

## ***Аутогенная тренировка***

Автор: Ханнес Линдеман

Серия: Здоровье в любом возрасте

Язык русский. Издательство Попурри. 2000г. 192 стр.

ISBN 985-438-426-8. Книга содержит классически полное описание теории и практики самовнушения. Используя этот мощный, надежный и совершенный метод, любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое и психическое состояние, успешно бороться со стрессами, увеличить выносливость и интерес к жизни.

Перевод с немецкого С.Э. Борич

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Наше здоровье подвергается сегодня большей опасности, чем когда-либо. Мы должны сами заботиться о его укреплении, несмотря на ту помощь, которую оказывают нам в этом деле государство, местные органы управления, страховые компании, благотворительные общества и т.д. Ведь как сказал Гиппократ, „мудрый человек должен осознавать, что здоровье является его самым ценным достоянием, и научиться лечить болезни своими силами”. Однако для этого нам необходимы помощники. Одним из таких помощников — и в лечении, и в жизни - является аутогенная тренировка.

Данная книга предназначена для всех, проходящих курс аутогенной тренировки или желающих принять в нем участие. Такой курс лучше всего проходить под руководством врачей или дипломированных психологов. Однако это требование не всегда выполняется, а иногда и просто невыполнимо. Достаточно взглянуть на расписание лекций в институтах, чтобы понять, что не все руководители курсов являются медиками или психологами. Нет их и среди специалистов по лечебной физкультуре, тренеров йоги и других учителей, включающих в свои программы несколько основных упражнений из области аутотренинга. В каждом из моих курсов принимают участие люди, которые уже приобрели таким путем некоторые познания. Кроме того, многие безуспешно пробовали самостоятельно освоить аутогенную тренировку, причем зачастую по книгам, предназначенным для врачей. Поэтому издательство и автор пришли к выводу, что целесообразно издать подробную и доступно написанную книгу упражнений аутогенной тренировки. Мы также придерживаемся единого мнения, что лучше всего, если читатель будет осваивать эту книгу вместе с врачом или психологом. Если же такой возможности нет, то в любом случае будет лучше упражняться самостоятельно на основании этой книги, чем не упражняться вообще. Для тех, кто пытается освоить аутотренинг самостоятельно, в книге содержатся ясные инструкции и правила, которые обеспечивают успех.

С момента своего появления книга выдержала множество изданий и переведена на шестнадцать языков. Это свидетельствует о том, что она была хорошо воспринята заинтересованными людьми во всем мире. Предлагаемое вам новое переработанное издание содержит самые последние достижения и результаты.

## ПОМОЩЬ ДЛЯ КАЖДОГО

### **ЧЕЛОВЕК — „НЕУДАЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ”?**

Несмотря на все успехи медицины, количество больных не уменьшается. Примерно две трети всех заболеваний имеют полностью или частично психическую природу. Ничего удивительного: из-за высокого темпа сегодняшней работы и жизни, из-за растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и в результате снижения физических нагрузок, с другой стороны, к психике и всему организму человека предъявляются более высокие, чем прежде, требования.

На многих предприятиях оборудование не может работать с полной скоростью, так как человек не успевает за машиной. В век техники он стал тормозом. Поэтому уже приходится слышать о том, что человек представляет собой „неудачную конструкцию”.

Разумеется, современный человек испытывает большие нагрузки, но многие из них, вредящие здоровью, создает сам. Он взвинчивает себя и окружающих, становится обузой для них, то есть, другими словами, сам загоняет себя в стрессовые ситуации.

Рано или поздно следствием становятся болезни. А они подтачивают последние остатки здоровья. Создается заколдованный круг! Его не удастся разорвать даже самыми лучшими лекарствами. Говорим ли мы о вегетативной дистонии, которую в просторечии

иногда „нервами”, или о поведенческих расстройствах в виде неврозов, о болезнях цивилизации или о банальном запоре - речь идет о расстройствах здоровья, для лечения которых необходимо сотрудничество врача и пациента.

Хорошим методом для этого является аутогенная тренировка (аутотренинг), представляющая собой путь к выздоровлению или возможность обеспечить себе сносную жизнь. Аутотренинг помогает „плохо сконструированному” человеку приспособиться к технологической эре.

## **НАУЧНЫЙ МЕТОД**

Аутотренинг привлекает многих людей ввиду того, что жизнь становится все более примитивной и происходит утрата основных ценностей. Люди интуитивно чувствуют, что этот метод может стать для них физической и психической помощью и поддержкой, однако зачастую имеют неправильные представления о нем. Лишь немногие знают, что речь идет о научном методе, своего рода мягком самогипнозе, с помощью которого сила представлений переносится на тело. Образное представление тяжести, например, вызывает чувство действительной тяжести, которое вскоре исчезает, сменяясь расслаблением мышц. Перенос психических образов на физическое тело возможен лишь потому, что тело и душа составляют единство. Человек — это „одушевленный организм”.

Таким образом, сила представлений оказывает влияние на тело. Как подчеркивает основоположник данного метода врач-невропатолог И.Г.Шульц, это происходит в результате „концентрического саморасслабления”, о котором речь пойдет в следующей главе.

За исключением маленьких детей, освоить аутотренинг может практически каждый человек, если будет концентрироваться на ощущении спокойствия и расслабления. Тот, кто с помощью аутотренинга сможет освободиться от своих забот и проблем, сможет и разорвать заколдованный круг современных болезней. Он придет к успеху. Многие из участников курсов путем аутотренинга избавились от многолетних заболеваний собственными силами. Они сами преодолели боли и слабости, страх и робость, а также многие другие недуги, которые прежде заставляли их ходить от одного врача к другому.

Для них это было таким же достижением, как и то, которого я добился в другой области благодаря аутотренингу. Мои приключения могут продемонстрировать, насколько разносторонне данный метод самовнушения может помочь человеку, применяющему его целенаправленно и систематически.

## **ЭКСПЕРИМЕНТ НА СЕБЕ**

Работая в 1952 году в Касабланке, я познакомился со своим французским коллегой Аленом Бомбаром, который решил в качестве „добровольной жертвы кораблекрушения” пересечь Атлантический океан на надувной лодке без каких бы то ни было продуктов и без запасов питьевой воды. Среди прочего он пропагандировал очень опасный тезис: потерпевшие кораблекрушение могут пить морскую воду.

Так как никто в то время не возразил против этой смертельно опасной теории, я как врач и яхтсмен был вынужден опровергнуть ее путем эксперимента на самом себе. Под парусом я начал ходить еще в годы учебы в школе в Ратцебурге, а позднее в одиночку совершал плавания в Атлантическом океане.

Речь при этом шла не только об использовании морской воды. Меня занимали и другие проблемы, возникающие перед потерпевшими кораблекрушение, например, проблема питания, проблема поддержания физического здоровья и избежания опасностей, связанных с пребыванием в открытом море. Меры безопасности для экипажей и пассажиров судов были в то время недостаточны. Это было мне хорошо известно от многих морских путешественников.

Для плавания я избрал западно-африканскую долбленую лодку «кру», так как работал в это время в Либерии. В этой ореховой скорлупке я в 1955 году за 65 дней переплыл океан и добрался до своей конечной цели — острова Таити. Разумеется, я был рад,

что добрался туда целым и невредимым, но чем больше проходило времени, тем большее недовольство ощущал. Хотя я приобрел важный опыт выживания в открытом море, мне не удалось справиться с психическими проблемами, связанными с подобным плаванием. Я тщательно подготовился к нему в физическом, техническом и навигационном, но не в психическом плане. Из-за этого попал в крайне опасную кризисную ситуацию, которая могла закончиться печально. Я знал, что большинство потерпевших кораблекрушение погибают скорее от паники, страха и отчаяния, чем из-за физических тягот, что психика, как правило, отказывает быстрее, чем тело. И меня заинтересовал вопрос, каким образом можно повлиять на психику и даже сделать ее своим союзником. Ответом был аутотренинг. Он должен был стать моим „тайным оружием”.

Поэтому к удивлению многих я решил предпринять новое плавание. Не имело смысла совершать его в такой же лодке. Необходимо было выбрать еще меньшее судно. На рынке я нашел только одно: обычную складную байдарку. На этом самом маленьком суденышке, которое до сегодняшнего дня (1999 года) пересекло Атлантический океан, я начал свое рискованное предприятие.

## **НА СКЛАДНОЙ ЛОДКЕ ЧЕРЕЗ АТЛАНТИЧЕСКИЙ ОКЕАН**

Опыт, приобретенный во время первого плавания, помог мне переделать и усилить абсолютно не приспособленную для моря лодку, чтобы существенно повысить свои шансы благополучно пережить это приключение. Теперь нужно было заняться собой.

Для меня было важно осуществить свой план втайне от общественности. За исключением нескольких друзей, об этом не знал никто, даже мои родители. К тому же, в то время я был не женат. Все расходы по путешествию оплатил сам до последней копейки. Все это давало мне свободу в принятии решений, которая делала меня независимым и наполняла силами. Для прохождения всей программы физической и психической подготовки потребовалось немалое усилие над собой. Все мои предшественники заплатили за подобное рискованное предприятие жизнью.

Каждый, кто пускается в такие приключения, должен представлять границы своих возможностей. Он должен знать пределы выносливости своего тела и лодки. Второй предпосылкой была для меня вера, причем в двойном смысле. Твердая вера в удачу — первый шаг к ее претворению в жизнь. Это относится к любому предприятию. Кроме того, позитивное мышление успокаивает и приводит к разрядке. Вера придает силы. Но я считал, что религиозной веры и молитв для этого недостаточно. Мне нужно было нечто большее — активная помощь подсознания, целенаправленная терапия против ожидаемого состояния слабости. Здесь мне должен был помочь аутотренинг.

## **Я СПРАВЛЮСЬ!**

Поскольку я уже овладел аутотренингом, то лишь за шесть месяцев до начала путешествия начал внедрять в глубинные пласты своей психики первую „формулу цели”, как называет Шульц формулы самовнушения: «Я справлюсь!» Когда вечером засыпал во время тренинга, последней моей мыслью было: «Я справлюсь!» И утром я первым делом сосредоточивался на этой мысли. В течение дня до обеда проводил еще одну обычную тренировку.

Однако любая формула внушения устроена таким образом, что ее постоянно надо повторять и между тренировками: при ходьбе, сидя, во время еды, при любой подходящей и неподходящей возможности. Надо жить целью, идентифицировать себя с ней, чтобы она стала второй натурой и чтобы каждая клетка тела была наполнена ею: «Я справлюсь!» Формула становится девизом жизни.

Прожив примерно три недели с этой формулой, я «осознал», что смогу пережить это плавание. Постоянно пытался активизировать неосознанные глубины своей души, чтобы даже во сне получать ответ на свои вопросы: «Оправдано ли это путешествие с моральной точки зрения? Вернусь ли я живым?» Ответом было «чувство космической

безопасности», всеобъемлющей уверенности в себе, очень схожее с религиозной верой, а может быть даже и идентичное с ней. Лишь целиком проникшись этим чувством, я принял окончательное решение пуститься в путешествие.

Во время плавания эта формула возникала во мне автоматически, когда необходимо было преодолеть кризисы. Особенно, когда байдарка перевернулась в первый раз, меня буквально потрясло возникновение из тьмы формулы «Я справлюсь!»

Мне пришлось усвоить для себя еще две формулы цели, о чем можно прочесть в книге «В одиночку через океан». С их помощью я настолько подготовился к ожидавшимся галлюцинациям, что, когда они появлялись, мое сознание немедленно приобретало полную ясность.

Эти формулы служили мне психологической опорой в самые опасные часы плавания, особенно тогда, когда на пятьдесят седьмой день лодка вновь опрокинулась и мне пришлось провести долгую штормовую ночь на скользком днище, прежде чем на рассвете я смог перевернуть ее.

Насколько глубоко могут закрепиться в подсознании подобные формулы цели, показывает следующий эпизод.

## **КУРС „ВЕСТ“**

Моей четвертой главной формулой было: «Курс „вест“». При малейшем отклонении от западного направления она автоматически всплывала в мозгу. Для того, чтобы очнуться от видений, вызванных постоянным недосыпанием, мне вовсе не требовалось, чтобы волна захлестнула лодку.

Последние восемнадцать дней дул сильный пассат. Недосыпание становилось невыносимым. Иллюзорные представления могли привести к ошибочным решениям и действиям. И посреди шторма я часто слышал, как пробегающие мимо валы шипели мне: «Весст». В мозгу сразу же просыпалась формула: «Курс "вест"». Потом из глубины сознания возникли галлюцинации. Однажды я увидел африканца, с которым вступил в иллюзорную беседу: „Куда мы плывем?“ - „К моему хозяину". - „Где живет твой хозяин?" - „На Западе”, - ответил чернокожий. Слово „запад" тут же пробудило меня, я взглянул на компас и скорректировал

курс.

Этот пример доказывает, что формулы цели могут бороться даже с галлюцинациями. Это было новостью для медицины. Оказывается, формулы цели могут оказывать такое же сильное влияние, как и постгипнотическое внушение.

Еще ни один человек не готовился к путешествию столь изобретательно. Я в то время тоже не знал еще, как проявят себя формулы цели посреди моря. Но именно из этого примера видно, какую помощь они могут оказать при необходимости. Этот эксперимент на самом себе показал, что в случаях, когда речь идет о выживании, необходимо в порядке профилактики применять аутотренинг.

В период расслабления при аутогенной тренировке каждый может внушить себе подобные формулы. Даже повседневная жизнь несет с собой немало ситуаций, где они могут помочь. И уж во всяком случае каждый может использовать их для совершенствования своих личных качеств.

## **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛОДКЕ**

Тренировка по методу Шульца может проводиться где угодно, даже в крохотной байдарке. Как и любой спортсмен, я, разумеется, по несколько раз в день тренировался и во время плавания. Это было просто необходимо. Представьте только себе: 72 дня в сидячем положении, днем и ночью. От постоянного сидения должны были появиться язвы. Поэтому я регулярно, особенно во время шторма внушал себе ощущение тепла в области ягодиц. Это самое легкое упражнение в аутотренинге.

Таким образом моя “корма” оказалась избавленной от язв, вызванных длительным сидением в соленой воде. Но этому были и другие причины. Тот, кто умеет расслабляться в ходе аутотренинга, экономит силы и калории. Он \* живет экономичнее, чем „зажатый” человек. Глубокое расслабление придает ощущение комфорта. Тот, кто умеет правильно расслабляться, забывает о своих природных страхах. Уменьшается потребность во сне, дискомфорт от неудобной позы. Человек сидит так свободно, что утомление от сидения приходит значительно позже.

И при плавании под парусом, и во время аутотренинга, и даже во сне ноги должны были управлять рулевыми тросами. Новичку не удастся одновременно рулить и заниматься аутогенной тренировкой. Для опытного человека все это совершенно естественно. У него все превращается в рефлексы, в приобретенные реакции.

Аутотренинг поднимал мое настроение перед плаванием, во время мучительного путешествия снимал и прогонял страхи, заботы, боли и некоторые другие неприятности и помог мне в некоторой степени преодолеть самую тяжелую проблему во время плавания — проблему сна. Практически лишь благодаря ему это путешествие стало возможным. Ему я обязан тем, что благополучно добрался до противоположного берега. И все же, как бы хорошо вы ни владели аутотренингом, есть вещи, которых с его помощью не добиться. Поэтому всегда имеет смысл работать совместно с врачом. Он поможет найти новые пути, предостеречь от тупиков и избежать трудностей. Если молодые люди стремятся к подобным „невероятным” приключениям, они всегда должны помнить: байдарки не предназначены для моря. Это доказало мое путешествие. Больше сотни людей во всех концах мира пытались совершить нечто подобное. Выжил только один. Благодаря аутогенной тренировке.

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ — ЗАЛОГ УСПЕХА**

Успех начинается с установки на успех. Поэтому мне пришлось настолько глубоко укоренить в своем сознании перед путешествием формулу “Я справлюсь!”, что у меня практически не оставалось другого выбора, кроме достижения успеха. „Пусть даже ты десять раз опрокинешься, но доберешься до цели живым”, — говорил я себе перед отплытием. И во время плавания эта установка помогла мне благополучно пережить оба случая, когда байдарка опрокидывалась.

Тот, кто решил заняться аутогенной тренировкой, должен думать только об успехе. После того, как вы пришли в жизни к какому-то решению — разумеется, только после взвешивания всех факторов, — надо прогнать все сомнения из своих мыслей. Лишь тогда можно двигаться по пути успеха, по пути самостоятельно избранной цели. Тот, кто потерял цель из виду, будет спотыкаться о самого себя, о свои представления, лишённые цели.

Наполеон однажды сказал: „Представления правят миром”. Поэтому он упражнялся перед битвой на макетах в ящиках с песком. Неудивительно, что он всегда на самую малость опережал своих противников в оценке ситуации.

Таким образом, если цель вам ясна, смело идите к ней. Путь к высокой цели всегда связан с преодолением препятствий. Трудности встречаются и в повседневной жизни. Нельзя только переоценивать их. Но без выносливости тоже не обойтись. Не зря этот процесс называется тренировкой, причем аутогенной, то есть рождающейся в самом себе.

Упражнения предполагают, что могут совершаться и ошибки. Но они не должны побуждать вас к колебаниям или даже к желанию все бросить. Ваше представление о себе должно отождествляться с успехом. Этому нельзя, конечно, научиться за один день. Нужно упражняться, постоянно тренироваться. Каждый день по несколько раз повторять себе: „Успех приходит лишь к тому, кто его ждет”. Каждый человек в конечном итоге заслуживает лишь такого достижения, какого сам ожидает от себя. Положительные представления означают успех, особенно при аутотренинге. А зачастую они могут означать и выздоровление.

## **БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ**

Многие люди свыкаются со своими недостатками. Это начинается уже в школе: „Я не разбираюсь в математике". В семье ребенок слышит подтверждение этому от одного из родителей: „Это у нас семейное. У меня тоже постоянно были двойки". А дело иногда всего лишь в том, что учитель не сумел предельно просто объяснить математический закон.

Неудачи тоже относятся к приобретенным реакциям. Это наглядно демонстрируют заики. В раннем детском возрасте речевые трудности совершенно нормальны. У большинства детей они проходят, у некоторых этот процесс затягивается. Если в подобном случае самооценка ребенка нарушается, если он начинает отождествлять себя со своими неудачами или ожидает их, то они продолжают. Если исключить такие приобретенные реакции, например, с помощью гипноза, то выключаются и механизмы, вызывающие нарушения речи. Заика под гипнозом говорит совершенно свободно.

Даже брошенные вскользь и без всякой задней мысли замечания могут вызвать расстройство здоровья. Насколько легко это может произойти, показывает пример из моей практики на курсе аутотренинга высшей ступени. Один из участников на всех предыдущих занятиях постоянно после медитации описывал „нормальные" образы. Поскольку время поджимало и участники следующего курса уже ждали своей очереди, я в тот раз не стал его слушать, сказав: „У вас все равно всегда нормальные образы. Давайте, перейдем к...". На следующем занятии он снова увидел обычные образы, но только стояли они вверх ногами. Я вспомнил свой не слишком правильный поступок и смог объяснить ему причину. В последующем у него восстановились обычные образы при медитации.

Больные мысли - больные люди. Хранить в себе отрицательные представления равносильно мучению, причиняемому самому себе, или даже медленному самоубийству.

Вильгельм фон Гумбольдт (1767-1835) в свое время очень оптимистично предсказал, что наступит время, когда болезнь будет считаться позорным явлением; когда болезни будут расцениваться как следствие извращенных мыслей. Его друг Гете (1749—1832) выразил эту мысль поэтичнее: „В нас вырастает то, что мы вскармливаем в себе. Таков вечный закон природы”.

## **ДЕЛАЙТЕ ТАК, КАК БУДТО...**

Существует древний метод поступать так, как будто вы тот человек, которым хотели бы быть. Очевидно, он постоянно заново „открывается” и используется. Кант в своей небольшой работе «О силе духа» пишет о том, что он поступает по поводу забот и недомоганий своего тела так, «как будто это меня не касается». Нужно делать вид, что ты здоров. Скованный человек должен вести себя и двигаться так, как будто он совершенно свободен и раскрепощен. „Внешнее подражание ведет к внутреннему соответствию”, — писал Кант. Эту серьезную игру надо продолжать до тех пор, пока она не станет вашей второй натурой.

Метод „делать так, как будто" доказывает, как и наш аутотренинг, что представления являются самым естественным, простым и дешевым средством для сохранения здоровья. А зачастую это и наиболее эффективное средство. Каждый может воспользоваться аутогенной тренировкой, каждый может помочь себе сам, каждый может сконцентрировать свои мысли на выздоровлении. Нужно только вызывать в себе волю к выздоровлению. Ту самую волю, которую вызывал в себе слабый здоровьем и постоянно болевший Кант.

Наряду с великим американским философом Р. У. Эмерсоном (1803-1882) силу духа неумоимо подчеркивал Прентис Малфорд (1834-1891): „Если в твоём теле имеются недостатки и слабости, думай не о них, а о своём идеальном совершенном образе. Утверди своё тело в качестве инструмента духа во всех клетках, органах и членах как жизнеспособное и здоровое. Не считай и не ощущай себя ни на миг больным, прикованным к постели, даже если твоё тело временно находится в этом состоянии, а

мысленно наблюдай себя, будто ты всей душой и телом участвуешь в игре или в соревнованиях, чтобы побудить свои жизненные силы к действию и полному раскрытию. Говори каждое утро о лучшем настроении и самочувствии и мечтай об этом днем и ночью столь долго и упорно, пока мечты не станут действительностью”.

