овладению искусством управления собой и ресурсами своего организма.

Начнем с понятия и стоящего за ним феномена, которому, по мнению большинства специалистов, обязаны рождением практически все методы саморегуляции. Речь идет, конечно же, о гипнозе (в переводе с др.-греч. ὕπνος — сон). Назван он был так из-за внешнего сходства некоторых проявлений этого состояния со сном. В отличие от обычного сна он был частичным. Между гипнотизируемым и гипнотизером при этом устанавливалась особая связь (рапорт), позволяющая последнему в большей или меньшей степени управлять психикой и поведением загипнотизированного человека. Гипнотерапия это одно из старейших направлений психотерапии. Однако за последние несколько столетий и сам этот метод, и отношение к нему претерпело серьезные изменения. Окружающий его традиционно ореол таинственности и мистицизма неоднократно играл с ним злую шутку. Даже сейчас среди не только простых людей, но и ученых диапазон суждений по этому вопросу можно ограничить двумя крайними позициями. С одной стороны, гипноз до сих пор причисляют к парапсихологических феноменам, с другой – вовсе отрицают его существование как такового. За первой позицией стоит установка, что гипноз это дар, которым можно обладать или, в крайнем случае, открыть в себе с помощью опытного наставника. Гипнотическое состояние, соответственно, развивается только при воздействии человека, наделенного способностями гипнотизера. За второй установкой прячутся, как правило, крайние материалисты, которые и наличие психики, будь у них такая возможность, поставили бы под сомнение, «объяснив» все биохимическими процессами в головном мозге. Их близорукая установка подкрепляется еще и тем, что на сегодняшнем уровне развития науки о психике объективизировать гипнотические феномены в полной мере не представляется возможным. А раз этот феномен нельзя измерить прибором, то, по их мнению, научные суждения о нем невозможны или являются профанацией.

Колоссальным прорывом в понимании природы гипноза стало открытие роли внушения в его возникновении. Под внушением традиционно понимается словесное (вербальное) или невербальное воздействие, адресованное не к рациональному (логическому), а чувственному началу в человеческой психике. После того как в конце XIX века изучением гипноза занялись такие великие ученые как Жан Мартен Шарко и Ипполит Бернгейм, пренебрежительное отношение к нему сменилось повышенным интересом. Именно в этот период начинают свою историю методы саморегуляции. Тогда они именовались самовнушением. Дошедший до наших дней афоризм того времени гласил, что «не может быть стороннего внушения без самовнушения». Применительно к гипнозу это означало, что если бы не наклонности к самовнушению у гипнотизируемого, то внушения гипнотизера не достигли своей цели. Подверженность гипнозу стала производным от внушаемости. Что же касается аутогипнотического состояния, то его можно было добиться либо воспоминанием о пережитом гипнозе, либо повторением слов гипнотизера, но уже в режиме самовнушения, т.е. внушения, адресованному самому себе.

В отличие от самогипноза и самовнушения, понятие медитации стоит некоторым особняком. Несмотря на то, что этот термин обозначает «сосредоточенное размышление» или «обдумывание», изначально он использовался только применительно к религиозной практике. Строго говоря, нет такой религии, где не подчеркивалось бы значение концентрации на том, что является целью и существом религиозного служения. В христианской традиции существует, например, понятие об умной молитве, которая достигается особой школой «концентрации ума в сердце». О медитации как таковой речь идет чаще всего в индуизме и буддизме. Основной смысл медитативных упражнений состоял в подготовке психики человека к созерцанию и постижению некой Высшей истины или Божественного начала. Повышение навыков самоконтроля, способность изменения физиологических процессов и другие общеоздоровливающие эффекты, которые наблюдались в процессе овладения медитативными приемами, никогда не были целью истинных адептов этих религий. Но именно эти «побочные эффекты» привлекли внимание специалистов, которые попытались извлечь из религиозной практики техническую составляющую и поставить ее на службу психотерапии. Наиболее полно приемы аутогипноза, самовнушения и медитации представлены в аутотренинге, разработанном И.Шульцем. О преимуществах и недостатках данного подхода к саморегуляции, а также о перспективных направлениях его совершенствования мы подробно расскажем в ходе дальнейшего повествования.

От родоначальника самовнушения Э.Куэ до короля аутотренинга И.Шульца

Известнейшим пионером и популяризатором методов самовнушения был французский провизор Эмиль Куэ. Из-за финансовых проблем он не получил медицинского законченного медицинского образования, хотя пять лет проучился на медицинском факультете университета. Вместе с тем это был образованный во всех отношениях человек. До момента поступления на медицинский факультет он уже имел диплом Высшей школы фармакологии. Для того, чтобы читать иностранную научную литературу, Куэ самостоятельно выучил английский и немецкий языки - ими он владел в совершенстве. Кроме этого, он мог читать по-итальянски, по-испански и по-норвежски.  Гипнозу Куэ учился у Огюста Льебо – тогда еще простого французского врача, но настолько авторитетного, что это у него несколькими годами ранее брал уроки гипнотизации уже упоминаемый нами профессор И. Бернгейм.

К началу XX века у Куэ была обширная практика. Чем больше он занимался обучением людей самовнушению, тем тверже становились его убеждение, что для достижения терапевтического эффекта человека не обязательно вводить в гипнотическое состояние. Правда, чтобы у пациентов пробудилась вера в целительную силу внушения, он проводил специальные пробы, которые Куэ называл «подготовительными опытами». Приведем пример одного из них, обратившись к его работе ''Власть над собой с помощью сознательного самовнушения''.

«Попросите ученика вытянуть руки, соединить их и сжать пальцы с такой силой, чтобы в них появилась легкая дрожь. Смотрите на ученика также, как в предыдущем опыте и слегка сожмите его руки в ваших ладонях, как бы стараясь еще крепче соединить его руки. Теперь скажите ученику, что он не может разжать руки. Предупредите его, что вы сосчитаете до трех, и при слове ''три'' пусть он попробует разжать руки, при этом непрерывно думая: ''Я не могу, я не могу, и. т.д.'', - он убедится, что он и правда не сможет этого сделать. Затем начните медленно считать ''раз, два, три'' и сейчас же добавьте, снова четко отделяя слоги: ''Вы не мо-же-те, вы не мо- же-те'' и т.д. Если ученик в самом деле напряженно думал: ''Я не могу'', то его пальцы не только не разомкнутся - они будут сжиматься тем сильнее, чем больше он будет стараться их разжать; то есть результат будет противоположен желаемому.

Через несколько секунд скажите ученику:   
       - Теперь думайте: "Я могу"''   
       Его пальцы тут же разомкнутся.   
       Во время этого опыта необходимо все время пристально смотреть на переносицу ученика и не позволять ему ни на мгновение не отводить взгляда от ваших глаз.   
       Если, тем не менее, ученик все-таки смог разжать руки, то не думайте, что вы сделали какую-то ошибку. На самом деле, ошибку сделал ученик - он недостаточно напряженно думал: ''Я не могу''. Уверенным тоном объясните это ученику, а затем начните опыт сначала».

Любой психотерапевт, легко разглядит в этом «опыте» пробу на гипнабельность, которую с небольшими видоизменениями можно найти в большинстве современных учебников по суггестивной психотерапии. О чем это говорит? Да, Куэ не проводил сеансов гипноза в обычном смысле слова, но в процессе подготовительной работы он все же устанавливал со своими пациентами рапорт, аналогичный по глубине гипнотическому. Результативность его методики, таким образом, была во многом следствием мастерски проведенного им косвенного внушения. Возможно, этим же объясняется постепенное снижение интереса к методу самовнушения после смерти автора. Теперь уже мало кто помнит знаменитую формулу самовнушения Эмиля Куэ «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше во всех отношениях!» («Tous les jours, de tous points de vue, je vais de mieux en mieux!»). А ведь при его жизни с ней увязывались чудеса исцеления пациентов от тяжелейших и по сегодняшним меркам заболеваний.