И в этих словах мы слышим знакомое «делай так, как будто». Впоследствии эта мысль появлялась во многих любительских сочинениях. Так, например, иезуитский пастор и психолог Антонин Эмье, советует вести себя так, будто вы уже тот человек, которым хотите быть (*faire comme si*). Расслабления при аутотренинге можно легче добиться, делая вид, „как будто”. В любом случае необходимо неоднократно в течение дня, особенно в определенных ситуациях, проверять, действительно ли вы расслаблены и поступать так, будто вы действительно находитесь в расслабленном состоянии.

## **О СИЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

Учение о силе позитивного мышления не является изобретением нашего современника нью-йоркского священника Н В. Пила. Из древности пришла мудрая мысль, что «дух движет материей» (Вергилий, 70-19 гг. до н. э.). И это действительно так. „Каждому знакома сила представлений. Никто не сомневается, что люди могут заболеть из-за простого внушения. Разве не столь же возможно и неизмеримо лучше внушить себе здоровье?” - задавал себе вопрос великий врач Хуфеланд (1762-1836) в предисловии к малоизвестной и уже упоминавшейся работе философа Иммануила Канта, чье название „О силе духа, позволяющей только путем постановки цели овладеть своими болезненными чувствами” полностью отвечает нашим представлениям.

Врач и поэт Эрнст фон Фойхтерслебен (1806-1849) пошел еще дальше Канта: „Мы хотим овладеть не просто чувствами, но и по возможности самими болезнями”. И далее он говорит в предисловии к пятому изданию своей „Диеты для души”: „Надо стремиться развивать в себе силу мысли” и „Высвободите силу духа, и исчезнут тысячи болезней”.

Это именно то, чего мы хотим достичь с помощью аутогенной тренировки. Аутотренинг - испробованный наукой и снабженный указателями путь, на котором даже новичок не сможет заблудиться. Это больше, чем просто самовнушение.

Мысли способны претворяться в жизнь. Свободен лишь тот, кто владеет своими мыслями. Это в определенной степени касается и тех, кто „неважно себя чувствует”. „Ни один поистине свободный человек не может быть больным”, - высказывался на эту тему писатель Кристиан Моргенштерн (1871-1914). Здоровье, следовательно, является неизбежным следствием позитивного отношения к жизни. Правда, это нелегко доказать с точки зрения статистики. Однако врачи могут подтвердить: позитивно настроенные люди меньше болеют, а если уж действительно заболевают, то выздоравливают быстрее, чем те, кто находится в плену своих сомнений и отрицательных представлений. Другими словами:

„Отрицательные представления хуже, чем рак или инфаркт. Это бич человечества”.

Каждому знакомы люди, которые болеют из-за самовнушения. Я знаю многих, которые после долгих лет недомогания и походов от одного врача к другому снова выздоравливали только благодаря положительным представлениям, полученным в ходе аутотренинга, в соответствии с девизом: „Что я о себе думаю, тем я и стану. Каждый представляет собой то, что думает о себе”.

Насколько велико влияние души на организм, доказывает опыт с маятником.

## **ОПЫТ С МАЯТНИКОМ**

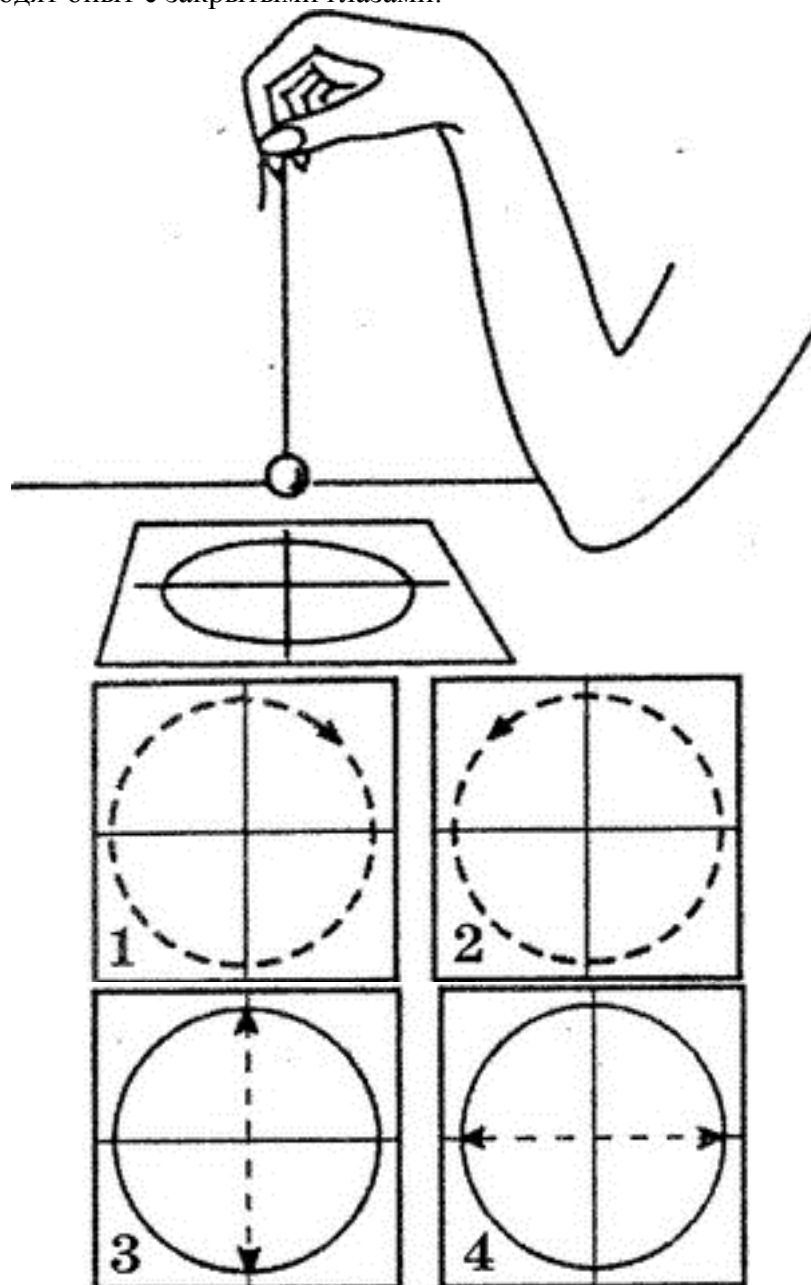
Наш маятник состоит из нити длиной 15-30 см и небольшого твердого предмета, например, кольца, подвешенного к ее концу. На бумаге рисуется большой круг, который вертикальной и горизонтальной линиями делится на четыре части.

Второй конец нити удерживается между большим и указательным пальцами. Локтем лучше всего опереться на стол. Теперь маятник может колебаться в разных



направлениях без нашего сознательного участия. Однако мы можем не только влиять на эти колебания, но и заранее определять их. Уже через несколько секунд маятник начнет выполнять те движения, на которых мы усиленно сосредоточиваем свою мысль. Если хотим, чтобы он двигался по вертикали, то есть от тела и обратно, то надо четко представить себе это движение. При этом мы концентрируем мысль только на произвольном движении и стараемся не двигать пальцами. Если мы попытаемся сознательно помочь маятнику, то сразу почувствуем разницу в движениях.

Тот, кто может в достаточной степени сконцентрироваться, кто явственно представляет себе движение, добьется нужного результата. У многих людей опыт с маятником удастся лучше и быстрее, когда они постоянно наблюдают за его движениями, чем когда проводят опыт с закрытыми глазами.



Для нас этот опыт является всего лишь еще одним примером, что представления и внушение могут вызывать бессознательные реакции организма.

В США такие маятники можно уже в течение многих лет приобрести в магазинах, однако они служат для того, чтобы предсказывать будущее. Разумеется, при большом количестве попыток обязательно будут случайные совпадения. Но в целом чем больше

конкретных желаний стоит за вопросами, обращенными к подсознанию, тем больше неправильных ответов мы получим.

Один молодой служащий пытался с помощью маятника получить ответ на вопрос, стоит ли ему разводиться. На все пятнадцать вопросов, которые он ему задал, был получен ответ „да”, хотя в каждом опыте в качестве положительного ответа загадывалось другое направление движения маятника. К счастью, он не был убежден в правильности такого метода предсказания будущего, поскольку сегодня счастливо живет в браке все с той же женой (после опыта прошло двадцать лет).

И все же на некоторые вопросы можно получить удивительные ответы. Так, например, два участника опыта с маятником на вопрос, имеет ли их болезнь преимущественно психический характер, получили ответы, что язва желудка у одного обусловлена психическими причинами на 75 процентов, а астма у другого - на 90 процентов. Оба до этого не принимали психический фактор во внимание. Позволительно ли делать из этого далеко идущие выводы, может сказать только их лечащий врач.

## **СМЕРТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЛОЖНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

То, что из-за ложных представлений, самовнушения люди порой болеют, еще можно понять. Но разве кто-то думает при этом о смерти? Но именно так обстоит дело с понятием табу. О нём писал Альберт Швейцер. В Западной Африке, да и в других частях света на новорожденных младенцев порой налагается табу. Так, например, им запрещается в течение всей жизни есть бананы. Если человек нарушит табу, он должен умереть. Его убивает представление, что он сделал нечто, противоречащее правилам племени.

Когда я был в Ламбарене, Швейцер рассказывал мне об одном таком примере. С одним африканцем произошел несчастный случай, и он был без сознания. Когда он спустя некоторое время пришел в себя, но не мог еще ясно мыслить, его накормили банановой кашей. Реакции пришлось ожидать недолго. Едва он узнал, что нарушил табу, хотя и не по своей вине, тут же слег и начал готовиться к смерти. С большим трудом удалось сохранить ему жизнь.

За два года моего пребывания в Либерии я стал свидетелем лишь одного подобного случая. Речь шла о женщине, нарушившей табу. С помощью медикаментов, которые ей давались как „противоядие”, и сеанса гипноза ее удалось без труда избавить от смертельного внушения. Венгерский писатель И. Рат-Вег описывает в своей книге „Пестрые истории”, вышедшей в 1964 году в Будапеште, историю придворного шута Гонеллы, который напугал своего князя и за это предстал перед судом. Его приговорили к смерти и положили с завязанными глазами на эшафот. Палач по приказу князя должен был не обезглавить шута, а всего лишь вылить ему на голову таз холодной воды. Как только струя воды коснулась его, он умер от страха.

О похожем случае, хотя и происшедшем в другом месте, сообщает венгерский врач Иштван Харди. Одного рабочего по ошибке заперли в холодильнике. Рабочий решил, что холодильник включен. На следующее утро его нашли мертвым со всеми признаками обморожения. При расследовании несчастного случая однако выяснилось, что холодильный агрегат был отключен. Человек просто внушил себе, что замерзнет. Так и произошло.

Психиатр Э. Визенхюттер сообщает о следующем случае. Один электромонтер проводил ремонтные работы на высоковольтной линии. При этом он случайно коснулся провода, который, по его мнению, был под напряжением. Монтер скончался на месте. При анализе происшествия выяснилось, что напряжение было отключено.

Не имеет значения, скончались ли эти три человека (а таких случаев было намного больше) от самовнушения или от страха. Во всяком случае, их смерть имела психогенный характер. Их убила вера в нечто, не соответствующее действительности, их ложные представления.

## **НОВЫЕ ЗНАНИЯ, НОВЫЕ НАДЕЖДЫ**

Если ложные представления могут даже убить человека, если отрицательные мысли могут ускорить смерть, то, видимо, можно и замедлить ее благодаря положительным представлениям. Что это действительно так, может подтвердить любой внимательный и опытный врач. Люди не всегда достаточно внимательны. Все, что противоречит нашим взглядам, не замечается. Точно так же было и со священником, который отказывался заглянуть в подзорную трубу Галилея; утверждая, что это, возможно, лишит его веры.

В книге К. Гамбургера, вышедшей в 1928 году в Йене под названием „Самоизлечение безнадежных больных”, описываются многочисленные случаи неожиданных исцелений, которые привлекли внимание дилетантов, но не смогли развеять скепсис специалистов.

Швейцарский психиатр Шарль Бодуэн рассказывает о следующей поучительной истории. Один отоларинголог отвел женщине, болевшей раком гортани, не более трех месяцев жизни. Однако в ходе обследования через некоторое время он с удивлением обнаружил, что опухоль стала значительно меньше. Пациентка призналась, что использует психологические методы лечения. Врач проявил достаточно здравого смысла, чтобы укрепить ее в этом намерении. После улучшения, продолжавшегося несколько месяцев, внезапно наступило ухудшение. Пациентка переехала в другой пансион, и новые знакомые высмеяли ее методы лечения, отчего она пришла в растерянность. По совету врача она сменила пансион и впредь никому больше не рассказывала о своей болезни. И вновь наступило улучшение, продолжавшееся некоторое время.

Мы знаем, что сила представлений, подкрепленная аутотренингом, является самым эффективным оружием в борьбе против наших мелких и серьезных недомоганий, которое только можно себе представить. В сочетании с твердой верой сила формул внушения и представлений может поистине свернуть горы.  
*Надежда, вера, доверие, жизненные цели - вот факторы выздоровления.*

Напротив, безысходность и жизнь, лишённая смысла и цели - это факторы болезни. В справедливости такой мысли убеждает наш повседневный опыт. Это же подтверждают и жертвы кораблекрушений. Даже опыты на животных демонстрируют, что надежда удлиняет жизнь. Так, например, крыс помещали в наполненный водой бассейн, где они в течение определенного времени погибали. В повторном опыте крыс незадолго до наступления полного истощения спасали. Если их вновь помещали в бассейн с другими крысами, у которых не было такого опыта, то они погибали значительно позднее, чем другие.

Подобные позитивные факторы играют большую роль и в наших тренировках, хотя и в несколько иной форме. Позитивный опыт и надежда положительно сказываются на поддержании жизненных сил и на состоянии здоровья.

Новое знание всегда означает новую надежду. Очень многие люди внутренне страдают от самих себя или от окружающих. Им необходимо приложить все усилия, чтобы добиться уравновешенности. В рамках своей компетенции им должны оказывать поддержку также государство, больничные кассы, страховые компании.

Аутотренинг в данном случае также является действенным методом практической помощи. Он имеет свои преимущества для всех тех, кто стремится к психологическому и социальному здоровью. Даже если достичь совершенства в психосоциальном плане невозможно, то необходимо, как минимум, приложить к этому усилия.

Мы настолько незрелы с психо-социальной точки зрения, настолько далеки от завершения развития, что аутотренинг по идее должен быть обязательным упражнением. Начальники и секретарши, люди свободной профессии и рабочие - все они вправе

ожидать от аутотренинга, что он окажет помощь им самим и людям, которые их окружают.

## **ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ АУТОТРЕНИНГА**

### **ИОГАНН ГЕНРИХ ШУЛЬЦ**

Создателем аутотренинга был профессор Шульц. Он умер 27 сентября 1970 года в возрасте 86 лет, прожив долгую творческую жизнь. Его отец был профессором теологии в Геттингенском университете. Шульц часто говорил, что его отец занимался врачеванием души, а он — врачеванием тела посредством души. Здесь далеко не случайно проследживается современная тенденция отхода человека, лишившегося корней и не имеющего твердых привязанностей, от духовного пастыря к психотерапевту.

Как пишет Шульц в своей книге „Жизненные заметки врача-невропатолога”, в юности приятели часто дразнили его за слабость. Такая же судьба была у Фрейда, Канта и Гете. Однако они продемонстрировали всей своей жизнью, что благодаря неустанной работе над собой можно дожить до глубокой старости, несмотря на слабое здоровье.

После учебы в Лозанне, Геттингене и Бреслау (Ныне Вроцлав (Польша)) Шульц перед первой мировой войной некоторое время работал во франкфуртском институте Пауля Эрлиха. Проводя демонстрационный курс применения гипноза в психотерапии, он однажды положил монету на руку очень внушаемому девятнадцатилетнему ремесленнику и внушил ему, что она раскалена и вызовет у него безболезненный ожог. Когда он убрал монету, на руке не было ни покраснения, ни волдыря. Но спустя две недели этот ремесленник пришел снова и рассказал, что каждое утро обнаруживает у себя на руке волдырь, который исчезает в течение нескольких последующих часов. Шульц сразу же сообразил, что забыл снять внушение после сеанса. Он исправил свою ошибку, и волдыри после этого прошли.

Впоследствии Шульц стал невропатологом. Во время войны он написал свой первый крупный труд „Лечение душевнобольных”, за который впоследствии получил звание профессора Йенского университета.

Затем он некоторое время был главным врачом известного санатория „Белый олень” под Дрезденом, а в 1924 году переехал в Берлин, где работал невропатологом. О его творческом потенциале свидетельствуют более 400 публикаций и несколько книг.

Самым важным трудом Шульца было создание методики аутотренинга, с тех пор неразрывно связанная с его именем.

### **ОБ ИСТОКАХ АУТОТРЕНИНГА**

До 1910 года Шульц работал в Бреслау в пользовавшейся большой популярностью клинике гипноза. Здесь зародился его интерес к той области науки, которая известна сегодня под названием психосоматической медицины. Уже в появившейся в 1920 году работе „Образование слоев в гипнотической духовной жизни” просматривается основная концепция аутотренинга. Участвовавшие в его экспериментах лица „с абсолютной регулярностью” переживали в состоянии гипноза два состояния: „характерную тяжесть”, особенно в конечностях и характерную „теплоту”.

В основе гипноза находится „центральное переключение” которое может быть приведено в действие как психическим, так и физическим путем. Уже в те времена было ясно, что действие гипноза состоит в стимулировании пациента к гипнотическому самопереключению. При этом необходимо было следить, чтобы он окончательно не уснул.

Переключение, как и при аутотренинге, начинается с ощущения тяжести и тепла. Шульц говорит об „органическом физико-психическом переключении”, которое наступает, например, при приеме так называемых „успокаивающих ванн”.

Самое главное, по мнению Шульца, — подготовить пациента к способности производить переключение самостоятельно. Что это возможно, он знал из работ исследователя мозга Оскара Фогта. Тот рассказал как-то об одном испытуемом, который „путем полного переключения сам переводил себя в гипнотическое состояние“. Теперь пациентам предстояло в расслабленном состоянии вызывать у самих себя ощущение тяжести и тепла. Фогт, рекомендовавший делать профилактические успокоительные паузы, стал непосредственным предшественником аутотренинга.

В последующие годы Шульц, пользуясь поддержкой своих учеников и приверженцев, настолько развил систему аутотренинга, что в 1932 году рискнул выставить на суд общественности большую монографию “Аутогенная тренировка, концентрированная саморелаксация”. За этим первым изданием последовали многочисленные другие, а также переводы на другие языки.

Уже в предисловии к седьмому изданию 1951 года Шульц говорил о том, что многие дилетанты по соображениям моды широко пользуются аутогенной тренировкой, чтобы приводить в состояние релаксации себя и других. Как бы то ни было, это свидетельствует, насколько необходимы были уже в то время упражнения на расслабление. Сегодня они более необходимы, чем когда-либо. Сейчас снова заговорили о моде, выпуская при этом из виду, насколько велика потребность, инстинктивный поиск средства, помогающего против напряженной повседневной жизни. В конце концов даже модное течение лишь тогда будет пользоваться успехом, когда в нем есть потребность. А потребность в аутотренинге велика. Он нашел приверженцев повсюду в мире.

## **КОМУ ЛЕГЧЕ ВСЕГО ДАЕТСЯ АУТОТРЕНИНГ?**

Прежде всего необходимо убедить себя, что аутогенную методику можно освоить. Любое сомнение в самом себе, в методе, в руководителе курса затрудняет осуществление намерений. Хорошо, когда вы относитесь к какому-то делу нейтрально, но намного лучше, если вы настроены к нему положительно. Предпосылкой является внутренняя готовность.

Помимо всего прочего, большое значение имеет действительная причина, побуждающая заняться аутотренингом. Из опыта известно, что медленнее и хуже осваивают этот метод люди, которые просто хотят „познакомиться“ с ним. Тот, кто посещает курсы за компанию с друзьями или приводит туда жену, а сам просто убивает время, вряд ли может рассчитывать на хорошие результаты. Убедительная мотивация, стоящая выше любых внутренних сомнений и устраняющая любую неуверенность в себе — лучшая гарантия быстрого освоения аутотренинга. После того, как один из участников признался мне, что ему дешевле сидеть на занятиях, чем ждать жену в кафе, я стал подчеркивать в начале каждого курса, насколько важен аутотренинг даже для людей, считающих себя здоровыми.

„Слабая“ личность осваивает этот метод легче, чем „сильная“, у которой хорошо развито сознание своей индивидуальности и которая с трудом идентифицирует себя с другими. Не очень развитое логическое мышление порой способствует обучаемости так же, как и твердая вера в успех. Уравновешенный и терпимый человек обучается несколько быстрее, чем беспокойная, нервная, активная и скептическая натура.

„Твоя вера помогла тебе“ — эта жизненная мудрость особенно применима здесь. Хотя вера дана не каждому, необходимо сознательно настроиться на то, чтобы поверить, потому что „подарить человеку веру означает удесятить его силы“, как писал Ле Бон в книге „Психология масс“. Насколько психологический эффект веры в действенность метода или медикамента подсознательно влияет на человека, доказывает эффект плацебо.

Слово „плацебо“ происходит из латыни и означает „понравлюсь“. Плацебо — это пустой препарат, который выдается за лекарство. Вместо действительно эффективного препарата дается схожее внешне, но не оказывающее действия вещество, например, сахар или что-то подобное. Если ни врач, ни подопытный человек не знают, идет ли речь о

плацебо или о настоящем лекарстве, то в таком случае мы имеем дело с экспериментом „втемную”.

В ходе различных опытов подобного рода было доказано, что самовнушение при применении плацебо проявляется в 30-90 процентах случаев. Чаще всего положительное самовнушение наблюдается при головной боли.

Сильное сдерживающее влияние на усвоение методов аутотренинга оказывает воля. Если испытуемый слишком усердствует, он сам мешает успеху. Здесь можно говорить о „принципе парадоксальности намерений” Сознательное волевое усилие вызывает и усиливает противоположно направленные импульсы. Усиленное желание, с одной стороны, и сомнения, с другой, мешают реализации. Шульц полагает, что следует пожертвовать собственными стремлениями и плыть по течению.

Тот, кто с доверием вступает в процесс обучения, осваивает аутотренинг без труда.

## **КОГДА ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ?**

Шульц постоянно указывает на то, что „только точный систематический и методический подход обеспечит успех метода в рамках его возможностей”. Другими словами: начинающий должен как можно строже придерживаться инструкций руководителя курса. Разумеется, отход от инструкций может быть оправдан в каком-то конкретном случае, но для большинства обучающихся лучше подходить к обучению систематически.

Выбрать наиболее благоприятное для себя время каждый может сам. Чаще всего последнее упражнение совпадает со временем отхода ко сну. Это имеет множество преимуществ, о которых будет сказано ниже. Вечерняя тренировка абсолютно необходима.

Начало нового дня с аутотренинга также уже многие считают своего рода гигиенической процедурой для души. Тот, кто уверяет, что не в состоянии найти пяти минут для него, обманывает сам себя. Это самая лживая отговорка, которую только можно отыскать. Возможно, она является признаком перенапряженности. Именно утром легче всего доказать себе, что ложные представления не имеют над вами власти. Упражняться утром означает учиться побеждать.

Многие участники курсов рассказывают, что, делая упражнения утром, они опять засыпают. Им рекомендуется повторять про себя в процессе занятий следующую формулу:

Во время тренировки я совершенно свободен и свеж.

Эту же формулу следует повторять, когда упражнения выполняются днем на рабочем месте или где-либо еще, где засыпать нежелательно. Тренировка после обеда, если она проведена правильно, может заменить чашку кофе, так как вы почувствуете себя снова бодрым. Таким же путем можно целенаправленно преодолевать усталость, наступающую после еды.

Если нет отдельного помещения и приходится тренироваться в присутствии коллег, то это иногда не просто сделать. В таких случаях ко мне неоднократно обращались за советами. Однажды мы условились, что участник курса скажет перед упражнениями всем присутствующим в комнате: „Послушайте, мой врач порекомендовал мне каждый раз во время обеда заниматься аутогенной тренировкой, чтобы избавиться от болезни (например, от варикозного расширения вен). Можете негромко говорить между собой, но не обращайтесь ко мне в течение ближайших пяти минут”.

В другой раз один из участников курса сказал сидевшей в помещении коллеге, курившей сигарету: „Аутотренинг для меня то же самое, что для вас сигарета. Вы курите десять раз за утро, а я тренируюсь только один раз. Так оставьте меня хотя бы на это время в покое, чтобы я мог полностью сосредоточиться на тренировке”.

Разумеется, можно найти и другие объяснения, но в обоих этих случаях важно было поддержать слабо развитое ощущение себя как личности.

Чем регулярнее проводятся занятия, тем легче достигается их эффективность.

## **ДЕСЯТЬ МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО**

В начале любого курса на первое упражнение отводите примерно две минуты. К окончанию курса можно посвящать каждому из них уже по пять минут. Если к упражнениям добавляются еще формулы цели, то оно может длиться до десяти минут. Но эти десять минут - ваш вклад в здоровую жизнь!

При освоении аутотренинга надо, как правило, делать упражнения три раза в день. Если вы довольны результатами, то можно автоматически переходить к поддерживающему режиму. Однако тренироваться надо хотя бы раз в день.

Если есть возможность, то заниматься лучше в слегка затемненном и не слишком теплом помещении. Окна лучше закрыть, чтобы не мешал ни шум, ни порывы ветра.

На полный желудок тренироваться не рекомендуется. Данное правило относится и к аутотренингу. Даже если незадолго до него вы выпили кофе, это, как правило, мешает сконцентрироваться. А от умения сосредоточиться зависит весь успех.

В подобных случаях иногда помогает, если представить себе, что вы только что вернулись с длительной прогулки и чувствуете приятную усталость. Такое представление облегчит выполнение упражнений. Еще лучше, если вы действительно совершите прогулку.

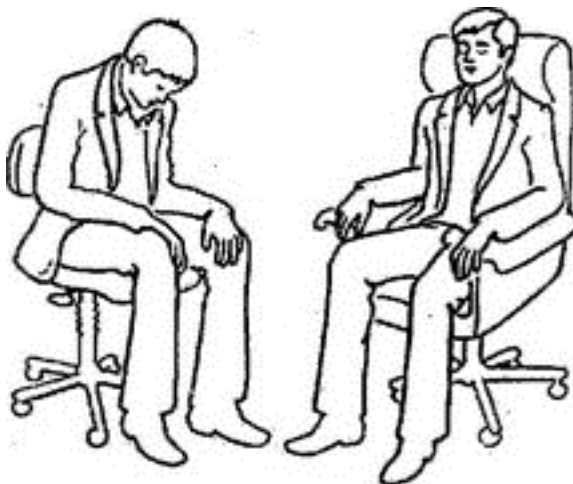
Есть много индивидуальных причин, мешающих сконцентрировать мысли. Некоторые участники курсов утверждают, что вечером им труднее сосредоточиться на тренировке, если они выпьют вина, у других такие же трудности возникают после чашки чая, сыра или других продуктов. Лица, употребляющие наркотики, рассказывают, что гашиш мешает собраться с мыслями, а вот стакан пива, наоборот, облегчает выполнение упражнений.

Не каждый день удастся тренироваться с одинаковым успехом. И все же можно сказать, что чем опытнее ученик, тем меньше на него оказывают влияние негативные факторы. Совсем как в арабской пословице: собаки лают, а караван идет.

## **ПОЗА ИЗВОЗЧИКА**

Разумеется, упражнения на расслабление необходимо проводить в соответствующей позе. На курсах мы порой упражняемся в так называемой позе извозчика. Для ее принятия надо в сидячем положении выпрямиться, расправить позвоночник и свободно осесть всем телом. При этом нельзя допускать сдавливания живота и нагибаться слишком далеко вперед. Голова свободно свисает на грудь.

Руки без напряжения лежат на коленях. Они не должны соприкасаться, потому что это чаще всего мешает сосредоточиться и отвлекает. Локти слегка согнуты, ноги немного раздвинуты. Голень составляет с бедром угол около 90 градусов, то есть ноги стоят на полу вертикально.



Глаза закрыты. Среди многих тысяч участников курсов я встретил пока только одного, который предпочитал тренироваться с открытыми глазами. Язык свободный и тяжелый, нижняя челюсть свободно отвисает, но рот закрыт.

Эту так называемую позу извозчика или активную посадку можно принять где угодно, даже в туалете, как это порой делают школьники, желающие успокоиться перед контрольной работой или произнести необходимую формулу цели

При пассивной посадке надо наоборот откинуться на спинку сиденья. Дома это лучше всего проделывать на удобном стуле со спинкой или в кресле. Если есть возможность, то можно откинуть назад голову и положить ее на спинку кресла. Руки свободно лежат на подлокотниках. Если такой возможности нет, то лучше принять позу извозчика. Нельзя класть ногу на ногу, это отвлекает.

Многим больше всего нравится упражняться лежа. Самая распространенная поза при этом - лечь удобно на спину и подложить что-нибудь под голову, чтобы она была слегка приподнята. Локти здесь также слегка согнуты, а ладони лежат на уровне бедер. Если кто-то испытывает в этой позе тянущие боли или неудобство в области грудной клетки, можно положить подушку под плечи. Ступни НОГ в расслабленном состоянии должны быть немного разведены. Если они направлены вертикально вверх, это свидетельствует о скрытом напряжении.

Люди, страдающие лордозом, могут подложить себе два свернутых одеяла под колени. Не всем удастся делать упражнения, лежа на спине.

Почти на каждом занятии возникает вопрос, можно ли тренироваться в той позе, в которой человек обычно засыпает. Люди с искривлениями позвоночника и с сердечными заболеваниями часто спят лежа на правом боку. Разумеется, можно тренироваться и в этом положении. Некоторые даже успешно практикуют аутотренинг, лежа на животе, если это их обычная поза засыпания. Однако обычно труднее добиться результата, если все время тренироваться в разных положениях. Особенно новичкам следует во время тренировки постоянно принимать одно и то же положение, в этом случае успех приходит быстрее. Приверженцы йоги, разумеется, тренируются в своей вертикальной сидячей позе, которая имеет к тому же и некоторые другие преимущества и может считаться лучшей позой для опытных учеников.

Менее опытные должны сесть на передний край стула, выпрямиться и затем опуститься в свободной позе. Обе ступни находятся на полу. К позе необходимо привыкнуть. В соответствии с древнекитайским учением в этом случае жизненная энергия (ки, хи, прана и т.п.) протекает беспрепятственно. Кроме всего прочего, в такой позе труднее заснуть во время тренировки.

## **СОСТОЯНИЕ РЕЛАКСАЦИИ**

От умения расслабляться в течение дня зависит наше самочувствие. Человек, чье тело находится в физическом напряжении, закрепощен и душевно, и его взаимоотношения с внешним миром зачастую тоже натянутые.

В жизни человека всегда присутствовала напряженность, без этого не обойтись. Но теперь нам, по-видимому, становится труднее расслабляться, чем в прежние времена, когда дни проходили в полном спокойствии. Похоже также, что мы сегодня труднее, чем раньше, переносим напряженность.

Жизнь без нее невозможна. Поэтому человек мечтает расслабиться. Как бы это состояние ни называлось - будь то рай, небеса или блаженство, — он готов сократить путь к нему либо путем применения одурманивающих средств, либо даже причиняя вред другим людям.





Человек по-разному реагирует на состояние напряженности. Однако любая болезнь ведет к ее увеличению, что может выражаться физически, психически или в социальной сфере. Нам всем знакомы нервные люди, которые постоянно раздражены и которым все действует на нервы. Они находятся в состоянии постоянного перенапряжения.

Очень многие носят „маску”, то есть закрепощены духовно. Порой это проявляется у них и в напряжении мышц. Американец немецкого происхождения Вильгельм Райх предполагал, что любая „маска" ведет к закрепощению определенной группы мышц, к созданию самого настоящего „мускульного панциря”. Такую напряженность можно снять специальным массажем и особыми упражнениями на расслабление. Они оказывают влияние и на саму „маску”. Эта уже давно известная взаимосвязь между душой и телом была сведена американцем Джулиусом Фастом к короткой формуле: „Наше тело - это послание”. По нему можно прочесть все, что происходит внутри человека.

Хотя умение расслабляться относится к совершенно естественным процессам, часто этого не удается достичь. Современный человек, если воспользоваться знакомым образом из сферы спорта, постоянно находится в состоянии разбега, но так и не может прыгнуть. Уже тридцать лет назад журналист и медик Д. Д. Рэтклифф предполагал, что перенапряжение убило больше людей, чем любая другая опасность, угрожающая нашей жизни. Можно сказать, что нас убивает или сокращает жизнь отсутствие разрядки.

Двигательные упражнения - неторопливая прогулка, танцы, гимнастика - приводят организм к расслаблению естественным путем. Делая паузы в работе или меняя род занятий, можно также добиться расслабления (например, переключаясь от работы к хобби). Методика сознательной релаксации в аутотренинге как будто специально создана для современного человека, постоянно страдающего от нехватки времени. Надо научиться применять ее в собственных интересах и постоянно упражняться. Умение расслабиться - это уже достижение, так как упражнения предполагают наличие характера и выдержки. Кроме того, оно способствует освобождению личности.

Обращаясь к своему организму, ученик узнает, что у него не просто есть тело, но что он сам является телом, как гласит одна из формулировок. Обучающийся должен, по словам Шульца, „пассивно окунаться в переживания собственного тела”. В мыслях надо перенести себя в орган, на который мы хотим оказать воздействие. Это не имеет ничего общего с нашим желанием, так как воля здесь только мешает. Самовнушение должно происходить без участия воли. При нарушении этого важного принципа можно вызвать парадоксальную реакцию. Давайте вспомним о том, как мы засыпаем. Тот, кто непременно хочет уснуть, призвать к себе сон, как правило, затрудняет процесс засыпания или даже делает его совершенно невозможным.

Некоторым слушателям трудно бывает отличить концентрацию, внутреннюю собранность в ходе тренировки от воли, связанной с активным напряжением. Абсолютная направленность на содержание упражнений означает полную отрешенность от своих желаний и стремлений. Только это обеспечивает успех. Невропатолог Г.Р.Хайер сформулировал один из самых часто употребляемых тезисов аутотренинга: „Тот, кто научится забывать о себе в аутотренинге, обретет самого себя”. Другими словами: надо освободиться от себя, чтобы отыскать свое глубинное ядро. Для закрепощенного тела это равносильно освобождению.

## **ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО „СНИМАТЬ” САМОВНУШЕНИЕ?**

Как мы уже знаем, мысли, представления, а еще в большей степени формулы цели имеют тенденцию претворяться в жизнь. Таким образом, если мы в соответствии с первой формулой представляем себе, что „правая (левая) рука тяжелая”, то в ней наступают изменения, симптомы которых впоследствии необходимо „снять”. Здесь необходимо строго следовать указаниям Шульца. Даже если вы вообще ничего не почувствовали, снятие внушения необходимо в любом случае. Формулы снятия звучат так:

*„Руки напряжены”, или: „Разогнуть и согнуть руки”,  
„Глубоко вздохнуть”, „Открыть глаза”.*

При этом надо энергично согнуть и разогнуть руки. Видимо, достаточно просто напрячь и расслабить несколько раз мышцы поочередно на обеих руках. Насколько мне приходилось наблюдать, действие будет то же самое, что и при сгибании и разгибании рук. Снятие действует хуже, если сначала открыть глаза, а потом напрячь мышцы рук и глубоко подышать. В этих случаях может продолжительное время чувствоваться тяжесть и онемение рук. Некоторые участники курсов сообщали, что ощущение тяжести сохраняется в течение нескольких часов или даже дней. Анализ показал, что снятие внушения было произведено неправильно.

Чем решительнее, энергичнее и тщательнее проводится снятие, тем эффективнее выход из аутогенного погружения.

Если вы заснули во время выполнения упражнения в постели, то снятие не требуется. Постоянно встречаются ученики, которые по каким-то причинам упускают это из виду и внезапно просыпаются ночью, вспомнив, что не произвели снятие.

Аналогичным образом обстоит дело, если вам в процессе выполнения упражнений дома что-то помешало, например, звонок в дверь или телефон. В этом случае человек переживает краткий шок, который делает ненужным снятие внушения. Поэтому если во время тренировки к вам зашел гость, то нет необходимости оставлять его одного в комнате, а самому бежать на кухню под предлогом посмотреть, чтобы там ничего не сгорело, а самому в этот момент провести снятие. Ничего у вас не сгорит.

## **СПОКОЙСТВИЕ ИЛИ СОБРАННОСТЬ**

Каждая тренировка начинается с сосредоточения на спокойствии, которое известно из всех видов медитации. Все методики расслабления начинаются с настройки на спокойствие, которая не является сама по себе упражнением аутогенной тренировки и которую Шульц называл „целеуказующей интермедией”.

Цель: 1- Сужение сознания, фильтрация внешних ощущений, подавление внутренних раздражителей (обрывков мыслей). 2. Успокоение.

Формула звучит так:

*„Я совершенно спокоен” (1-2 раза).*

Если вы перед тренировкой нервничали или были возбуждены, то рекомендуется следующая формула:

*„Я совершенно спокоен и расслаблен” (1-4 раза).*

Обучаемый должен выбрать одну из формул и попытаться представить ее себе как можно нагляднее. При этом необходимо представлять, что желанное спокойствие уже наступило. Наш организм меньше реагирует на заявления о намерениях, чем на формулировки свершившихся фактов. Формула „Я успокаиваюсь” не годится, даже если вы еще не достигли состояния покоя. Она должна звучать: „Я спокоен”. Далее обучаемый должен ожидать наступления покоя. Разумеется, он должен верить в метод, в самого себя и в аутотренинг. Необходимо быть внимательным, не слишком наблюдать за своим состоянием и не пытаться оценивать свои успехи. Нужно вести себя пассивно, не включая

волю. Иногда, например, когда вы не можете отделаться от навязчивых мыслей и желаний, рекомендуется перед тренировкой и во время ее повторять: „Я полностью отрешен". Для христианина Бог равнозначен миру и покою. Разговаривать с ним, то есть молиться, означает самому прийти в состояние покоя.

Какое влияние оказывает на нас успокоение? В зависимости от продолжительности этого состояния влияние может быть более или менее заметным, вплоть до сужения сознания и засыпания. Условно можно разделить фазу бодрствования перед засыпанием и фазу сна. При этом расслабляется мускулатура и происходит гармонизация нервной системы. Организм переходит от беспокойной рабочей фазы к фазе восстановления, что является главной целью аутогенной тренировки. У различных вегетативных регулирующих контуров появляется возможность регенерации.

## **УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ**

Цель этого упражнения - почувствовать тяжесть, то есть добиться расслабления мышц. Оно важнейшее в аутотренинге. Главной предпосылкой этого упражнения в начале вашей „карьеры аутотренинга" является то, чтобы вы сидели или лежали в состоянии полного расслабления. Внимательно следите за этим. Формула упражнения на тяжесть звучит так:

*„Моя рука тяжелая".*

Правши при этом сосредоточиваются на правой руке, а левши - на левой, потому что она им „ближе". Таким образом, для них эта формула звучит: „Моя левая рука тяжелая".

Необходимо предельно интенсивно представить себе содержание этой формулы. Она не произносится вслух. До сих пор на моих курсах лишь один из обучавшихся рассказал мне, что потихоньку повторял эту формулу вслух. Однако в конце обучения он почувствовал, что это ему мешает, и отказался от такой практики.

Разумеется, необходимо максимально собраться и полностью сосредоточиться на этой формуле. Но трудно избежать появления различных внезапных мыслей, идей, представлений и воспоминаний. При этом нельзя проявлять нетерпение, необходимо вновь направить свои мысли без применения волевых усилий на указанную формулу. Если сконцентрироваться не удастся, лучше начать всю тренировку сначала. Иногда и при второй попытке не удастся добиться успеха. В этом случае целесообразно перенести тренировку на другое время.

Формула тяжести произносится про себя, как правило, шесть раз, а затем вставляется фраза „Я совершенно спокоен", после чего вновь шесть раз следует формула „Моя рука тяжелая".

Время, в течение которого вы пытаетесь представить себе ощущение тяжести, бывает различным в зависимости от индивидуальных качеств. Большинству обучающихся для шестикратного произнесения формулы тяжести требуется 20-30 секунд. На первой неделе формулу тяжести необходимо внушать себе примерно 18 раз. Вместе со вставкой „Я совершенно спокоен", это займет около двух минут. Если во время тренировки вы вдруг почувствуете себя плохо, тренировку надо прекратить и снять внушение.

Если чувствуете, что мысль ускользает от вас, можно произносить формулу несколько быстрее.

Многие участники уже на первом занятии ощущают тяжесть, а некоторые испытывают даже ощущение тепла. Другим же для этого требуется от нескольких дней до двух недель. Небольшое количество учеников лишь спустя три-четыре недели со вздохом облегчения докладывало о своем успехе.

Некоторым, чтобы легче добиться результата, стоит образно представить себе, что вы тащите портфель, набитый тяжелыми книгами. Или примерно на пять секунд с силой прижать руки к бедрам. Вслед за этим обычно сразу же наступает ощущение тяжести.

Можно также относительно легко добиться ощущения тяжести, если положить оба предплечья на колени, а затем постепенно подтягивать ладони к бедрам до тех пор, пока не наступит критическая точка, в которой автоматически начинает чувствоваться собственная тяжесть рук.

Можно попытаться вызвать у себя ощущение тяжести сразу в обеих руках. Однако это затрудняет новичкам мысленную фиксацию на определенной части тела, что особенно важно в начале обучения.

Все упражнение на тяжесть целиком выглядит следующим образом:

*„Я совершенно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я совершенно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я совершенно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я совершенно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Все тело расслаблено, я чувствую приятную расслабленность. Я по-прежнему спокоен".*

Снятие:

*„Руки напряжены. Глубоко вздохнуть, открыть глаза".*

## **УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА**

Как правило, спустя две недели можно приступать к упражнению на ощущение теплоты, независимо от того, достигнуто ли ощущение тяжести. Большинство руководителей курсов проводят занятия по 6-10 двойных часов на протяжении 6-12 недель. Учащиеся, которые по каким-то причинам не могут принять участие во всех занятиях, должны проработать пропущенные часы самостоятельно по книге, за исключением упражнения на сердце. При возникновении малейших осложнений или непонятных побочных явлений необходимо немедленно снять внушение.

Упражнение на тепло нацелено на расслабление стенок сосудов. Когда в правой (левой) руке возникает ощущение тепла, это означает, что расширились кровеносные сосуды. Ощущение тяжести означает расслабление мышц.