Как бы то ни было приемы самовнушения Куэ стали базой для всех последующих известных методов самовнушения. Их влияние, например, очень заметно в методике самовнушения по В.М.Бехтереву. Но еще больше идеи Э.Куэ повлияли на знаменитого немецкого психиатра и психотерапевта Иоганна Шульца. Вдохновленный ими он разработал оригинальный метод саморегуляции известный теперь всему миру как аутотренинг. Аутогенная тренировка (с греческого autos - сам, genos – происхождение) в буквально понимании означает самовоспитание с помощью специальных упражнений. И.Шульц в начале своей психиатрической карьеры очень активно использовал гипноз. Уже тогда он убедился, что наступающее у пациентов снижение критичности восприятия в этом состоянии, позволяет «привить» им некоторые идеи (навыки, способности) более коротким путем в обход сопротивления стереотипов мышления и поведения, наработанных личностью в прошлом. Кроме того, исследуя людей в состоянии, так называемого, чистого или «пустого» гипноза (без внушения им каких-либо установок), Шульц обратил внимание на закономерности изменения их ощущений. Речь идет о чувстве тяжести, свидетельствующей о наступившем расслаблении мышц, а также тепле, указывающем на расширение периферических сосудов при достижении еще более глубокого состояния «отрешенного покоя». Пациенты, имевшие опыт подобного гипноза-отдыха, в последующем легко могли его воспроизводить самостоятельно. Но можно ли обучить вхождению в это состояние без предварительной гипнотизации? Да, возможно. Тут-то и пригодился опыт религиозных мистиков, которые в процессе медитативного сосредоточения на выбранном объекте могли достигать состояния максимальной отрешенности от окружающей реальности и самого себя. Единство природы гипноза и медитативного погружения у Шульца сомнений не вызывала. Правда, в отличие от мистиков он для достижения необходимого эффекта своим пациентам рекомендовал концентрироваться на конкретных типовых формулах самовнушения. Так в 1932 году им был создан оригинальный метод аутотренинга, который выдержал серьезную проверку временем и даже сегодня продолжает иметь немало сторонников.

Курс молодого бойца или краткий самоучитель по аутотренингу

Принципиально выделяют две ступени аутотренинга: 1) низшая ступень - обучение релаксации с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущения тяжести, тепла, на овладение ритмом сердечной деятельности и дыхания; 2) высшая ступень - аутогенная медитация – дальнейшая тренировка концентрации и образного мышления с целью оптимизации высших психических функций путем «аутогенной нейтрализации» и «самоочищения».

Низшую ступень аутотренинга составляют шесть стандартных упражнений, которые выполняются пациентами в одной из трех поз: 1) положение сидя, "поза кучера" - тренирующийся сидит на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены; 2) положение лежа - тренирующийся лежит на спине, голова покоится на низкой подушке, руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз; 3) положение полулежа - тренирующийся свободно сидит в кресле, облокотившись на спинку, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены. Во всех трех положениях достигается полная расслабленность, для лучшей сосредоточенности глаза закрыты.

Упражнения выполняются путем повторного (5-6 раз) проговаривания вслух или мысленно соответствующих формул самовнушения. Каждое из стандартных упражнений предваряется формулой-целью: "Я совершенно спокоен".

Первое упражнение. Вызывание ощущения тяжести в руках и ногах, что сопровождается расслаблением поперечно-полосатой мускулатуры. Формулы: "Правая рука совершенно тяжелая", затем "Левая рука совершенно тяжелая" и "Обе руки совершенно тяжелые". Такие же формулы для ног. Окончательная формула: "Руки и ноги совершенно тяжелые".

Второе упражнение. Вызывание ощущения тепла в руках и ногах с целью овладения регуляцией сосудистой иннервации конечностей. Формулы: "Правая (левая) рука совершенно теплая", затем "Руки совершенно теплые", те же формулы для ног. Окончательная формула: "Руки и ноги совершенно тяжелые и теплые".

Третье упражнение. Регуляция ритма сердечных сокращений. Формула: "Сердце бьется сильно и ровно".

Четвертое упражнение. Нормализация и регуляция дыхательного ритма. Формула: "Дышу совершенно спокойно".

Пятое упражнение. Вызывание ощущения тепла в области брюшной полости. Формула: "Мое солнечное сплетение излучает тепло".