Новая формула гласит: „Моя рука теплая". Здесь действует то же правило: правши сосредоточиваются на правой руке, а левши на левой. Общий текст упражнения выглядит теперь следующим образом:

*„Я совершенно спокоен (1 раз).*

*Моя рука тяжелая (примерно 6 раз).*

*Я совершенно спокоен (1 раз).*

*Моя рука теплая (примерно 6 раз).*

*Я совершенно спокоен (1 раз).*

*Моя рука теплая (примерно 6-12 раз).*

*Руки и ноги расслаблены и ощущают приятное тепло (примерно 6 раз).*

*Я по-прежнему спокоен".*

Снятие: *„Руки напряжены. Глубоко вздохнуть, открыть глаза".*

Или: *„Выпрямиться, встряхнуться, потянуться и зевнуть".*

Нередко ощущения тепла можно достичь быстрее, чем тяжести. Если даже спустя две недели тренировки ощущения теплоты не наступает, можно порекомендовать незадолго до занятий погрузить руку в теплую воду или положить ее на теплую батарею отопления. Воспоминание об этом ощущении облегчает реализацию упражнения.

Сконцентрированность на тепле в кисти руки приводит к успеху большинство обучающихся, так как в кисти больше „точек тепла“, чем в предплечье.

## **ЧТО ПРОИСХОДИТ В РУКЕ?**

Возникновение ощущения тяжести в руке свидетельствует, что мышцы руки расслаблены. Если регулярно упражняться, то это ощущение возникает все быстрее и отчетливее (эффект тренировки), а в конечном итоге немедленно возникает, стоит только подумать о тяжести (приобретенный рефлекс).

Ощущение же тепла свидетельствует о расслаблении стенок кровеносных сосудов. Напротив, ощущение холода сигнализирует, что циркуляция крови в этой части тела затруднена.

В настоящее время доказано, что ощущение тяжести и тепла приводит к фактическим изменениям в теле, что речь идет не просто о самовнушении и иллюзии. Если положить обе руки на разные чаши весов и создать ощущение тяжести и тепла в одной из них, то в результате усиленного притока крови можно отметить изменение веса.

Кроме того, в результате расслабления стенок сосудов и связанного с ним усиленного притока крови происходит повышение температуры рук. С помощью специальных точных термометров удалось доказать что эти изменения температуры могут составлять до двух градусов, особенно если исходная температура была достаточно низкой.

Этим явлением пользуются многие приверженцы аутотренинга, которые не носят зимой перчатки, а успешно концентрируются на ощущении тепла в руках и незащищенных ушах, своевременно обогревая таким способом промоченные ноги и даже отказываются от зимнего пальто, так как у них есть „собственное центральное отопление“. Однако каждый должен осознавать свои границы и не проявлять безрассудства.

Вегетативная нервная система как передатчик импульсов между мозгом и телом настолько переплетена своими разветвленными нервными волокнами с мышечными, что напряжение какой-то группы мышц автоматически переносится на соседнюю. Таким образом, если мышцы руки расслаблены, то это также неизбежно оказывает влияние на другие группы мышц.

Кроме того, мы знаем, что депрессии точно так же отражаются на состоянии тела, как и оптимистическое хорошее настроение. Без подобного переноса формулы ауто-тренинга не могли бы оказывать воздействия. Поэтому совершенно справедливо говорить о психологии мышц, так как между личностью человека и особенностями его движения существует закономерная связь. Но об этом было хорошо известно еще в древние времена.

## **ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ**

Ощущения тяжести и тепла первоначально наблюдаются в той руке, которая „ближе“ человеку, однако вскоре начинают отмечаться и в другой руке, а затем в ногах и во всем теле. Такое явление Шульц называет „генерализацией“. Тенденция к генерализации была описана еще ранее под названием „трансфер“. Этот психологический феномен способствует успеху наших тренировок.

Свыше 80 процентов обучающихся испытывают сначала ощущение тяжести в более „близкой“ для себя руке, а затем в другой руке. Остальные чувствуют распространение тяжести на всю половину тела или поочередно в разных органах, а порой и во всем теле.

Чем больше опыта приобретается, тем более тяжесть и тепло приобретают характер рефлексов. Многие слушатели, особенно дети и подростки сообщают, что у них ощущение тяжести и тепла возникает уже тогда, когда они только собираются приступить к тренировке.

Может однако случиться, что ощущение тяжести возникнет не в той руке, на которой вы сконцентрировались. Это связано не столько с генерализацией, сколько с не

всегда объяснимыми факторами, например, бессознательной оппозиционной установкой. У одного профессионального футболиста это ощущение возникало сначала в правой ноге, от которой зависело его благосостояние и которая была ему „ближе”, чем правая рука. Похожие вещи происходят со штангистами, которые иногда чувствуют тяжесть в плечевом поясе. Депрессивно настроенным рекомендуется слово „тяжелая” заменять на „расслабленная”. Это же относится и к людям, страдающим варикозным расширением вен, а также к некоторым спортсменам. В конце курса руководитель оценивает успехи участников и с учетом генерализации изменяет формулы тренировки на „руки очень тяжелые” и „руки очень теплые”. Позднее обучаемые могут просто произносить: „Покой - тяжесть – тепло”.

Когда тяжесть и тепло начинают ощущаться в обеих руках, некоторые слушатели справедливо подмечают, что можно сразу использовать формулу „Руки очень тяжелые и теплые”. В принципе это тоже правильно и в некоторых случаях может принести успех. Однако за долгие годы проведения Шульцем курсов в Берлине было установлено, что внимание участников при этом рассеивалось и им приходилось сосредоточиваться сначала на одной, а потом на другой руке. Поэтому легче обращаться к одной руке, которая вам „ближе”.

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА**

Уже оба первых основных упражнения приводят к эффективному переключению, следствием которого становится улучшение, а иногда и излечение многих функциональных расстройств. Упражнения на ощущение тяжести и теплоты затрагивают и сердечно-сосудистую систему. При этом расслабление стенок кровеносных сосудов левой руки рефлекторно переносится на коронарные сосуды сердца, и оно, таким образом, получает больше крови и кислорода. В результате часто исчезают сердечные боли.

Не слишком нарушая систему аутогенной тренировки, разработанную ее создателем, можно поменять местами упражнение для сердца со следующим упражнением для дыхания, что пропагандируют различные специалисты, приводя при этом веские аргументы. Мы, однако, придерживаемся старой схемы Шульца. При выполнении упражнения для сердца в моих, как правило, неоднородно составленных группах, чаще всего возникают побочные явления, которые, однако, в целом довольно редки. Чаще всего их вызывает установка на ожидание. Если кто-то из участников курсов по какой-то причине пропустил занятие и ранее у него были симптомы заболеваний сердца, то я, как правило, не советую ему самостоятельно проводить упражнение для сердца дома. Новая формула гласит:

*„Сердце бьется ровно и сильно”.*

Она рекомендуется для молодых людей и слушателей с пониженным кровяным давлением. Всем остальным я советую отдавать предпочтение фразе „Сердце бьется спокойно и ровно”. Почти в каждой группе приходится подыскивать для одного из участников формулу, которая более мягко характеризует работу сердца, чем две вышеприведенные. Хорошо себя зарекомендовала формула „Сердце работает совершенно спокойно”. Для особо чувствительных людей такая вспомогательная формулировка звучит следующим образом: „Пульс спокойный и ровный”.

Для тех, кто страдает аритмией, обусловленной физическими причинами, рекомендуем использовать фразу „Сердце бьется совершенно спокойно и ровно”.

Все авторы настоятельно предупреждают от попыток изменения этих формул

на „Сердце бьется совершенно спокойно и медленно”. Сердце реагирует на это чрезвычайно чувствительно, и это может привести к нарушениям в его работе.

О том насколько тонко сердце реагирует на ощущения издавна известно из пословиц, поговорок и устойчивых словосочетаний: „сердце выпрыгивает из груди”, „сердце кровью обливается”, „тоска сдавила сердце” или „гложет” его, „сердце остановилось от страха”, „принять близко к сердцу”, „облегчить сердце”, „отдать кому-то свое сердце”, „ожесточить свое сердце”, „легко на сердце”.

## **КАК „ОБНАРУЖИТЬ” СВОЕ СЕРДЦЕ?**

Еще задолго до сенсационной первой пересадки сердца, проведенной Барнардом в Кейптауне, мы знали, что сердце представляет собой мышцу, выполняющую роль насоса. Однако оно настолько связано посредством вегетативной нервной системы со всеми физическими проявлениями,



что раньше часто возникало представление, будто сердце являетсяместилищем души, о чем говорит выражение „бессердечный человек”.

Но в действительности лишь каждый второй из участников курсов ощущает свое сердце. Остальная половина „совершенно не знает, что у них есть сердце”. Эта группа людей ощущает сердце лишь при физических нагрузках. Однако оно так же сильно и громко бьется и при психическом возбуждении. В газетах постоянно можно прочесть о том, что, например, в ходе драматического футбольного матча кто-то из болельщиков настолько идентифицирует себя со своей командой, что у него происходит „разрыв сердца” - сердечный инфаркт. При здоровом сердце такое невозможно. Если вы не замечаете своего сердца, воспользуйтесь различными приемами, чтобы „обнаружить” его. Можно, например, отыскать у себя пульс и ориентироваться на него. Или надеть на фалангу пальца резиновое кольцо, чтобы почувствовать биение пульса. Вставив себе в уши затычку, вы будете слышать удары сердца. В лежачем положении можете подложить себе подушку под правый локоть и положить правую ладонь на область сердца. При этом руке отводится роль указателя направления, а не осязательного органа. После того, как вы обнаружили наличие у себя сердца, руку надо снова вытянуть вдоль тела. Нередко слушатели рассказывают, что чувствуют свой пульс в области шеи, запястья или локтевого сгиба, что помогает им ориентироваться на сердечный ритм. Упражнение звучит следующим образом:

*„Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Сердце бьется спокойно и ровно (4 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло (4 раза).*

*Сердце бьется спокойно и ровно (4 раза).*

*Я по-прежнему абсолютно спокоен."*

*Снятие: „Руки напряжены — глубоко вздохнуть - открыть глаза".*

Эти формулы следует воспринимать лишь как один из возможных вариантов и не рассматривать как догму.

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДЫХАНИЯ**

Цель упражнения для дыхания в аутотренинге — добиться того, чтобы оно происходило у вас независимо от вашего сознания.

Уже на втором или третьем часу занятий некоторые участники рассказывают, что их дыхание становится спокойнее и равномернее. Новая формула гласит:

*“Дыхание совершенно спокойно”.*

При этом не имеется в виду, что на него оказывается сознательное влияние. Совсем наоборот. Дыхание должно происходить само по себе, нужно просто „отдаться” ему, „словно вы лежите на спине на поверхности слегка колеблющейся воды”, как писал Шульц. Следует избегать сознательной дыхательной деятельности. Поэтому Шульц избрал в качестве вспомогательной формулы, подсказанной ему учениками, „мне дышится свободно”. Эту формулу надо понимать скорее не как задачу, а как цель.

Не существует пригодного для всех „правильного” дыхания. Оно, как и все остальные функции организма, зависит от настроения в каждый конкретный момент, что подтверждается всем известными распространенными выражениями: „от радости в зобу дыханье сперло” и т. п.

У людей в состоянии напряжения или аффекта дыхание неравномерное и сильно колеблется по объему. Поэтому мы рекомендуем дополнение, сделанное Шульцем: „Дыхание совершенно спокойное и равномерное”. Эта формулировка пригодна для многих людей с чувствительной вегетативной нервной системой.

Участники курсов постоянно задают вопрос, не лучше ли говорить: „Дыхание успокаивается”, потому что оно еще к этому времени не совсем спокойно. В принципе это, конечно, правильно. Однако наш организм реагирует порой не совсем так, как мы предполагаем. С помощью новых опытов можно однозначно утверждать, что формулировка „Дыхание совершенно спокойно” воспринимается организмом быстрее, чем „Дыхание успокаивается”. Вторая формула, по-видимому, рассматривается нашим организмом лишь как декларация о намерениях. Поэтому с физиологической точки зрения лучше избегать ее. Таким образом, наше упражнение теперь выглядит следующим образом:

*„Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Сердце бьется спокойно и ровно, спокойно и ровно (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Дыхание совершенно спокойное, спокойное и ровное. Мне дышится свободно (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло (2 раза).*

*Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны (2 раза).*

*Я по-прежнему абсолютно спокоен”.*

*Снятие: „Руки напряжены - глубоко вздохнуть - открыть глаза”.*

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ**

После того, как мы расслабили конечности и органы грудной клетки, можно приступать к успокоению органов брюшной полости с помощью формулы:

*„По солнечному сплетению разливается тепло”.*



Насколько эти органы также зависят от наших чувств и восприятий, демонстрируют опять-таки многие народные выражения типа „меня просто тошнит от этого”, „пробирает до печенок”, „желчный человек” и т. п.

Мускулатура пищеварительного тракта очень чутко реагирует на наши переживания. Например, от страха может произойти самопроизвольное опорожнение кишечника и, напротив, у скованных людей часто бывает запор.

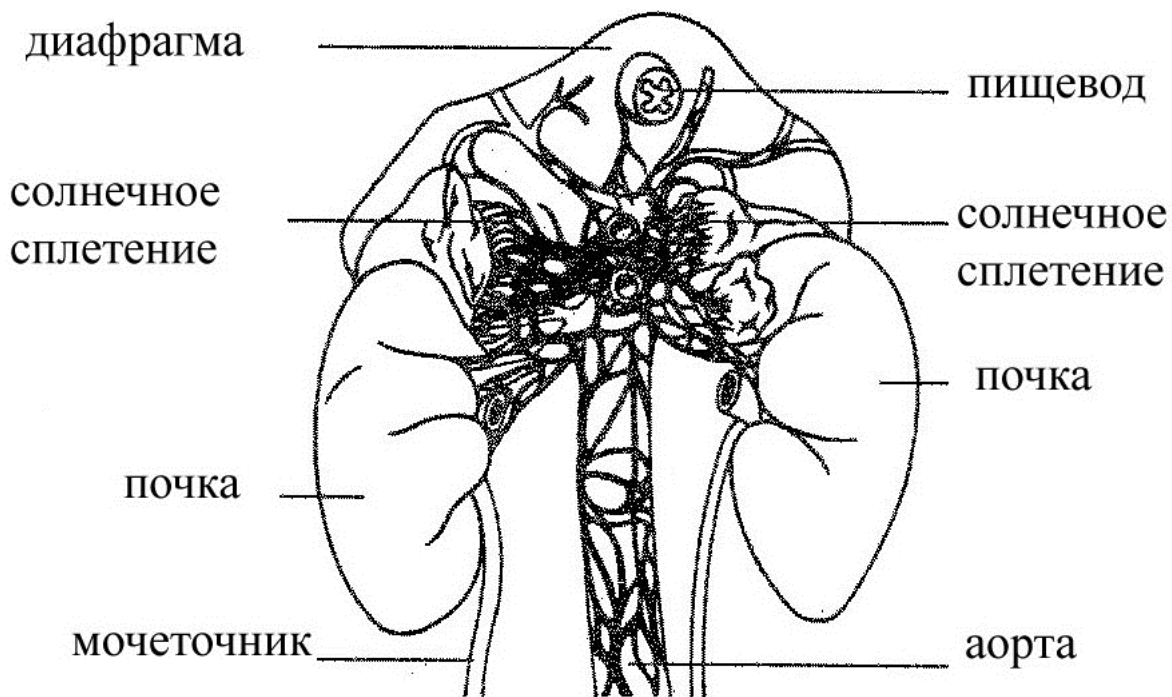
Даже железы, выделяющие пищеварительные соки, точно так же регистрируют малейшие изменения в нашем душевном состоянии, как и сейсмограф следы землетрясений. Если человек испытывает тяжесть в желудке, это означает, что забастовали желудочные железы. Они требуют: сначала покой, а потом еда.

Каждый из нас знает, как быстро слюнные железы отвечают усиленной деятельностью на вид или запах любимого кушанья. Не следует думать, что железы желудка реагируют слабее. А тем, кто все еще сомневается в силе наших представлений, надо только попробовать мысленно представить себе, что они кусают лимон. Слюнные железы быстро образуют такого маловера.

За последние сто лет некоторым врачам выпала удача (а их пациентам не повезло) проводить наблюдения за желудочным свищем или фистулой. Фистулы возникают из-за повреждений различного рода. Через такие „окна” в желудке можно непосредственно наблюдать слизистую оболочку желудка и ее реакцию на душевные переживания. Удалось совершенно четко установить, что слизистая оболочка желудка при нервной нагрузке краснеет точно так же, как лицо робкого молодого человека, когда к нему обращается предмет его тайных вздыханий.

Из этого можно сделать вывод: почти каждая клетка нашего тела испытывает воздействие со стороны вегетативной нервной системы и, таким образом, каждая клетка вносит свой вклад в наше душевное состояние. Порог такого восприятия отличается у различных людей. Он может изменяться даже у одного и того же человека, но в любом случае тело всегда является слугой души. Порой говорят, что путь к душе ведет через желудок, однако, он может вести туда практически через любой орган...

Когда человек подвержен частым колебаниям настроения и сознательно или бессознательно воспринимает эти колебания, то организм становится козлом отпущения. Поэтому-то мы постоянно и пытаемся с помощью аутотренинга оказать влияние на вегетативную нервную систему.



желудок не показан, чтобы было видно само солнечное сплетение

Солнечное сплетение относится к вегетативной нервной системе, представляя собой ее крупнейший нервный узел. Оно находится позади желудка, то есть в самой середине тела по обе стороны от позвоночника. Чтобы обнаружить его, надо одной рукой нащупать нижний конец грудины, а другой - пупок. Посередине и находится солнечное сплетение, регулирующее работу органов брюшной полости и одновременно передающее им информацию о нашем психическом состоянии.

Субъективно слушатели ощущают приятное чувство тепла в верхней части живота. Иногда теплым становится все туловище, а порой ощущение тепла первоначально возникает в области почек.

Если ощущение тепла не возникает даже спустя приблизительно две недели, надо воспользоваться образными представлениями. Необходимо представить себе, например, что выдыхаемый воздух попадает в верхнюю часть живота, что яркое солнце светит на туловище, что вы выпили на голодный желудок рюмку крепкого спиртного напитка или положили на живот теплую грелку. Большинству учеников легче добиться признаков аутогенного расслабления в фазе выдоха. Это особенно касается ощущения тепла в верхней части живота.

Формулу „по солнечному сплетению разливается тепло" на наших курсах приходится изменять редко. Иногда используются формулы „живот теплый" или „в желудке приятное ощущение тепла" или „в области почек разливается тепло".

Таким образом, наша программа тренировки выглядит теперь так:

*„Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Сердце бьется спокойно и ровно, спокойно и ровно (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен и расслаблен.*

*Дыхание совершенно спокойное, спокойное и равномерное (2 раза).*

*Мне дышится свободно.*

*Я абсолютно спокоен.*

*По солнечному сплетению разливается тепло,*

*разливается тепло, разливается тепло (2 раза).*

*Я абсолютно спокоен.*

*Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло (2-4 раза).*

*Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны (2 раза).*

*По солнечному сплетению разливается тепло, разливается тепло, разливается тепло (2 раза).*

*Я по-прежнему абсолютно спокоен".*

*Снятие: „Руки напряжены - глубоко вздохнуть - открыть глаза".*

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ**

Упражнение для головы служит тому, чтобы не допустить перехода общего нагревания тела в результате предыдущих упражнений на лоб или голову. Мы ведь хотим в стрессовых ситуациях сохранять „холодную”, ясную голову. В медицине раньше рекомендовались теплые успокоительные ванны, вслед за которыми обязательно следовал холодный компресс на лоб.

Известна одна особенность: лоб, имея температуру от 34 до 34,5° С, обычно остается самым теплым открытым участком кожи. Он особо чувствительно реагирует на колебания температуры. Поэтому матери, например, предполагая жар у своего ребенка, первым делом шупают ему лоб.

Первоначальная формулировка выглядела так: „Мой лоб слегка прохладный". Но поскольку участникам курса эта формула не понравилась, Шульц изменил ее на „Мой лоб приятно прохладный". Мы говорим просто:

*„Лоб приятно прохладный."*

Альтернативные варианты:

*„Лицо расслаблено, голова легкая и ясная".*

Или: *“Лоб приятно свежий, голова ясная и свободная”.*

Некоторым обучающимся упражнение для головы дается с трудом. Легче других его осваивают те, кто представляет себе прохладный ветерок из окна, освежающий потный лоб. В крайнем случае можно представить себе, что вдыхаешь воздух через лоб. Можно также помочь себе, слегка смочив лоб водой.

Некоторые ученики рассказывают, что не могут заснуть, если перед сном делают упражнение для головы. Поэтому, как правило, рекомендуется вечером его исключать.

Неопасные побочные явления могут возникнуть в ходе выполнения любого упражнения аутотренинга, в том числе и упражнения для головы. Некоторые участники рассказывают о легкой головной боли, если в ходе выполнения пользуются словом „прохладный". Таким людям надо говорить: „Лоб приятно свежий, голова чистая и ясная". С одним врачом был случай, когда он, внушив себе, что у него лоб „ледяной”, вызвал у себя приступ мигрени. Отсюда следует вывод: формулы аутотренинга нельзя менять произвольно. Это нужно делать осторожно и каждый раз советоваться с руководителем курса.

В народной речи можно найти множество примеров к теме нашего разговора: „горячие головы”, „подходить к делу с холодной головой”, „держат голову в холоде, а ноги в тепле” и т. п.

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ, И ЗАТЫЛКА**

Постоянно встречаются случаи, когда слушатели не могут избавиться от головной боли путем выполнения упражнения для головы. Уже Шульц советовал им в этом случае воздействовать на затылок. Он рассматривал упражнение для шеи и затылка как альтернативу упражнению для головы. Однако, поскольку боли в затылке встречаются

очень часто, можно рассматривать это упражнение как седьмую стадию аутотренинга, а иногда и делать его перед упражнением головы.

Его цель - путем создания ощущения тепла избавиться от напряжений в задней части головы и таким путем ликвидировать боль в затылке.

Формула внушения может звучать следующим образом:

*„Шея и затылок расслабленные, мягкие и приятно теплые" или „Затылок расслабленный, мягкий и теплый (как будто кто-то там дышит)", ил и „Лоб приятно прохладный, голова легкая и ясная, затылок приятно теплый".*

Пожалуйста, не путайте: лоб всегда приятно прохладный, а затылок и шея, наоборот, всегда мягкие и теплые.

Большинство головных болей удастся снять путем упражнения для затылка, однако при сильных болях это упражнение приходится делать дольше, чем обычно, порой до одного часа.

## **ОБЗОР ПОЛНОЙ ПРОГРАММЫ АУТОТРЕНИНГА**

- Сосредоточение: «Я абсолютно спокоен. Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая,  
1 упражнение: тяжелая (2 раза).  
Вставка: Я абсолютно спокоен.  
2 упражнение: Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая (2 раза).  
3 упражнение: Сердце бьется спокойно и ровно, спокойно и ровно (2 раза).  
4 упражнение: Дыхание совершенно спокойное, совершенно спокойное и равномерное. Мне дышится свободно (2 раза). Я абсолютно спокоен.  
5 упражнение: По солнечному сплетению разливается тепло, разливается тепло(2 -3 раза). Я абсолютно спокоен.  
6 упражнение: Лоб приятно прохладный, приятно прохладный, прохладный (2 раза). Я абсолютно спокоен.  
7 упражнение: Затылок приятно мягкий и теплый, мягкий и тельй (2-3 раза).  
Повторение: Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло (2 раза). Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны (2 раза). По солнечному сплетению разливается тепло, разливается тепло (2 раза). Лоб приятно прохладный, приятно прохладный, прохладный. Затылок приятно мягкий и теплый (3 раза). Все тело расслаблено и ощущает приятное тепло.
- Формулы цели: Я внутренне отдыхаю - Я верю в свою добрую судьбу - Я у себя дома - Я полон радости и т. п.
- Подготовка к снятию: Я по-прежнему абсолютно спокоен и расслаблен.  
Руки твердые - глубоко вздохнуть - открыть глаза.

Когда эти упражнения войдут в плоть и кровь, их можно сократить:

*„Спокойствие –*

*Тяжесть –*

*Тепло –*

*Мне дышится –*

*По телу разливается тепло –*

*Затылок приятно теплый".*

Снятие: *„Руки твердые - глубоко вздохнуть - открыть глаза».*

Или:

*„Я абсолютно спокоен -*

*Расслаблен -*

*Теплый -*

*Я по прежнему спокоен и расслаблен".*

*Снятие: „Руки твердые — глубоко вздохнуть — открыть глаза".*

Я знаком с очень опытными людьми, которые регулярно упражняются. Им достаточно только сказать: „Спокойствие - тяжесть – тепло”, а вместо снятия просто зевнуть. Такой успех достигается в результате многолетних усилий и наступает автоматически (как условный рефлекс).

## **ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА**

Ведение дневника нравится не всем, но для нас оно имеет множество преимуществ. Когда участники курсов ведут детальный протокол, врач может сделать важные выводы из записей о ежедневных ощущениях и переживаниях. Это особенно необходимо, когда возникают нарушения или когда результаты заставляют долго себя ждать. Кроме того, ведение дневника имеет, безусловно, и воспитательное значение. Некоторые слушатели по праву гордятся своими дневниками, которые они впоследствии перечитывают, как семейные альбомы.

Вот один пример дневника, который вел 33-летний социальный служащий:

1-й день. На первом часу занятий я ощутил тяжесть в правой руке только после внушения со стороны руководителя, но ничего не почувствовал при самостоятельной тренировке. Лежа вечером: слабое ощущение тяжести.

2-й день. Утром делал упражнение лежа. Мне с трудом удается сконцентрироваться, мешает пение птиц. После обеда: попробовал упражняться на работе, ничего не получается. Лежа вечером: слабое ощущение тяжести, на удивление быстро уснул.

5-й день. Лежа утром: ничего не получается, слишком много мыслей в голове. Не могу абстрагироваться и сконцентрироваться. После обеда в машине: работал на выезде, на обратном пути из К. остановился на обочине и начал делать упражнение. Моментально возникла тяжесть в руке, а потом и в ноге. Испытал большую радость! Проезжавшие машины мне не мешали. Возникла надежда. Лежа вечером: совершенно явственное ощущение тяжести в правой руке и легкое покалывание, но нога ничего не чувствует.

7-й день. При внушении со стороны руководителя курса явственно ощущаю тяжесть и тепло. При второй попытке без участия руководителя снова слабое ощущение тяжести и легкое покалывание в правой руке.

10-й день. Лежа утром: наконец-то почувствовал тяжесть с утра. Чирикание воробьев мне уже почти не мешает. На работе: ощущаю тяжесть, но тепло только слегка. Тем не менее, наступает спокойствие, чувствую себя свежим и отдохнувшим. Лежа вечером: тяжесть и покалывание в правой руке. Снова моментально уснул.

14-й день. На занятиях первое упражнение получается великолепно, на втором не могу сконцентрироваться, мешают личные переживания. Лежа вечером снова смог собраться, даже слегка почувствовал сердце.

20-й день. По утрам мне труднее всего, но тем важнее представляется мне эта тренировка. На работе я теперь постоянно достигаю состояния спокойствия, ощущаю тяжесть и тепло. Лежа вечером, постоянно моментально засыпаю. Генерализация наступает во время каждой вечерней тренировки.

28-й день. При внушении со стороны ощутил волну тепла во всем теле и так обрадовался, что не смог сконцентрироваться на дыхательном упражнении. Тренируясь самостоятельно, тоже ощутил интенсивное тепло.

42-й день. Я должен чувствовать себя примерным учеником. Снова с ходу одолел новое упражнение. Однако волна тепла охватывает все тело только при постороннем внушении. Самостоятельная тренировка такого четкого эффекта не дает.

50-й день. Смог сделать упражнения и утром. Улучшение по всем направлениям. Аутотренинг с утра - это хорошая основа на весь день. При тренировке днем ощущения тяжести и тепла возникают рефлекторно, мне даже не приходится сосредотачиваться. Вечером, как обычно, очень быстро засыпаю во время тренировки.

63-й день. Утром не тренировался, так как срочно нужно было ехать на совещание в Д. Там в обед поупражнялся в зале заседаний. Генерализация наступила не сразу, но в конце концов все получилось. Вечером на занятиях: при внушении со стороны сразу же почувствовал „дуновение призраков", но при самостоятельной тренировке пока нет. В качестве формулы цели я теперь применяю привычную фразу: „Я абсолютно спокоен и расслаблен". Она годится для меня всегда, хотя я уже стал значительно спокойнее, правда, пока только вне дома.

70-й день. Сегодня закончил курсы. Это очень ценно для меня. Я теперь не откажусь от аутотренинга. Для меня утренние и дневные тренировки важнее, чем вечерние, потому что я слишком быстро засыпаю. Может быть, мне поможет новая формула: „Во время тренировки я бодр". Если это не поможет, попробую формулу „совершенно бодр".

84-й день: Утром, как обычно, все получилось. Во всем теле покой, тяжесть и тепло. На работе я стал безусловно спокойнее и уравновешеннее, чем раньше, но дома, к сожалению, пока не всегда. Успешно провел дневную тренировку в перерыве совещания. Лежа вечером: формулы „во время тренировки я бодр" мне достаточно. Вечером уже неоднократно испытывал ощущение, будто руки свободно парят в пустоте. 99-й день. В целом в результате аутотренинга я чувствую себя значительно лучше. Стоит только сказать себе „Спокойствие", и сразу успокаиваюсь. Постоянно отмечаю успехи на работе в ходе непредвиденных ситуаций и в беседах с агрессивными клиентами. Но в семейной жизни замечаю, как трудно сохранять спокойствие в любых ситуациях. На следующие курсы пошлю свою жену, а сам буду с ребенком. Нам действительно следовало бы пойти вдвоем, как рекомендовал доктор. Если сегодня, после трех месяцев занятий попытаться оценить, как подействовал на меня аутотренинг, то я бы сказал, что формула „Я совершенно спокоен и расслаблен" осуществляется буквально. Семейная жизнь стала лучше, а сон превратился в наслаждение. Я твердо намерен продолжить регулярные тренировки".

В главе о разрядке и о сопутствующих явлениях я приведу выдержки из других дневников.

## **САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА В АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Самой распространенной и тяжелой ошибкой является нерегулярная тренировка. Шульц неоднократно отмечал, однако, что без систематических упражнений ничего не удастся добиться.

Не случайно эта система получила название „аутогенная тренировка". Разумеется, любая тренировка, тем более систематическая, требует характера. В свою очередь, любая тренировка формирует характер.

Говоря о систематической тренировке, мы в первую очередь подразумеваем, что она должна проводиться в соответствии с разработанными принципами. Это, прежде всего, относится к руководителю курса. Он должен в интересах слушателей так построить учебный процесс, как его задумал основоположник и как того требуют последние достижения науки. Факт, что аутотренинг постоянно слегка видоизменяется и совершенствуется, доказывает, к счастью, его жизнеспособность. В противном случае он уже уступил бы место новому методу, разработанному на последних достижениях науки.

Разумеется, система должна быть и в действиях слушателя. Но если системы не придерживается руководитель курса, то такая же судьба ждет и слушателей. Поэтому руководитель должен на каждом занятии подчеркивать, насколько важен планомерный и

целенаправленный подход к тренировкам. Некоторые слушатели полагают, что достаточно одна тренировка в день. Однако это относится лишь к тем, кто умеет хорошо концентрироваться. Для большинства этого явно недостаточно.

Некоторые слушатели бросают учебу, не окончив курс. Так же как и у тех, кто после окончания курсов слишком рано прекращают тренировки, здесь, без сомнения, играет роль недостаточная мотивация. Руководителю курса следует задуматься, достаточно ли четко он разъяснил, насколько важна постоянная тренировка в течение всей жизни, насколько она необходима для поддержания здоровья и хороших взаимоотношений с другими. Разумеется, не каждого удастся убедить и стимулировать. Многие участники курсов закрепощены, и поэтому у них не хватает выдержки. Но и те, кто хочет выполнить упражнение как можно лучше, мешают сами себе. Точно так же могут быть побочные явления у слушателей, которые делают упражнения со страхом. И уж совсем роковые последствия бывают в случаях, когда руководитель курсов переносит свои фобии на их участников, как уже не раз бывало.

У тех, кто тренируется на протяжении длительного времени, скажем, в течение года, тренировки становятся внутренней потребностью. Если в качестве первичной мотивации служили определенные потребности, то побуждающие стимулы появляются сами по себе. Таким путем привычка становится второй натурой.

Поэтому необходимо привыкнуть систематически заниматься аутотренингом, чтобы это стало внутренней потребностью.

## **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ**

### **НИЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ НЕ СОВЕРШЕННО**

Чаще всего аутогенной тренировкой занимаются люди, которые не считают себя ни здоровыми, ни больными. Если руководитель курсов задаст им вопрос, кто из них чувствует себя здоровым, а кто больным, то выяснится, что большинство либо не могут уверенно ответить на этот вопрос, либо не задумывались над тем, к какой категории себя отнести.

Если предварительно разъяснить, что понимать под здоровьем, а затем спросить, кто не чувствует себя ни здоровым, ни больным, то выяснится, что к таким относят себя почти все. Значит ли это, что здоровье недостижимо и мы можем лишь стремиться к нему? Или это объясняется тем, что в наших курсах принимают участие как раз те люди, которые хотят поправить свое здоровье?

Из результатов исследования, проведенного в Манхэттене, вытекает, что у 60 процентов населения этого района Нью-Йорка отмечаются „существенные невротические и психосоматические симптомы”. Под психосоматическими расстройствами понимается особая форма невротического развития личности.

В Берлине Эстер Винтер исследовала 200 „здоровых трудоспособных служащих из числа самых различных социальных групп крупного предприятия" и пришла к аналогичным результатам: у 64 процентов трудоспособных работников отчетливо наблюдались невротические расстройства.

По заданию Министерства труда земли Баден-Вюртемберг шесть больничных страховых касс предложили своим клиентам пройти профилактическое врачебное обследование. Такие предложения получили 50000 человек, 31476 из них воспользовались возможностью бесплатного квалифицированного обследования. Лишь для 10187 человек не понадобилось никаких мер медицинского характера. 68 процентов обследованных получили совет обратиться к врачам для лечения. У каждого седьмого (а в группе девушек от 15 до 19 лет — у каждой пятой) были обнаружены заболевания, о которых обследуемые ранее даже не догадывались.

Даже если рассмотреть результаты этого исследования с иной точки зрения, то вывод остается тем же: почти две трети населения должны принять меры для поправки

своего здоровья. Порой требуется медицинское вмешательство, порой — просто отказ от вредных привычек, но бесспорным остается одно: значительная часть населения должна принять немедленные и активные меры по обеспечению более здорового образа жизни.

Ведь болезнь - это сигнал тревоги. Надо остановиться и задуматься: что же я делаю неправильно? Что мне нужно улучшить в будущем? Какие привычки вредны для меня? Болезнь зачастую значит лишь одно: мне нужно измениться.

В любом случае аутотренинг наряду с движением, с разнообразной и полезной пищей представляет собой третье основание здоровья, позволяя укрепить все здоровое и устранить болезненное в организме. Все чаще слышны голоса тех, кто считает несправедливым, что люди, ведущие здоровый образ жизни, должны нести такие же расходы по медицинскому страхованию, как и живущие неразумно.

Об этом же говорит и решение дюссельдорфского суда по трудовым спорам: если работник отказывается бросить курить, хотя это вредит его здоровью, если он постоянно не выходит на работу из-за сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных неумеренным потреблением никотина, то он может быть при определенных обстоятельствах уволен и лишается при этом защиты со стороны закона.

Конечно, каждый человек вправе получать удовольствие на свой манер, но последствия нездорового образа жизни могут быть поставлены ему в вину, особенно если речь идет о частых повторениях. Возможно, в один прекрасный день такие болезни, заработанные человеком по собственной вине, не будут рассматриваться как личное дело каждого, а сограждане и налогоплательщики откажутся оплачивать счета за его лечение.

Вести абсолютно здоровый образ жизни, строго и сознательно соблюдать все правила по сохранению здоровья вряд ли возможно для каждого смертного. Скорее такая педантичность будет симптомом психического расстройства. Однако, сознавая наши слабости, мы должны вести настолько здоровый образ жизни, насколько это возможно. И здесь аутотренинг может оказать незаменимую помощь.

## **ЧЕЛОВЕК - „ТРАГИЧЕСКОЕ ЖИВОТНОЕ“**

Кто-то однажды назвал человека „трагическим животным“, то есть существом, которое, хотя и может представить себе совершенство, но не может пойти дальше умозрительных представлений. Нам не стоит рассматривать нынешнюю ситуацию как трагическую, так как Гёте утешал слабых и несовершенных людей словами: „Тот может быть спасен, кто ввысь всегда стремится“. Добиться совершенства и полностью избавиться от недостатков мы не сможем даже с помощью аутотренинга.

Особенно это касается здоровья. Если подходить к делу Упрощенно, здоровым можно назвать такого человека, который справляется со своими жизненными проблемами и работой и выполняет поставленные перед ним задачи. Можно привести и более широкое определение, над которым работали превосходные специалисты Всемирной организации здравоохранения: „Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и хорошее физическое, психическое и социальное самочувствие“. В этом определении чувствуется нечто от стремления „трагического животного" к раю, счастью, Богу, совершенству. С помощью аутотренинга нам порой удастся ухватить краешек этого счастья. Однако аутогенная тренировка не может служить заменой для молитвы или религии и не может быть идентифицирована с ними. У человека всегда существовало стремление убежать от повседневности, скинуть с себя груз обязанностей и забот, ожиданий и ответственности. Аутотренинг может помочь нам спокойнее подходить к повседневным трудностям и осознать свое стремление к земному раю всего лишь как мечту.

## **МЕЧТА О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

„Психическое здоровье - это умение ладить с самим собой и с окружающими“. Так называется информационная брошюра Федерального центра по пропаганде здорового образа жизни. Насколько важно психическое здоровье, видно из прекрасной фразы:



„Здоровье души - это душа здоровья". Быть психически здоровым означает, что необходимо, прежде всего, видеть в человеке хорошее, понимать его слабости и все же оценивать с положительной стороны и окружающих, и самого себя. Это предполагает в определенной степени избавление от страха и чувства ненависти. Тот, кто стремится к психическому здоровью, не должен упускать из виду одной важной цели - гармонии. Он должен свободно и доброжелательно общаться со всеми. В этой связи часто приходится слышать следующие высказывания об аутотренинге: „Я чувствую себя свободнее и смелее", „я отдыхаю в себе самом" или „ничто больше не сможет меня вывести из себя".

Понятие психического здоровья помогает нам лучше понять суть психогигиены - „родной дочери" общей гигиены. Так же как любой человек должен выполнять гигиенические процедуры, каждому необходимо заботиться о выполнении психогигиенических принципов. Поскольку человек представляет собой социальное существо, это всегда должно происходить с оглядкой на общее „течение жизни". Даже если кто-то оказывается вне общества, он должен задать себе вопрос: что мне нужно предпринять, чтобы и в этом случае сделать что-то хорошее для себя и общества? Только так из банального происшествия может получиться творческое приключение. Насколько здесь может помочь аутотренинг, доказывает мое путешествие. Человек, которому свойственны недостатки, буквально вынужден искать помощи, чтобы избежать опасностей для психики в детстве, преодолеть несовершенство родителей и окружающего мира, избежать разочарований в профессиональной деятельности и супружеской жизни и лишений в старости. Мелкие причины, второстепенные события могут в период душевного развития иметь далеко идущие последствия. Если своевременно заняться систематической аутогенной тренировкой, то мир станет немного лучше, а общение с людьми и работа приятнее.

Более того: если уже в школе начать систематически заниматься аутотренингом, то здоровее станет и внутренний мир человека. Понятно, конечно, что таким путем нельзя достичь земного и человеческого совершенства. Точно так же ясно, что болезни и впрямь будут сопутствовать человеку. И все же я считаю, что аутотренинг может предотвратить больше болезней и расстройств, чем все врачи.

## **ОТ ПОСТГИПНОТИЧЕСКИХ ВНУШЕНИЙ К ФОРМУЛАМ ЦЕЛИ**

Успехи тренирующихся в значительной степени зависят от так называемых формул цели. Что такое формула цели? Лучше всего можно объяснить это понятие, если вспомнить опыт с ремесленником. Шульц внушил ему в состоянии гипноза, что положенная ему на ладонь монета раскалена и вызовет у него ожог. Спустя две недели ремесленник пришел снова и рассказал, что каждое утро, у него на руке появляется волдырь, который не болит и в течение дня снова исчезает. Шульц допустил ошибку. Так же, как хирург иногда во время операции оставляет в теле больного тампон, случается порой, что гипнотизер забывает снять внушение. Внушение, сделанное в гипнотическом состоянии, воспринимается некритично и оказывает влияние даже после окончания сеанса гипноза. Все это наваждение исчезло сразу же после того, как Шульц под гипнозом снял внушение.

Можно подумать, что если уж абсолютно бессмысленное и немотивированное внушение может оказывать такое сильное влияние спустя несколько недель, то насколько же прочные последствия может иметь мотивированное внушение, сделанное врачом с согласия пациента. Однако это, к сожалению, не так. И все же, как отметил еще писатель Новалис (1772-1801), наше тело может приводиться в движение духом.

Мы и в самом деле подвержены внушениям. Русский невролог Владимир Бехтерев (1857-1927) сравнил однажды внушение с мыслью другого человека, которая подобно вору прокрадывается ночью в дом, а поутру выходит из него, переодетая в хозяина. Все, что проникает в подсознание, может снова всплыть в виде желания. Сознание не имеет к этому никакого отношения. Внушение в конечном счете - это всегда самовнушение. Это относится и к гипнозу. Если человеку сказать в гипнотическом состоянии, что после

пробуждения он сразу же должен переставить вазу, то он будет утверждать, что эта ваза на старом месте раздражала его, а на новом выглядит гораздо лучше.

Исключительно интенсивное воздействие таких словесных внушений, по мнению нобелевского лауреата И. П. Павлова (1849-1936), основывается на существовании ограниченных зон возбуждения в коре головного мозга, находящейся в пониженном тоне. Даже сегодня нам не слишком много известно о том, что происходит в человеке в состоянии гипноза.

Мы можем понизить активность коры мозга, когда с помощью аутотренинга погружаемся в себя и особенно в период, непосредственно предшествующий засыпанию, как рекомендуют многие методики, берущие свое начало от Шульца. При этом мы автоматически приходим в состояние измененного внимания, которое называется гипноидным и имеет некоторые схожие черты с гипнозом.

Нельзя умолчать о том, что сильно мотивированные цели иногда оказывают воздействие и без большой подготовки. Мореплаватели рассказывают, что они мгновенно просыпались при неверном движении яхты или внезапно изменившемся положении паруса. Это особенно ярко проявляется, если у человека большое чувство ответственности.

Мать может не слышать сильного уличного шума, но даже тихий плач младенца мгновенно разбудит ее. Похожее явление наблюдалось и у фронтовиков во время первой мировой войны: под ураганным артиллерийским огнем они спали, но, как только наступала тишина, просыпались. Они знали, что сейчас начнется атака.