Шестое упражнение. Вызывание ощущения прохлады в области лба с целью предотвращения и ослабления головных болей сосудистого генеза. Формула: "Мой лоб приятно прохладен".

Показателем усвоения очередного упражнения является генерализация ощущений. Например, упражнение по внушению тепла в конечностях считается усвоенным тогда, когда тепло начинает разливаться по всему телу.

На овладение каждым упражнением уходит до двух недель и более. Весь курс начальной ступени аутотренинга длится около трех месяцев.

Интересно, что практически в одно и то же время независимо от И.Шульца в Америке разработкой приемов саморегуляции занимался невролог - Эдмунд Джекобсон. Он также считал, что управление психикой следует начинать с выработки навыков мышечной релаксации. Это ему принадлежит высказывание: «Беспокойному разуму не место в спокойном теле». Им были разработаны десятки упражнений для снятия напряжения, которые он объединил в систему, носящую сегодня название Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. В 1929 году, после двадцати лет исследований, он опубликовал свои результаты в книге «Прогрессивная релаксация» («Progressive Relaxation»). Его главная работа, «Вы должны расслабится» («You Must Relax»), адресованная широкой публике, вышла в свет в 1934 году.

Ключевой элемент методики **- сочетание упражнений на напряжение и расслабление мышц.** Все упражнения делаются по **трехэтапной схеме: напрячь — прочувствовать — расслабить**. После расслабления необходимо уловить различие **напряженного состояния и расслабленного, наслаждаясь состоянием расслабления**. Каждый этап можно сопровождать счетом про себя, либо счетом циклов дыхания.

   Например, «сжать правый кулак… раз… сильнее — два.. еще сильнее — три.. прочувствовать напряжение в сжатом кулаке… раз… два.. три… расслабить кулак … раз… еще сильнее — два… три… прочувствовать расслабленное состояние и насладиться им». Этапы напряжения и расслабления можно проделывать постепенно, на каждый счет усиливая или ослабляя напряжение, а можно выполнять быстро, на один счет. Обычно рекомендуется попробовать оба варианта и остановиться на более удобном.

Как правило, работа с мышцами ведется сверху вниз (лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, мышцы ног, полное расслабление всего тела), реже - снизу вверх. Рекомендуется повторить цикл «напряжения — расслабления» по 3 раза для каждого участка.

Сопоставление этих двух популярных систем достижения релаксации, способно, на наш взгляд, облегчить процесс овладения лишь на первый взгляд простым навыкам мышечного и психического расслабления. Правда, нельзя не отметить, что сам Джекобсон считал свой метод принципиально несовместимым с аутогенной тренировкой, так как словесный самоприказ и концентрация внимания, необходимые при аутотренинге, по его мнению, препятствуют успокаивающему действию мышечного расслабления. Впоследствии это предупреждение Джекобсона было признано ошибочным. В настоящее время существуют модификации аутотренинга, в которые успешно интегрированы приемы Джекобсона.

Вернемся теперь к аутогенной медитации по Шульцу. Прежде чем приступить к ней, тренирующийся должен научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время - по часу и более. Во время такой "пассивной концентрации" возникают различные визуальные феномены ("тени", "простейшие формы", цветовые пятна и т. п.). Дальнейшая подготовка состоит в научении вызывать и удерживать "пассивную концентрацию" при наличии раздражающих помех - яркого света, шума, звучащего радио и т. п.

Первое упражнение. Фиксация спонтанно возникающих цветовых представлений.

Второе упражнение. Вызывание определенных цветовых представлений, "видение" заданного цвета.

Третье упражнение. Визуализация конкретных предметов.

Четвертое упражнение. Сосредоточение на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как "справедливость", "счастье", "истина" и т. п.

Во время выполнения этого упражнения возникает поток представлений строго индивидуальных. Например, "свобода" ассоциируется с белой лошадью, скачущей по прерии. Конкретные зрительные образы, ассоциирующиеся с абстрактными понятиями, помогают, по мнению Шульца, высвободить бессознательное.

Пятое упражнение. Концентрация "пассивного внимания" на произвольно вызываемых, эмоционально значимых ситуациях. Во время выполнения упражнения тренирующийся нередко "видит" себя в центре воображаемой ситуации.

Шестое упражнение. Вызывание образов других людей. Вначале следует научиться вызывать образы "нейтральных" лиц, затем - эмоционально окрашенные образы приятных и неприятных пациенту людей. Шульц отмечает, что в этих случаях образы людей возникают несколько шаржированно, карикатурно. Постепенно такие образы становятся все более "спокойными", "бесстрастными", смягчаются карикатурные черты, элементы эмоциональной гиперболизации. Это служит показателем начавшейся "аутогенной нейтрализации".

Седьмое упражнение. Автор назвал его "ответом бессознательного". Тренирующийся спрашивает себя: "Чего я хочу?", "Кто я такой?", "В чем моя проблема?" и т. п. В ответ он подсознательно отвечает потоком образов, помогающих увидеть себя "со стороны" в разнообразных, в том числе и тревожащих, ситуациях. Так достигается катарсис, самоочищение, и наступает "аутогенная нейтрализация". Анализируя описание медитативных упражнений по Шульцу, нельзя не заметить, что они представляют собой своеобразный "аутопсихоанализ".

Портрет современного аутотренинга

С момента триумфального шествия аутотренинга по всему земному шару появилось множество модификаций данного метода. В самом общем виде можно выделить несколько направлений, по которым шло совершенствование этой разновидности подходов к саморегуляции:

1)Совершенствование и расширение диапазона приемов аутотренинга, которая была связана с накопления опыта его использования в различных сферах медицины и жизни. Так Лутэ (Luthe W.) дополнительно выделяет 5 типов формул-намерений: 1) нейтрализующие, использующие вариант самовнушения "все равно": "Глотание все равно" - при эзофагоспазме, "Цветочная пыльца все равно" - при аллергиях и т. п.; 2) усиливающие, например: "Я знаю, что я проснусь, когда мой мочевой пузырь даст знать о себе" - при энурезе; "Мой мозг говорит автоматически" - при заикании; 3) абстинентно-направленные, например: "Я знаю, что я не приму ни одной капли алкоголя, ни в какой форме, ни в какое время, ни при каких обстоятельствах"; 4) парадоксальные, например: "Я хочу писать как можно хуже" - при писчем спазме; 5) поддерживающие, например: "Я знаю, что я не завишу от лекарств" - при астме; "Имена интересны" - при плохом запоминании имен.

2)Сокращение времени овладения аутотренингом за счет суггесто(гипно)педии или ускорения обучения за счет направленного использования тренером внушений и трансовых состояний (так называемый, управляемый аутотренинг). При этом формулы аутотренинга тренер использует как внушения, с помощью которых достигается состояние глубокой релаксации с последующим суггестивным закреплением навыка и установкой на то, что в дальнейшем пациент самостоятельно сможет ввести себя в подобное состояние.

3)Постепенно была оспорена строгость порядка усвоения навыков аутотренинга. Так, некоторым людям предпочтительнее начинать обучение с приемов визуализации, так как мышечная релаксация им на начальном этапе может даваться с большим трудом. Неизменной оставалось лишь цель аутотренинга, а для ее достижения разрешалась все большая гибкость в использовании приемов. В результате деление аутотренинга на высшую и низшую ступени также в настоящее время является относительным.

4)Во многих современных модификациях аутотренинга при осуществлении самовнушения акцент смещается с повторения формул вслух на мысле-образное их воспроизведение. Таким образом, на первое место становится не столько словесная формула, сколько образ в ней заключенный и его переживание (оживление) человеком в процессе обучения. В качестве примера можно привести психомышечную тренировку, разработанную для более эффективной психологической подготовки спортсменов Алексеевым А.В. (1975). Сходный принцип используется в разработанной автором этой статьи методике психосоматической саморегуляции в модификации «Падающая капля» (2002).

Можно ли в этом случае говорить, что старый добрый аутотренинг потерял свое узнаваемое лицо и изжил себя? Вне всякого сомнения, нет! Напротив, трансформации, которым он подвергся, свидетельствуют, что метод живет и развивается, избавляясь от искусственности и становясь более практичным.

*Окончание следует*