Другой пример демонстрирует, что разбудить нас могут даже совершенно банальные причины. Речь идет о так называемом пробуждении по заказу. Многие люди, которые собираются в командировку или в отпуск и по этой причине вынуждены вставать раньше обычного, действительно просыпаются в нужное время. Но часто они при этом спят беспокойно и каждые полчаса смотрят на будильник. С помощью формул цели в аутотренинге каждый может приобрести себе такой внутренний будильник или усовершенствовать его. Можно например сказать себе:

*„После крепкого (спокойного) сна я проснусь в пять часов“*

или нечто подобное.

Когда я был ассистентом в одной из гамбургских клиник и жил в пригороде, мне каждый день приходилось ездить в поезде по 30 минут, из которых 25 минут по дороге домой спал. Я ни разу не проехал своей остановки. Даже поздно вечером. Формулу цели я повторял после каждого упражнения. Это выглядело так:

*„Спокойствие -  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) -  
тяжесть -  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) -  
тепло -  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) -  
сердце и дыхание спокойны и равномерны  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) -  
по телу разливается тепло  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) -  
затылок приятно теплый  
через 25 минут я проснусь (2-5 раз) “.*

Если я, дойдя до упражнения для головы, все еще не мог заснуть, то вплоть до самого засыпания повторял:

*„По телу разливается тепло -  
через 25 минут я проснусь -  
по телу разливается тепло“ и т.д.*

Чем больше приобретаешь опыта, тем легче уснуть по желанию при любой возможности. Если вы ставите перед собой другие цели, то формулу цели лучше всего произносить перед самым засыпанием, то есть после последнего упражнения.

Формулы цели в аутотренинге очень схожи с постгипнотическими внушениями. Они действительно могут обладать „гипнотической силой" и при умелом использовании могут оказывать почти такое же влияние, как и постгипнотические внушения.

Если же мы пользуемся формулами цели для оказания воздействия на симптомы болезни, то диагноз должен быть подтвержден врачом.

## **КАК ПРИМЕНЯТЬ ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ?**

Шесть основных упражнений гармонизируют функции органов тела. У многих слушателей уже после двух первых из них слабость и жалобы на здоровье в значительной степени снижались, а иногда и исчезали полностью.

Так, например, одна 39-летняя секретарша, которая хотела бросить курить, уже к началу четвертого занятия рассказала, что ей это удалось без труда. Ей попросту больше не хотелось курить. Собственно говоря, курила она только потому, что испытывала внутреннее беспокойство. Поскольку она стала спокойнее, у нее пропала потребность в сигаретах. Один 55-летний служащий рассказал уже на третьем занятии, что приступы мигрени, преследовавшие его с раннего детства, стали настолько слабее, что ему больше не нужно принимать таблетки.

Те же, кто еще не вполне доволен своими успехами в аутотренинге, может с большой пользой использовать силу своих представлений с помощью самовнушения. Для этого необходимо пользоваться формулами цели.

В целом для закрепления формул внушения лучше всего использовать вечернюю тренировку перед сном. Как только организм начинает „переключаться" в другой режим, достаточно только сказать себе: „Спокойствие - тяжесть - тепло - сердце и дыхание спокойны и равномерны - по солнечному сплетению (по телу) разливается тепло - лоб приятно прохладный", а затем от 10 до 30 раз с максимальной интенсивностью внушать себе формулы цели. Они должны быть буквально „вбиты" в подсознание, чтобы затем могли из его глубин оказывать нужное воздействие. Чем глубже мы погружаемся в себя, чем больше отключаемся от внешних раздражителей, тем лучше укореняются в мозгу формулы цели.

И все же здесь остается большой простор для индивидуальности. Укоренению внушений в подсознание может способствовать произнесение формул цели в фазе выдоха. Некоторые соединяют этот процесс с сердцебиением, произнося с каждым ударом сердца один слог формулы. Это напоминает „сердечную молитву", которая раньше практиковалась в русской православной церкви (а сегодня лишь изредка встречается на горе Афон). При этом слова молитвы совпадали с биением пульса и становились, таким образом, частью самого молящегося.

Если во время упражнения вам, например, мешает шум, то можно проговаривать формулу скороговоркой. Это позволяет лучше сконцентрироваться. Действенность формулы слегка ослабляется, но она все же присутствует. Еще Фрейд указывал на то, что постоянное повторение может служить хорошим средством, чтобы внедрить что-то в подсознание. Не обязательно после короткого перерыва в тренировках повторять все основные упражнения с самого начала. Зачастую достаточно перед формулой цели повторить: „Спокойствие — тяжесть — тепло и т. д.", чтобы автоматически сработал рефлекс. Более того, те, кто постоянно делают упражнения в одном и том же месте, подмечают, что достаточно принять привычную для тренировки позу, чтобы проявился нужный эффект. Особенно часто это явление наблюдается у детей. Поэтому опытный человек может зачастую опустить основные формулы, если чувствует нехватку времени. Он сразу начинает с формул цели. Начинаям такая практика не рекомендуется.

В целом можно порекомендовать в течение одной тренировки внушать себе только одну формулу цели. Однако некоторые любители экспериментов из числа слушателей моих курсов пользовались несколькими формулами в ходе одной тренировки, и зачастую с успехом. Лучше всего объединять формулы различного содержания в стихотворной форме или запоминающейся фразе.

## **КАКИЕ ФОРМУЛЫ ДЕЙСТВУЮТ ЭФФЕКТИВНЕЕ?**

Самое важное, чтобы у слушателя был сильный мотив. Кроме того, первая рекомендация гласит:

*Формула цели должна быть краткой.*

„Курс вест“, „Я справлюсь!“ — короче сформулировать цель я не мог. Эта краткость, напоминающая команду, имеет свои преимущества, о чем свидетельствуют рассказы слушателей. Разумеется, можно использовать и более длинные формулы. Вторая рекомендация:

*Формула цели должна по возможности иметь позитивную форму.*

Однако еще Шульц неоднократно выступал против распространенного в литературе мнения, что воздействие оказывает только внушение в позитивной форме, и указывал на то, что пользу могут приносить и запреты, и заповеди. Но прежде чем вы выберете запрет в качестве формулы цели, необходимо подумать, нельзя ли выразить эту цель в позитивном виде. Таким образом, если вы выбрали формулу „Не сдаваться“, то можно найти и альтернативный вариант: „Держаться“. В конце концов, решающее значение имеет собственное ощущение и индивидуальный вкус. Таким образом, мы подходим к следующему требованию: Формулы цели должны соответствовать особенностям личности.

С этим тесно связано и требование, чтобы формула цели соответствовала ситуации. Таким образом, ее иногда можно видоизменять даже во время тренировки. Лучше всего это делать по согласованию с врачом или руководителем курсов.

Ритмически построенные формулы, как правило, запоминаются лучше. Есть существенная разница между фразами „Я сплю ночью крепко и спокойно“ и „Ночью я сплю крепко и спокойно“. Ритмично построенная фраза действует интенсивнее и позволяет лучше сконцентрироваться.

Это же относится и к рифмованным формулам. Иногда они кажутся несколько надуманными, но поскольку речь идет о формулах собственного сочинения, можно воздержаться от критики.

Еще действеннее могут оказаться формулы, построенные по принципу аллитерации, например, „слово становится силой“. Этот совет зарекомендовал себя особенно хорошо, причем на начальной букве „с“ делается акцент и она произносится протяжнее, чтобы оказать более сильное воздействие. После окончания упражнения с формулами цели такая фраза произносится в конце три-пять раз.

Формулировки на основе аллитерации используются очень охотно. Одна 38-летняя служащая избрала себе фразу „люблю людей“ и утверждала, что ей от этого стало легче жить.

26-летний ассистент Боннского университета полагает, что формула „нет ничего нужнее науки“ прекрасно помогла ему подготовиться к научной карьере и сократить до минимума пустую трату времени.

Для практического применения очень важен совет Шульца, который гласит: „Нужно вызывать в себе представления, которые побуждают не к напряжению и борьбе, а к индифферентности“. Таким образом, надо говорить себе не „я бросаю курить“, а „сигареты мне совершенно безразличны“. Эти формулы безразличия особенно пригодны там, где в качестве побуждающих мотивов выступают интенсивные чувства.

Насколько удачно можно соединить в одной формуле несколько целей, демонстрирует стихотворная формулировка одной 65-летней женщины, которая приводится у Томаса и которая всегда вызывает дружный смех слушателей, хотя относиться к ней надо вполне серьезно.

*„Я спокойно сплю ночью,  
В семь утра встаю точно,  
Все страхи исчезли,  
В душе звучат песни,  
Я безразлична к спорам,  
И у меня нет запора ”.*

Формулы должны составляться с юмором. Юмор - это лучшее средство, чтобы измениться самому и изменить других.

## **ОТДЫХ „ПО КОМАНДЕ”**

Хотя нам сегодня и приходится работать меньше, чем нашим предкам, однако в свободное время многие предпочитают заняться учебой. Такие люди редко могут позволить себе отдохнуть и расслабиться. Другие же, напротив, находятся в плену широко распространенного заблуждения, что смогут отдохнуть в пивной или у экрана телевизора. Всем им может помочь настоящий отдых, который дает аутотренинг.

Каждый сеанс аутогенной тренировки придает импульсы здоровья. У многих слушателей положительный эффект заметен уже на первом занятии, где они тренируются расслаблять мышцы. Другие ощущают действенность этого метода несколько позже. Опытным людям удается после глубокого расслабления уже через несколько минут почувствовать себя вполне свежими и отдохнувшими. Разумеется, благодаря такому „освежению” человек способен на большие достижения в любой сфере. Это должно в первую очередь заинтересовать руководителей, ответственных работников и людей свободных профессий. Они могут в течение нескольких минут вернуть себе утраченную свежесть — в перерыве заседания, во время обеда, в такси по пути в аэропорт, в своем служебном автомобиле, даже во время доклада. Этого можно достичь обычной тренировкой, но лучше сочетать ее с использованием формул цели.

Однако такого же результата можно добиться и в ходе десятиминутного сна. Подобным образом можно планировать „профилактические паузы”, как рекомендовал еще в начале века Фогт. Такой короткий сон, повторяющийся несколько раз в течение дня, очень помог мне, когда я в одиночку пересекал океан на лодке. Умением засыпать „по команде” владели Наполеон и генерал Фох, хотя и без помощи аутотренинга.

Обычно для того, чтобы сохранить бодрость, достаточно незадолго до предполагаемого наступления усталости - например, около 14 часов - провести тренировку в лежачем положении или заснуть на несколько минут. Многие слушатели курсов черпают силы из этого метода. Если есть возможность растянуть такой перерыв на 20 минут, то это полезно еще и для позвоночника. Межпозвоночные диски восстанавливаются вследствие процессов осмоса и диффузии.

Взбодрить себя можно и дополнительными формулами цели, которые необходимо внушать себе в конце тренировки. Так, например, одна 29-летняя учительница с успехом использовала во время перемены около 11 часов фразу: „Через пять минут я буду свободна, бодра и радостна”.

Опытные и тренированные люди могут достичь состояния аутогенного переключения в течение нескольких мгновений, порой даже менее, чем за пять секунд. Но и им, по-видимому, потребуется не одна минута, чтобы почувствовать восстановительный эффект, который может продлиться несколько часов.

Умение быстро восстанавливаться, быстро отключаться от действительных или мнимых опасностей, быстро переходить от напряженности к расслаблению - все это имеет существенно большее значение для здоровья, чем многие из нас до сих пор полагали.

Хотя уже древние римляне знали, что человек умирает скорее не от болезней, а от собственного характера, но подлинная причина этого стала ясна лишь недавно. Некоторые психологи даже утверждают, что примерно две трети людей в промышленно развитых странах умирают от стресса. Что же такое стресс?

## **СТРЕСС, ПРИНОСЯЩИЙ БОЛЕЗНИ**

Никому еще не удалось стать хозяином собственной жизни, сказал один писатель. Важно, однако, осознавать свои слабости и принимать против этого целенаправленные меры. И здесь на помощь приходит аутотренинг. Прежде всего это касается повседневных неприятностей. Мы недооцениваем их, как доказывают результаты исследований Ганса Селье, ныне покойного директора Института экспериментальной медицины и хирургии при Монреальском университете.

Чтобы пояснить свою теорию стресса, профессор Селье прибег к сравнению с автомобилем. Если машина не хочет ехать, причина, как известно всем, заключается не в том, что она вся в целом пришла в негодность, а в том, что в ней отказала какая-то деталь. Точно так же и с человеком. Постоянные физические и психические нагрузки ведут к отказу определенных органов, а следовательно, может привести к болезни, а в конечном итоге и к смерти.

Реакцию на нагрузки различного рода Селье назвал стрессом. Источники или факторы стресса он определил как стрессоры. К ним относятся ненависть, зависть, злость, шум, курение и т.д. Во время опыта на крысах он подметил, что животные всегда одинаково реагировали на самые различные стрессоры, такие как холод, шум, яд, помехи и т.д.: у них повышалось давление крови, увеличивались надпочечники, в которых вырабатывается жизненно важный гормон адреналин, сокращались в размерах лимфатические узлы и зубные железы, а также возникали язвы в желудке и кишечнике.

Но таким же источником раздражения, как холод для крыс, может стать шеф для секретарши или свекровь для невестки. Они реагируют на них ростом давления, содержания сахара в крови, повышением кислотности желудочного сока, сужением кровеносных сосудов и т.д. Как только ситуация успокаивается, звучит отбой тревоги и важнейшие железы начинают вырабатывать гормоны, несущие покой организму. Селье называет это стадией резистенции.

Если же раздражение превышает определенный предел и тревога длится слишком долго, то и у крыс, и у людей наступает стадия истощения, которая может привести к болезни и в конечном итоге к смерти. У каждого человека, по мнению Селье, имеется определенный резерв жизненной энергии. Если жизнь полна стрессов, он быстро истощается, и это может привести к отказу одного из органов, к преждевременному высыханию зубной железы, а также к раннему старению.

Селье считал ненависть, злость, страх и разочарование самыми сильными стрессорами. Он вновь приводит пример. Если поставить клетку с мышью рядом с клеткой, в которой сидит кошка, то мышь вскоре погибает. Постоянный страх - стадия истощения — сбой вегетативных реакций - и мышь мертва.

Порой и люди оказываются в аналогичных ситуациях. Иногда начальник так давит на скованного человека, что тот чувствует себя мышью в клетке. В силу ряда причин он не может защищаться - так ему, по крайней мере, кажется. Чтобы избежать болезней, у такого человека есть выбор между отключением (например, на какое-то хобби) или переключением с помощью систематической аутогенной тренировки. Третья возможность - это сознательная борьба со стрессом, заключающаяся в том, чтобы не реагировать на стресс (= резонансное гашение аффектов) или попытаться устранить источник стресса, например, шум.

Благодаря аутотренингу даже очень скованный человек может приобрести такую уверенность в себе, что не только сам изменит свое отношение к начальнику, но и начальник впоследствии будет относиться к нему с большим уважением. Вот пример,

приведенный 41-летней секретаршей: „В течение многих лет мой нынешний шеф беззастенчиво использовал меня. Постоянную сверхурочную работу он считал само собой разумеющейся. Поскольку мне это надоело, а новую работу найти не удавалось, я стала искать выход. Друзья рассказали мне об аутотренинге. Упражнения я выучила быстро. В качестве формулы цели я выбрала фразу:

*„Я совершенно спокойна и расслаблена,  
мне важна работа, а шеф безразличен“.*

Уже через несколько недель я почувствовала себя свободнее, словно гора упала с плеч. Шеф стал намного вежливее, он благодарит, если я задерживаюсь после работы, и заранее просит меня об этом. Я никогда бы не поверила, что аутотренинг может дать такой эффект”.

Оказывается такой фактор стресса, как начальник, тоже может измениться, если изменились вы сами.

Внедрить психологические аспекты в физиологические механизмы вовсе не просто, так как существует слишком много психологических стрессоров. Некоторые психологи поэтому полагают, что психологические факторы можно рассматривать как стрессоры только в том случае, если они ощущаются как угрожающие жизни или здоровью. В соответствии с этим лишь тот находится в состоянии стресса, кто чувствует необходимость приложить всю имеющуюся у него энергию для собственной защиты. Решающим фактором является оценка ситуации самим человеком. То, что у одного вызывает высшую степень тревоги, другой игнорирует даже без учащения пульса.

По мнению некоторых психологов, даже страх сам по себе не может считаться стрессом. Это же относится и к таким понятиям, как, например, конфликт, возбуждение, разочарование. Имеются еще дополнительные факторы, которые наследуются или тесно связаны с конкретной личностью.

Во всяком случае, психологи признают, что длительные стрессовые реакции ведут к коренным химическим изменениям в организме.

Не побежденный психологический (социальный, моральный, сексуальный, финансовый и т. д.) стресс может привести к психосоматическим заболеваниям. Однако не любой стресс ведет к болезням. Сам по себе стресс, по мнению Селье, - это соль существования. Речь идет о положительных стрессах, которые совершенно необходимы для жизни. Понятие стресса давно стало интернациональным, оно происходит от латинского слова *stringere* - напрягать, побуждать. Таким образом, работа сама по себе является положительным стрессором, ежедневным побуждающим фактором. Наш партнер тоже должен быть, по возможности, положительным стрессором. Однако каждому известно, что и работа, и партнер порой могут быть дистрессорами, то есть источниками отрицательных стрессоров (от латинского *disstringere* - растягивать, пытаться).

Источник стресса может быть объективно измерен, однако придадим ли мы ему положительный или отрицательный знак, почти всегда зависит от нас самих. Поэтому основной принцип гласит:

От меня самого зависит, оказывает ли стресс на меня воздействие. Выражение: „Я нахожусь под влиянием стресса - справедливо только для шума, яда и немногих других исключений.

Селье полагал, что человек, просыпаясь утром, не испытывает на себе воздействия стресса. По-настоящему он оживает только под влиянием положительного стресса. Это могут быть занятия спортом или зарядка до начала рабочего дня, а после работы - посещение театра. Граница между положительным и отрицательным стрессом не является застывшей и субъективно определить ее не так просто.

## **СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

В соответствии с результатами опроса, проведенного по заданию Министерства по делам молодежи, семьи и здравоохранения, более половины населения Германии в своей

ежедневной работе „постоянно или время от времени сталкивается с перегрузками”. Лишь одна треть опрошенных утверждала, что испытывает стрессовые ситуации „лишь изредка” или „практически не испытывает”. Для 30 процентов стресс начинается уже утром, когда им приходится просыпаться. Настораживает утверждение почти половины опрошенных, что они рассматривают расстройства здоровья, приобретенные вследствие стрессов на работе, как естественный износ организма. Здесь непочатый край работы для психогигиены, так как болезней из-за стресса на работе можно избежать. И в этом нам особенно пригодится аутотренинг, защищающий от болезнетворных влияний.

Отсутствие на рабочем месте по болезни почти на одну треть может быть объяснено психосоциальными факторами. Психические контакты на производстве играют важную роль. При этом, естественно, не только начальник выступает в роли болезнетворного фактора. Чаше это дорогие коллеги. Любая обида и оскорбление вредит здоровью, особенно если они приобретают характер травли.

Древний мудрец Лаоцзы сказал: „Все горе, которое мне приходится испытать, объясняется моим собственным „Я”.

Однако в состоянии аффекта никто не прислушивается к мудрым словам утешения. Оружие против оскорбления должно аутогенно рождаться внутри нас. Когда вас пытаются обидеть, надо трезво разобраться, имеет ли смысл реагировать. Тот, кто целыми днями носит в себе обиду, наказывает себя, а не обидчика.

Даже в мелких фирмах можно наблюдать, что сотрудники рассматриваются как объект, а не как субъект. Отсутствие ощущения собственной значимости, сознание того, что ты всего лишь винтик, ложится тяжким грузом на душу. Работа становится неизбежным злом. Вместе с тем убивает не работа сама по себе, а профессиональные разочарования, неудачи, понижение по службе или несправедливое отношение, которые воздействуют на психику и вызывают в ней неадекватные реакции, в частности, страх и неопределенное чувство давления.

Перегрузки испытывает и работающая женщина, которая помимо всего прочего должна заботиться о домашнем хозяйстве и семье. Такая двойная нагрузка не проходит бесследно для здоровья и женщины, и детей. Если члены семьи не оказывают ей помощь, очень скоро появляются вегетативные нарушения. Здесь аутотренинг может оказать лишь относительную помощь. Не в меньшей степени роль играет четкое разделение обязанностей между членами семьи.

Важным стрессовым фактором на рабочем месте иногда бывает шум. Даже уличный шум может привести к вегетативным расстройствам, особенно у людей, имеющих повышенную чувствительность к нему и неустойчивое здоровье. Самое меньшее, что обязан сделать работодатель в этом случае, это установить двойные окна. При сильном шуме может наступить глухота или проявляются вегетативные симптомы в сердечно-сосудистой системе и желудке. По-другому человек просто не может реагировать.

Тому, кто страдает от шума, но может надеяться на скорое изменение ситуации, принесет определенное облегчение аутогенная тренировка. В качестве формул цели могут быть выбраны:

„Звуки мне совершенно безразличны” - „Шум усиливает концентрацию (спокойствие)”. При работе на конвейере рекомендуется формула „Работа горит в руках” или, как говорил один студент, которому пришлось подрабатывать на каникулах:

*„Концентрируюсь только на работе,  
Не придется брать в долг у тети”.*

## **АУТОТРЕНИНГ ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ В НОЧНУЮ СМЕНУ**

Особенно велик стресс при работе по ночам. Лишь немногие понимают, что организм даже после многих лет ночной работы так и не может перестроиться. Человек не превратится в ночное животное, даже если ему придется всю жизнь работать по ночам.



Температура, давление крови, содержание сахара в крови, выработка желудочного сока - все функции организма регулируются биологическими часами. Тому, кто хочет ночью добиться такой же производительности, как и днем, придется приложить для этого все свои силы. В ночную смену значительно чаще происходят несчастные случаи.

Производительность труда при этом ниже, чем днем, а ошибок совершается больше.

Несмотря на очевидный вред для здоровья, ночные смены сохраняются и в будущем. Если не принимать последовательных мер для поддержания здоровья, то этот стресс придется оплачивать неврозами, расстройствами сердечнососудистой системы и пищеварения, а в особо тяжелых случаях язвой желудка и инфарктом.

Умение быстро переключаться необходимо работающему в ночную смену, как никому другому. А этого легко добиться с помощью тренировки по системе Шульца. Труднее, однако, решить другой вопрос: где изучить аутотренинг человеку, работающему по ночам. Один из слушателей вел у меня на занятиях очень подробные записи. В конце курса он рассказал мне, что его жене, работавшей ночной медсестрой, аутогенное переключение удается лучше, чем ему. На мой вопрос, где же она освоила аутотренинг, он ответил: „У меня. Я ведь на всех занятиях постоянно вел дневник”.

Стресс вызывает не только ночная смена, но и двухсменная работа на конвейере. Перерывы в работе конвейера вполне пригодны для тренировки. Однако рабочие, как правило, редко появляются на занятиях по аутотренингу.

## **ВОЗБУЖДЕНИЕ КАК БОЛЕЗНЕТВОРНЫЙ ФАКТОР**

Возбуждение — вполне обычный процесс, но у многих людей оно возникает слишком часто и длится очень долго. Это может иметь негативные последствия. В соответствии с результатами исследований американского ученого Гарольда Вольфа организм реагирует на подлинную опасность точно так же, как и на ее угрозу и просто на воспоминание о ней. Даже на нейтральные события, как-то связанные с опасной ситуацией, организм может отреагировать так, будто ему действительно угрожает опасность. Один из примеров хорошо знаком старшему поколению: при звуке любой сирены, будь то заводской гудок или учебная тревога, у многих людей, помнивших воздушные налеты, даже спустя многие годы после войны проявлялись тяжелые психические реакции.

Леннарт Леви, директор лаборатории клинических исследований стресса при университетской клинике в Стокгольме, сообщал об экспериментах, которые наглядно демонстрируют реакции организма. Подопытным наносили сильный удар по левому предплечью. При этом уменьшался тонус мелких кровеносных сосудов как в левой, так и в правой руке. Затем производилась имитация удара, при которой соприкосновения с кожей испытуемого не было. Однако кровеносные сосуды рук реагировали так, будто удар действительно состоялся.

В следующем эксперименте физический фактор стресса заменяли на психический, напоминая испытуемому о неприятном событии из его семейной жизни. В результате этого „символического удара" тонус мелких кровеносных сосудов также изменялся.

Несмотря на различные условия, организм здесь действует по единому оборонительному плану. Однако это имеет логический смысл лишь тогда, когда опасность реальна. Реагировать аналогичным образом на воспоминание или угрозу опасности - примерно то же самое, что при воспоминании о прошедшей войне начать рыть окопы, пишет Леви.

Нам известно, что любая неприятность вызывает физиологические изменения. Но не следует забывать и о том, что и уже пережитые, и ожидаемые неприятности также могут повлечь за собой изменения в организме. При этом понятие неприятностей следует трактовать шире, под ними могут пониматься любые разочарования (фрустрации), любые неудачи, повлекшие за собой неудовлетворение основных потребностей человека.

Само собой разумеется, что порог терпимости по отношению к фрустрации у каждого человека различен. Это можно доказать экспериментально, например, путем измерения пульса или электропроводимости кожи. Изменения в результате импульсов от центральной нервной системы происходят и в крови. Они могут выражаться, например, в кратковременном увеличении содержания белых кровяных телец. В таком случае говорят об аффектном лейкоцитозе, который может возникнуть, в том числе, и от страха перед хирургической операцией.

Понятно, что часто повторяющиеся ложные тревоги не слишком полезны для человека и что реакции организма на постоянные сбои центральной нервной системы, как правило, начинают ощущаться лишь годы спустя. Понятно также и то, что нередко критикуемое назначение успокоительных таблеток в некоторой степени оправдано. Однако это не должно удерживать пациентов от попыток выработки собственных активных мер противодействия. И здесь лучшим методом является аутотренинг. Нет более надежного пути, чтобы защитить свой организм от ложных команд центральной нервной системы. Шульц говорит в данном случае о „резонансном гашении аффектов”. С помощью методики Шульца можно наилучшим образом погасить и успокоить аффект.

Если речь идет о том, чтобы отвлечься от неприятностей, подавить в себе злость или снять напряжение, то здесь просто необходим аутотренинг. Кто освоил аутогенную тренировку, не будет больше испытывать на себе постоянного давления, его спокойствие передастся всем органам. Аутогенная гармонизация выражается в улучшении самочувствия, в уравновешенности и жизнеутверждающей позиции.

## **ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСТОНΙΑ - САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ДИАГНОЗ**

Раньше ее называли „вегетативным неврозом”, а в 1934 году переименовали в „вегетативную дистонию”. В то время полагали, что найдена самостоятельная болезнь, характеризующаяся функциональными вегетативными расстройствами. Психиатр В.Тиле не устает повторять, что не бывает психических явлений без соответствующих реакций вегетативной системы и не бывает вегетативных процессов без психических эквивалентов. Поэтому он в 1958 году создал термин „психо-вегетативный синдром”, который ни в коем случае не следует понимать как диагноз. Этот синдром сопровождает все болезненные процессы и состояния в душевной и физической сфере. Кроме того, он тесно связан со всеми нормальными процессами в организме.

Вегетативная дистония - это расстройство деятельности вегетативной нервной системы. Оно состоит в нарушении взаимодействия симпатической и парасимпатической систем, дисбалансе этих двух составляющих вегетативной нервной системы.

Релаксация с помощью аутотренинга запускает в организме стадию восстановления, что является задачей пара симпатической системы и сдерживает чрезмерные импульсы симпатической, которые могут привести к нервным расстройствам. Если их не сдерживать, может возникнуть вегетативная дистония. Под ней, следовательно, надо понимать расстройство, которое в большинстве случаев вызывается превалированием симпатической нервной системы, то есть стрессом.

В зависимости от того, на какой орган передается расстройство, сильно различаются и симптомы. Чем разнообразнее набор жалоб пациента, тем скорее можно предположить именно такое расстройство.

Почти все органические заболевания сопровождаются вегетативными проявлениями типа потения, дрожи, беспокойства, учащения пульса, повышения температуры, нарушениями сна и другими. За вегетативными симптомами может скрываться и начало психического заболевания.

В возникновении симптоматической картины могут играть роль и следующие факторы: общая конституция человека, гормональные расстройства, например, нарушение функций щитовидной железы, врожденные нарушения обмена веществ, постоянные

психические и физические перегрузки, плохие условия труда и т. д. В основе всегда лежит несколько факторов.

Тем, у кого проявляются вегетативные симптомы, следует вместе с врачом определить, что за ними скрывается. Если речь идет только об определенной вегетативной лабильности, то надо отреагировать на этот сигнал тревоги изменением своего ритма жизни и установлением баланса между работой и карьерой, с одной стороны, и разрядкой и отдыхом, с другой. При решении такой задачи лучшими лекарствами являются аутотренинг и физические упражнения. Вегетативная нервная система управляет в организме жизненно важными функциями (работа сердца, дыхания, половые функции и т. д.). Тот, кому жизнь в тягость, мучает свою нервную систему и должен при определенных обстоятельствах рассчитывать на появление вегетативных симптомов.

## **АУТОГЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

При анализе опросных листов слушателей курсов выясняется, что 98 процентов положительно отвечают на вопрос: „Чувствуете ли вы себя спокойнее?“ Из оставшихся двух процентов 1,5% сопровождают ответ оговорками. Они отвечают, например: „Нет, но я лучше переношу нагрузки, связанные с уходом за отцом“. Или, как написал 30-летний учитель школы: „Нет, скорее, мужественнее и увереннее“. А один 62-летний юрист, досрочно ушедший на пенсию, утверждал, что чувствует спокойствие только непосредственно после тренировки.

Из 400 человек, ответивших на этот вопрос, только двое без всяких пояснений написали: „Нет“. Однако основные упражнения освоили и эти двое участников.

Насколько основные упражнения могут успокоить и даже изменить человека, демонстрирует пример 44-летней женщины, которая посещала курсы в связи с вегетативной дистонией. „У меня исчезло состояние страха, я спокойна даже при сильной нагрузке“. (Реакция ее 13-летнего сына: „Мама с тобой уже неинтересно, ты ни на что не реагируешь“.) Появилось положительное отношение к жизни, исчезли обмороки. Способность успокоиться или активизироваться с помощью аутотренинга (путем упражнений для сердца, формул цели) стали для нее хорошей помощью на пути к выздоровлению.

41-летняя женщина, работающая ассистентом в аптеке, пишет: „Поскольку мне приходится постоянно заниматься тысячами дел, я иногда выхожу из себя. После аутогенной тренировки легче справляюсь с повседневными мелочами“.

Похожим образом отзывается об аутотренинге 29-летняя служащая библиотеки: „Раньше я легко впадала в панику, когда мне предстояли большие задачи или случались какие-нибудь осложнения. Сегодня я легче воспринимаю эти вещи и не капитулирую сразу“. Дальше она: „После пребывания в больнице я с большим трудом засыпала, и мне приходилось принимать таблетки. С тех пор, как занимаюсь аутотренингом, прекрасно сплю без снотворного. Если раньше после напряженного рабочего дня я ложилась в постель совершенно разбитая, а утром точно такая же разбитая вставала, то сейчас чувствую по вечерам усталость, но сплю крепко, а утром встаю без труда, хорошо выпавшаяся и свежая“.

17-летняя медсестра тренируется всего один раз в день, но полагает, что с помощью формулы „Я сохраняю спокойствие“ уже сумела „предотвратить распад семьи“ и „научилась спокойно слушать людей, которые меня непроизвольно раздражают“.

37-летний преподаватель вождения пришел на курсы из-за своей „нервозности“. Делая упражнения два раза в день, он усвоил себе формулу: „В любое время, в любой ситуации я сохраняю спокойствие“. Он пишет: „В критических ситуациях вспоминаю об этой формуле и успокаиваюсь. В ходе дальнейших тренировок я в конце концов добьюсь нужного результата“.

30-летняя служащая приняла участие в тренировках из-за низкого давления и повышенной функции щитовидной железы. Она пишет: „Давление стало стабильнее, и я

не нервничаю больше так сильно”. На вопрос о неприятных побочных явлениях она ответила: „Поначалу во время тренировок было сильное сердцебиение, но сейчас все прошло”. Она усвоила себе формулу цели: „Везде и всегда спокойствие”. В конце занятий она записала в дневник: „Я стала спокойнее, хотя это еще и не всегда удается”. Кто бы мог ожидать подобных результатов за такой короткий срок при повышенной функции щитовидной железы?

## **ЧТО ОЗНАЧАЕТ „СОЗРЕЛ ДЛЯ ОТПУСКА”?**

Каждому знакомо состояние, когда чувствуешь, что уже пора брать отпуск. Человек становится раздражительным, нервным, не может сосредоточиться, работает с меньшей производительностью. У него учащается пульс, часто он плохо спит. Короче говоря, все симптомы говорят о том, что гармоническое взаимодействие симпатической и парасимпатической нервных систем разладилось.

За время отпуска, который должен продолжаться, как минимум, три недели, может снова произойти гармонизация вегетативной нервной системы, особенно если отпуск проводится активно. Перестройка вегетативной системы происходит примерно на 20-й день. Другими словами, если отпуск длится всего две недели, то отдыха в медицинском смысле не происходит, а всего лишь спадает напряжение.

Но вовсе не обязательно доводить себя до такой „готовности к отпуску”. Регулярная аутогенная тренировка не дает нервной системе пойти вразнос. Даже люди, постоянно находящиеся в цейтноте, например, менеджеры или журналисты, в состоянии с помощью аутотренинга легко переносить стресс, который в обычных условиях привел бы их к нервному срыву.

Даже основные упражнения настолько стабилизируют здоровье, что вегетативные симптомы вообще не появляются. Формулы типа „я абсолютно спокоен” еще больше углубляют состояние душевного покоя.

## **УМЕНИЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ**

Для того, кто может сосредоточить весь свой дух в одну точку, нет ничего невозможного. Полагают, что эта чрезвычайно важная для нас фраза принадлежит Будде. И она действительно верна. Глубокая концентрация, как и вера, может свернуть горы. Это означает, что трудности, неприятности и в некоторых случаях даже болезни могут быть сглажены или устранены в ходе упражнений на концентрацию. Вот только все вокруг жалуются на то, что никак не могут сосредоточиться. Хуже всего дело обстоит, пожалуй, у школьников, если верить жалобам родителей и Учителей. Поскольку в аутотренинге речь идет о „концентрической саморазрядке”, целесообразно немного поразмыслить над понятием концентрации. Концентрация, или сосредоточенность — это целенаправленное внимание. С педагогической точки зрения под концентрацией понимается умение организовать и направить свое внимание.

Она предполагает определенную степень зрелости, опыта, жизненных сил, энергии, сознательного сужения поля внимания, а также некоторые другие факторы. Повлиять на нее может, прежде всего, усталость, гормональные нарушения, психические факторы, а также, главным образом, интерес к делу. Особенно важна концентрация для всех форм психотерапевтического воздействия, а также для медитации и погружения в себя. Тот, кому не удастся как следует сосредоточиться, обычно осваивает аутотренинг медленнее, чем другие.

Однако любой сомневающийся в себе человек должен понять, что колебания внимания абсолютно нормальны. Если бы первобытные люди были в состоянии так интенсивно концентрироваться, как йоги, враги бы их, по всей вероятности, быстро истребили. Жизнь устроена так, что наш внутренний компьютер, наш мозг без передышки сигнализирует обо всем, что происходит вокруг нас. Нам приходится учиться не замечать эти раздражители, пропускать их мимо ушей. Только в результате длительной тренировки

мы можем научиться „забывать обо всем, что происходит вокруг”, „закрывать глаза” на все. И в этом нам может помочь аутотренинг.

Разумеется, в каждом случае нужно учитывать причины, снижающие концентрацию. Если мы испытываем избыточный поток раздражителей, то их можно устранить или ограничить до минимума. Кроме того, нельзя забывать, что дополнительную помощь могут оказать достаточный по продолжительности сон, двигательная активность, „игротерапия” и смена обстановки.

Таким образом, усиление концентрации достигается, за исключением некоторых болезней, с помощью не таблеток, а тренировок. Аутотренинг здесь особенно пригоден. Уже основные упражнения улучшают сосредоточенность. Дополнительно можно использовать следующие формулы цели:

*„Работа (умственный труд) доставляет радость”.*

*„Учеба дается легко”.*

*„Мысли удерживаются в голове”.*

*„Основная тема не теряется”.*

С помощью этих формул произвольно преодолеваются внутренние противоречия и усиливается мотивация. Если мы испытываем интерес к работе, то наше внимание само собой будет сосредоточено на ней. Любая глубокая мотивация преодолевает внутренние противоречия и снимает блокировки.

*„Ход мыслей ясный”.*

*„Я справлюсь”( „Я это смогу”).*

*„Я работаю внимательно”.*

*„Работа дается легко”.*

*„Сна чала дело, потом развлечения”.*

*„Мысли текут свободно и легко”.*

*„Идеи сами приходят в голову (свободно и легко)”.*

*„Я пишу спокойно и свободно”.*

У одного врача в ходе написания большой научной работы все время сводило судорогой пальцы. Ему помогло упражнение на расслабление рук. Дополнительно он использовал формулу цели: „Мои руки совершенно расслаблены и свободны”. Можно было бы еще добавить: „Я всегда и везде спокоен”. Именно это и необходимо для концентрации.

## **УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Секрет многих высших спортивных достижений заключается в сосредоточенности и умении собраться. Даже пресловутая воля во многих видах спорта отходит на второй план по сравнению с концентрацией. Разумеется, воля нужна для того, чтобы тренироваться, выполнять тренировочные задания. В беге на длинные дистанции она просто необходима, достаточно только вспомнить многократного чешского чемпиона Эмиля Затопека. И все же во многих видах спорта воля должна уступить главенствующую роль концентрации и умению расслабиться.

Есть много одаренных от природы людей. Вспомним Боба Бимона, завоевавшего золотую медаль в прыжках в длину. Его феноменальный прыжок на 8,9 метров в Мехико стал прыжком века. Этот парень, напомилавший своими движениями гепарда, своим „прыжком в XXI столетие” раскрыл такие резервы человека, которые обычно проявляются только в состоянии страха или ярости.

Повторить подобный результат с помощью аутотренинга нам не удастся, но он поможет создать предпосылки для высших достижений.

В стрельбе все зависит от умения сосредоточиться. Бернд Клигнер, олимпийский чемпион 1968 года в стрельбе из малокалиберной винтовки повышает это

умение методом аутогенной тренировки. О том, что сосредоточенность имеет большое значение в стрельбе из лука, нам известно еще из дзэн-буддизма. Внутренняя собранность играет более или менее решающую роль почти во всех видах спорта. Превосходным результатом аутогенной концентрации становится умение в последнем прыжке или броске опередить своих конкурентов.

Противоположное явление представляет собой предстартовая лихорадка. Когда обладатель рекорда Европы выступая с заведомо слабыми соперниками, после трех неудачных попыток выбывает из соревнований, это свидетельствует о его недостаточной зрелости и хладнокровии, то есть о недостатках, которые можно устранить путем ауто-тренинга. Даже школьники с его помощью избавляются от предэкзаменационных волнений.

Неопытные спортсмены иногда позволяют противнику запугать себя самоуверенным видом. Тренеру приходится прилагать немалые усилия, чтобы восстановить их уверенность в себе. Неожиданно высокие достижения соперников также могут парализовать неподготовленных атлетов, что и произошло после памятного прыжка Бимона. Оба первоначальных фаворита - Ральф Бостон и Игорь Тер-Ованесян - не смогли даже близко подойти к своим привычным результатам. А вот на Клауса Беера этот рекорд века не произвел впечатления, поскольку он с самого начала не относился к фаворитам. Он совершил блестящий прыжок на 8,19 метров и завоевал серебряную медаль.

С увеличением физических нагрузок в профессиональном спорте растет и риск повреждений мышц, сухожилий и связок. Если сюда добавить и психологические факторы, то риск еще больше увеличивается. Мы считаем, что атлету просто не везет, и забываем при этом, что причиной его травм зачастую становится внутренняя скованность. У спортсмена со стабильной психикой и вегетативной нервной системой травм бывает меньше. Кроме того, с помощью ауто-тренинга движения становятся более гармоничными, а значит и более экономичными. Любая гармонизация движений, как правило, находит свое отражение в повышении результатов.

Можно также добиться безупречного выполнения сложных упражнений, проделывая их мысленно наряду с обычной тренировкой. В последнее время много говорят о ментальной или идеомоторной тренировке и ее влиянии на результаты. Но все это существовало еще в древние времена. Вспомним опять же стрельбу из лука. Спортсмены в сложных технических видах спорта мысленно тренируются точно так же, как и всемирно известные пианисты. Будь то метатели молота, игроки в настольный теннис или бегуны с барьерами — почти все спортсмены могут в результате дополнительной мысленной тренировки улучшить свои Результаты, а зачастую и делают это в той или иной форме. Не подлежит сомнению, что следствием ментальной тренировки становятся физические реакции соответствующих групп мышц. На это указывал еще Павлов в 1936 году, а задолго до него английский физиолог Карпентер.

Чего можно добиться с помощью ментальной тренировки, продемонстрировал опыт, проведенный в одном из университетов. Группа спортсменов должна была в течение двух недель каждый день десять раз по десять минут мысленно пробегать дистанцию с барьерами. Итогом стало улучшение результатов на 110-метровой дистанции на 0,57 секунды. Причем, в отличие от контрольной группы, улучшение результатов наблюдалось у 100% спортсменов. Можно предположить, что ментальная тренировка в состоянии аутогенного погружения будет еще эффективнее. Однако до настоящего времени соответствующих экспериментов в этой области пока не проводилось.

Улучшение спортивных результатов стало одной из главных сфер применения ауто-тренинга. Олимпийские чемпионы Бернхард Русси и Ольга Палл уверены, что своими победами в лыжных гонках они в значительной степени обязаны аутогенной тренировке.

Перечислим еще раз области применения ауто-тренинга в спортивной сфере: предстартовая лихорадка и закрепощенность, комплекс неполноценности и боязнь соперника, неспособность выложиться, неумение легко и свободно двигаться, слабая

собранность при оценке ситуации, в результате чего упускается стопроцентная победа, общая нервозность в сочетании с бессонницей, неумение совладать с нервами в ходе состязаний.

Спокойствие и психическая стабилизация, обретенные в ходе аутогенной тренировки, не делают человека более инертным, как полагают некоторые спортсмены, а высвобождают его силы для более важных вещей. Укрепить и усилить воздействие аутотренинга можно с помощью формул цели. Благодаря им спортсмен сможет целенаправленно бороться со своими слабостями.

Очень важно также поддерживать снижающуюся радость от тренировок и укрепить мотивацию и готовность к высоким результатам, усваивая формулы следующего содержания:

*„Тренировка (результат) делает меня свободным”.*

*„Тренировка (бег и т. д.) доставляет радость”.*

*„Тренировка доставляет удовольствие, я тренируюсь постоянно”.*

*„Я справлюсь”.*

или

*“Я тренируюсь с желанием и любовью”.*

*„Я бегаю быстро, легко и свободно”.*

*„Я толкаю резко и сильно”.*

*„Я метая быстро, раскованно и сильно”.*

*„Я стартую легко и быстро”.*

*„Я прыгаю свободно, далеко и легко”.*

*„Я прыгаю свободно, высоко и легко”.*

Если конкурент догоняет или не отстает, у некоторых спортсменов наступает скованность. В этом случае рекомендуются следующие формулы:

*„Соперник мне безразличен, я бегу в прежнем ритме”*

или

*„Я бегу легко и выкладываюсь полностью”.*

Одна 13-летняя школьница с большим успехом пользовалась формулой:

*„При игре в баскетбол я совершенно спокойна”.*

Один не слишком хорошо тренированный профессор из Берлина, которому было уже под шестьдесят, под влиянием моего путешествия решил с помощью аутотренинга совершить восхождение на Килиманджаро. С пика Ухуру он написал мне, что без Шульца и меня он никогда бы не смог покорить вершину. Далее в письме говорилось: „Не думаю, что без формулы цели „Я достигну вершины” я смог бы одолеть тошноту, давление в голове, нарушения равновесия и зрения и подняться еще на 1400 метров по сложному рельефу”.

Не может быть такого вида спорта, такой экспедиции, в которой нельзя было бы добиться еще лучших результатов благодаря правильно подобранным формулам цели. То, что улучшение результата всегда воспринимается лишь субъективно, может считаться недостатком только для тех, кому не присуще биологическое мышление.

## **МОБИЛИЗАЦИЯ НЕРАСКРЫТЫХ РЕЗЕРВОВ**

Этот вопрос особенно важен для спортсменов. О том, что действительно существуют такие резервные источники энергии, к которым в обычных условиях нет доступа, свидетельствуют различные происшествия. Вот одно из них. Во время ремонта тяжелый американский лимузин вдруг падает на молодого парня, находившегося под машиной. Отец спешит ему на помощь и, зная, сколько весит такой автомобиль, начинает искать домкрат. На крик прибегает мать молодого человека, хватается за автомобиль, весящий больше тонны и поднимает его настолько, что сын смог вылезти из-под него. Страх за сына придал ей нечеловеческие силы.

Существует множество других примеров того, что сильный аффект может высвободить силу, которую нельзя вызывать в себе сознательно. Медики, занимающиеся вопросами труда, полагают, что в распоряжении человека находится около 70 процентов его физических возможностей, а остальные 30 процентов представляют собой резерв на крайний случай. Резервы предохраняют человека от полного истощения, а в древние времена защищали его в случае безоружности перед противником. Это жизненно необходимое защитное устройство природы.

В Чикаго М. Икай и Г. Стейнхауз попытались выяснить, каким образом можно добиться максимальной отдачи физических возможностей. Подопытным нужно было с максимальной силой напрячь бицепс правой руки. Под воздействием алкоголя кратковременный прирост силы составил 3,7 фунта, после введения адреналина - 4,7 фунта, после приема возбуждающего наркотического средства (амфетамина) - 9,5 фунта, в состоянии гипноза - 18,3 и под влиянием постгипнотического внушения - 15,3 фунта.

Несколько часов находились в состоянии гипноза перед соревнованиями команды баскетболистов и пловцов. Итогом стало улучшение результатов и серия побед. Напрашивается вопрос, может ли аутотренинг, будучи разрешенным и естественным психическим допингом, вскрыть неиспользованные резервы и привести к улучшению результатов.

В опытах Икай и Стейнхауза с помощью допинга мобилизовались резервы силы у людей, которым не хватало настоящей мотивации. Венский специалист по спортивной медицине Людвиг Прокоп пишет о своих наблюдениях, которые позволяют сделать вывод, что подлинная мотивация позволяет сломать психический барьер, стоящий на пути роста достижений и, таким образом, здоровые атлеты, имеющие хорошую мотивацию к высоким результатам не нуждаются в допинге для рекордных достижений. Однако даже аутотренинг не может дать спортсмену больше, чем содержится в нем самом.

Вместе с тем готовность к высоким результатам (а мотивация является всего лишь одним из ее факторов) подвержена определенным, частично предсказуемым колебаниям, которые можно скорректировать с помощью аутогенной тренировки.

Тренировка по методу Шульца для профессиональных спортсменов очень важна еще и по другой причине. Атлет, как правило, молодой человек, должен посвящать спорту почти каждую свободную минуту. Возникает опасность, что его процесс созревания может затормозиться или развиваться односторонне. Аутотренинг поможет скорректировать и этот процесс, особенно в том случае, если у спортсмена есть возможность встречаться с психотерапевтом не только в рамках учебного курса. Необходимо также, как пишет австрийский невропатолог Г. С. Баролин, чтобы психотерапевт имел авторитет уважаемого специалиста, а не „актера из числа руководства командой”. В команде лыжников, которая тренировалась под руководством Баролина, пять спортсменов, завоевавших две золотые, две серебряные и одну бронзовую медаль приписали свой успех „благодарному влиянию аутогенной тренировки в рамках соревновательного процесса”.

В некоторых немецких командах психологи пошли по другому пути, с которым, правда, связывали большие ожидания и надежды, но который не принес ощутимых результатов. Из опыта своей спортивной жизни я знаю только одно: аутогенная тренировка может дать атлету больше, чем многие современные методы, которые зачастую страдают односторонностью. Результаты спортсмена могут быть улучшены за счет одной только поддержки с помощью аутогенной тренировки процесса его психического созревания.

## **РАБОТАТЬ ЛЕГЧЕ И БЫСТРЕЕ**

Хотя разговоры о результатах и их повышении стали не столь популярны за пределами спортивной сферы, нельзя отрицать, что стремление к достижению результата является частью человеческого существования. Другое дело, что оно не должно



вырождаться в судорожное насилие над самим собой или в „трудовой невроз”. Многих людей приходится притормаживать или просить их пересмотреть свое отношение к работе. Стремление заработать как можно больше денег не должно становиться причиной хищнического отношения к собственному организму.

Но существует достаточно много людей, которые постоянно ищут возможность работать легче и лучше, чем прежде, например, сдать экзамен или продвинуться по службе. Вот несколько советов, как аутотренинг может помочь им в этом.

В первую очередь, необходимо пробудить интерес к делу и исключить негативные представления. Далее, надо четко обозначить цели. Если есть необходимость, их можно подразделить на ближние и дальние. Ближние цели имеют то преимущество, что здесь легче планировать успехи и включать их в общую стратегию. А успех, как известно, заразителен.

К формуле „работа доставляет радость”, которую при необходимости можно уточнить, добавляются такие фразы, как:

*„Я справлюсь”.*

*„Я достигну цели”.*

*„Я закончу свою учебу” (выполню норму и т. д.).*

*„Я работаю охотно, спокойно и собранно”.*

*„Я свободен и смел, учусь хорошо и спокойно”.*

*„Я работаю с радостью и свободно”.*

*„Память хорошая, мысли текут свободно”.*

Помимо этого, можно придумать и другие формулы цели, которые затрагивают какие-то конкретные расстройства или недостатки, например, бессонницу. В таких случаях рекомендуется объединять формулы различного содержания в стихотворной форме.

## **ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

Мы постоянно подчеркивали, что аутотренинг пригоден почти во всех повседневных ситуациях. Однако он особенно хорош для экстремальных ситуаций в самом широком смысле этого слова. Когда ныне покойный мореплаватель-одиночка Клаус Хенер осваивал аутотренинг, чтобы использовать его в ходе одного из своих трансокеанских плаваний, его мотив был совершенно ясен. Профессиональным морякам приходится преодолевать множество трудностей подобного рода. Я уже много лет требую, чтобы аутотренинг был включен в программу подготовки людей, имеющих дело со стрессами и катастрофами, потому что легче предсказать реакцию подготовленного человека, чем дилетанта, склонного к скоропалительным решениям.

Подобная подготовка к стрессам может использоваться и у военнослужащих. Есть сведения, что 38 процентов американских солдат, попавших в плен в Северной Корее, погибли, причем большинство из них только потому, что не были готовы к нагрузкам. Их пугала неизвестность будущего. В корейской войне чернокожие получили всемеро больше обморожений, чем белые, потому что боялись холода. Здесь большую помощь мог бы оказать аутотренинг, который с успехом использовался немецкими солдатами в русском плену.

Каждый из нас может оказаться в стрессовой ситуации или сам себя загнать туда. Таким образом, работа может стать тяжелой обузой не только для руководителей. Труд пилота также требует особой психической стабильности. Если пилот испытывает страх перед определенными ситуациями или если в ходе полета у него проявляются нарушения восприятия или хотя бы даже намеки на галлюцинации, ему самое время обратиться за советом к специалисту и попутно пройти курс аутотренинга.

Тот, кто легко засыпает в течение дня и имеет склонность к гипноидным состояниям - это касается, в первую очередь, летчиков, моряков и водителей - может избавиться от этих опасных состояний с помощью следующей формулы цели:

*„За рулем я всегда свеж и бодр”.*

Если вы легко засыпаете днем, то вам нужна, разумеется, не разрядка, а активизирующие формулы типа:

*„За рулем (штурвалом) я всегда свеж и никогда не сплю”*

или

*„Я свеж, молод и полон энергии”.*

Такие формулы цели особенно важны для людей перечисленных выше профессий, потому что склонность к засыпанию в течение дня еще более усиливается в ходе интенсивных аутогенных тренировок, о чем мне неоднократно рассказывали слушатели на курсах. Поэтому вы всегда должны быть готовы предупредить подстерегающую опасность с помощью соответствующей формулы цели. Это понимает каждый разумный человек, даже никогда не занимавшийся аутотренингом. У того же, кто прошел аутогенную тренировку, организм реагирует быстрее и четче.

## **СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕГКОГО СБРАСЫВАНИЯ ВЕСА**

Половина всех жителей Германии недовольны своим весом. Это означает, что они в большей или меньшей степени недовольны сами собой. Причины избыточного веса и склонности к ожирению всегда одни и те же: недостаток движения, неправильные привычки в еде и психические расстройства. Регулярная двигательная активность лишь тогда может помочь сбросить вес, когда после пеших или велосипедных прогулок или после плавания вы едите не больше, чем обычно. Да для этого и нет никакого повода, потому что движение не вызывает дополнительного голода.

Тот, кто хочет похудеть, должен знать, как легче всего избавиться от лишних килограммов. Например, необходимо ограничить потребление сладостей и алкоголя. Часто этого уже достаточно, чтобы постепенно начать терять вес. Несколько сложнее отказаться от излишнего животного жира и предпочесть ему нежирный сыр, рыбу и постное мясо. Некоторым людям удастся без труда поддерживать вес, если они утром съедают овсяные хлопья, в обед йогурт, после обеда яблоко, а на ужин какое-нибудь блюдо, восполняющее потребность в калориях. Разумеется, можно записаться в какую-нибудь группу взаимопомощи для желающих похудеть, навестить врача или психотерапевта, но для всего этого нужна конкретная мотивация.

Однако для нас больший интерес представляет то обстоятельство, что у большинства людей излишний вес связан с Душевым состоянием. Если у них случаются неприятности, они лезут в холодильник. Депрессивные расстройства они лечат едой.

Поводов для этого у таких людей больше чем достаточно: неприятности на работе и в семье, страх перед неприятными известиями, сексуальная неудовлетворенность, невозможные разочарования и т.д. Нечего удивляться, что в таких случаях за каждым курсом диеты следует очередной набор веса. Однако не стоит удивляться и тому, что участники курсов аутогенной тренировки по собственной инициативе сообщают, что им теперь легче сбрасывать вес, потому что у них стабилизировалось душевное равновесие.

Часто предпосылки для излишнего веса закладываются уже в колыбели. Из толстых детей получаются толстые взрослые, и лишние килограммы становятся обузой на всю жизнь. Уже грудной ребенок начинает понимать взаимосвязь между приемом пищи и материнской лаской. Любовь и еда идентифицируются. Поэтому на недостаток любви многие взрослые реагируют усиленным приемом пищи. Таким образом, воспитание здорового отношения к жизни должно начинаться с матери.

Складывается впечатление, что аутотренинг несколько поднимает порог чувствительности к фрустрации. Люди, испытывающие разочарование, уже не хватаются так быстро за калории.

В качестве формул цели предлагаются следующие:

*„Я совершенно спокоен и сыт”.*

*„Алкоголь (сладоcти и т. д.) мне совершенно безразличен”.*

*„Рестораны (кафе) мне совершенно безразличны”.*

*„Я совершенно доволен, свободен и сыт”.*

*„Отказ от алкоголя (сладоcтей) делает свободным”.*

Кардинальные курсы похудения обязательно должны проводиться по согласованию с врачом. Лучше всего каждую неделю сбрасывать примерно по 500 граммов, хотя бы для того, чтобы поставленная реальная цель была выполнена. Основным правилом считается, что нормальный вес должен соответствовать росту тела, превышающему 100 см. В соответствии с этим при росте 170 см вес должен составлять около 70 кг, у женщин несколько меньше.

## **ПСИХИКА И ПИЩЕВАРЕНИЕ**

Взаимосвязь психики и пищеварения была замечена еще давно. В 1908 году Фрейд опубликовал работу, сопровождавшуюся язвительными замечаниями коллег, в которой указал, что к запорам склонны люди с мелочным, жадным и в определенной мере педантичным характером. Спустя полвека психосоматик Франц Александер из Чикаго дополнил облик человека, страдающего хроническими запорами: он пессимист, паникер, не верит людям и не пользуется их любовью. Кроме того, ученый утверждает, что такой человек трудно вступает в контакты, не может открыться людям, всегда „себе на уме”. Запором нередко страдают фригидные женщины. Кишечник ведет себя примерно так же, как и сам человек. Однако судите сами.

С поносом дело обстоит несколько сложнее. По словам психотерапевта Гюнтера Клаузера, понос указывает на то, что человеку свойственна тенденция все гипертрофировать. Нередко трусливые люди реагируют на страх поносом. Деятельность кишечника зачастую очень тесно связана с отношением людей к богатству. Понос может быть символическим ответом на требование судьбы „Кошелек или жизнь”. За этим может скрываться и страх неудачи в карьере, тенденция к самоочищению, асоциальное и агрессивное поведение и некоторые другие факторы, к которым относится, например, попросту нерегулярный прием пищи.

50 процентов жителей Германии старше 50 лет страдают запорами. Помочь им могут сырые овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола с отрубями, сухофрукты и, прежде всего, льняное семя. Однако многие больше доверяют медикаментам, чем собственным усилиям.

Основные упражнения аутотренинга многим помогли справиться с запором. Можно даже утверждать, что владеющие аутотренингом не испытывают практически никаких проблем со стулом. В особо тяжелых случаях могут помочь следующие формулы цели:

*„ Стул будет через полчаса после пробуждения ”.*

*„Кишечник работает спокойно и точно”.*

*„ Стул будет после подъема”.*

*„Мой живот мягкий” (при кишечных коликах).*

*„Я совершенно спокоен и расслаблен”.*

*„По животу разливается тепло. Живот расслаблен”.*

*„Прямая кишка заперта” (при поносе).*

## **БЕЗ СНОТВОРНОГО**

Каждый второй житель Германии, по данным опросов недоволен своим сном. Ему хотелось бы спать дольше или крепче. В США каждый второй жалуется на нарушения сна. И здесь, и там постоянно возрастает уровень потребления снотворных. Расстройства сна стали бичом современного человечества, настоящей болезнью цивилизации, в которой человек виноват сам. У него не воспитывается умение правильно закончить день, соблюдать гигиену сна. Даже в наше время все еще не стало привычкой совершать перед сном прогулки, ограничивать себя в пище на ночь, избегать возбуждения перед сном. Современный человек скорее хватается за таблетки, он доверяет им больше, чем самому себе. Если он не может сразу же заснуть, то таблетки всегда под рукой. А поскольку он часто боится, что не сможет заснуть, то принимает их „для профилактики”. Страх перед бессонницей самый большой враг сна.

Современному человеку трудно терпимо относиться даже к легким повседневным проблемам. Он пытается устранить их любой ценой. Точно так же происходит и со сном. Если сон не приходит сам достаточно быстро, его надо вызывать искусственно. Пользование снотворными средствами превратилось в рефлекс, они принимаются бездумно. Все люди, страдающие зависимостью от снотворного, начинали одинаково. Как правило, доза вскоре повышается. Если не принять меры, то можно легко скатиться в болото зависимости. Все клетки организма очень быстро привыкают к этому удобному механизму. Без дисциплины, без воспитания здорового отношения к жизни организм уже не в состоянии будет отказаться от таблеток.

Однако серьезные занятия аутотренингом могут прекрасно помочь и в этих случаях. „Самой распространенной после обретения покоя сферой применения аутогенной тренировки является восстановление функции сна”, - писал Шульц в своей монографии. Большинство участников наших курсов засыпают уже в ходе вечерней тренировки, не успев выполнить последние упражнения. Но в тяжелых случаях можно предпринять дополнительные меры. Существуют специальные формулы цели, которые должны быть внедрены в подсознание.

Приведем примеры из двух дневников:

37-летняя домохозяйка (бессонница, нервозность, экзема) избрала для себя формулу „я сплю спокойно, крепко и глубоко” и констатировала в своих записях: „Теперь я очень быстро засыпаю и даже могу проспать”.

Служащий, 46 лет (бессонница, нервозность, язва желудка) внушил себе формулы „я крепко сплю до половины седьмого” и „целый день без сигарет”. Он отмечает следующие успехи: „Я обхожусь теперь без снотворного и курю только по вечерам”.

## **ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ СНА**

1. Трудности при засыпании:
  - „Мысли мне безразличны" (1 раз).
  - „Глаза уставшие и тяжелые" (1 раз).
  - „Я засыпаю быстро" (1 раз).
  - „Нижняя челюсть очень тяжелая, язык очень тяжелый, веки очень тяжелые" (1 раз).
  - „По солнечному сплетению разливается тепло" (6 раз).
  - „Сон мне безразличен, важен покой”.
2. Беспокойный сон:
  - „Ночью я сплю глубоко и крепко, проснусь в шесть часов”.
  - „Я проснусь в шесть тридцать совершенно свежим и бодрым”.
  - «До шести я просплю спокойно и крепко”.
  - «Я лежу и покоюсь с миром" (4 псалм, 9 стих).
  - „Я сплю крепко, глубоко и без забот”.
  - „Я проснусь утром свежим и отдохнувшим”.

3. Слишком раннее пробуждение:  
*„Я просплю до утра, чтобы утром быть свежим“.*  
*„Я буду крепко спать до утра без помех“.*
4. Для работающих в ночную смену, моряков, летчиков и т.д.:  
*„В любое время я засыпаю без труда“.*  
*„В любое время, в любом месте я готов уснуть“.*  
*„Где бы я ни был, я сплю, как у себя дома“.*
5. Расстройства различного рода:  
*„Я усну без всяких таблеток“.*  
*„Шум мне совершенно безразличен“.*  
*„Жара (холод, храп, комары и т. д.) мне совершенно безразличны“.*  
*„Никакой шум не мешает мне уснуть“.*  
*„Спокойный и крепкий сон без всяких таблеток“.*

### **„ШУМ МНЕ СОВЕРШЕННО БЕЗРАЗЛИЧЕН“**

Когда мы сами шумим, шум нам почти не мешает. Мы начинаем прислушиваться, только когда шумят окружающие. Тогда он мешает, мучает нас, ухудшает наше самочувствие. Постоянный шум может так действовать на нервы, что организм начинает защищаться от него. Появляются вегетативные симптомы. Поначалу они быстро проходят, а затем возникают уже даже тогда, когда нет шума.

Бывает и другой вариант, когда организм отказывается реагировать на шум: человек теряет слух. Ухудшение слуха из-за сильного шума стало одной из распространенных профессиональных болезней нашего времени. И неудивительно: 43 процента населения Германии, по данным опросов, жалуются на то, что шум временами влияет на их самочувствие.

Через центральную нервную систему шум оказывает влияние на органы, регулируемые вегетативной нервной системой, на гормональные железы, на тонус мышц и кожи, на психические реакции - короче говоря, на весь организм. От этого страдает наше физическое, душевное и социальное здоровье. В повседневной жизни вряд ли удастся отыскать более сильный раздражающий фактор, чем шум. Нам необходимо бороться с ним при любой возможности.

Меры по защите от шума разрабатываются, как правило, в законодательном порядке, но зачастую каждый гражданин может и сам предпринять шаги по устранению ненужного шума. Правда, для этого требуется гражданская смелость, которая есть не у каждого. Следует по возможности всегда избегать сильного шума, даже если аутотренинг обещает действенную помощь. Против ночного шума рекомендуется выбирать специальные формулы цели, для дневного шума достаточно, как правило, формул безразличия:

- „Я спокойно просплю всю ночь до утра“.*
- „Я совершенно спокоен, шум мне безразличен“.*
- „Я совершенно спокоен и расслаблен“.*
- „Шум успокаивает и усиливает концентрацию“.*
- „Я совершенно спокоен и доволен. Я работаю, несмотря на шум“.*

### **ПРИМЕНЕНИЕ В ДРУГИХ СЛУЧАЯХ**

На курсах иногда приходится слышать самые неожиданные вопросы. Одной из слушательниц захотелось, например, узнать, может ли аутотренинг применяться в косметических целях. Она с самого детства очень бледная, хотя Давление крови нормальное. Можно ли с помощью упражнения на ощущение тепла добиться натурального румянца? Если уж с помощью аутогенной тренировки можно отучиться краснеть, то этот вопрос представляется совершенно естественным.

Бледная окраска кожи у большинства людей - это всего лишь симптом, возникающий в тех случаях, когда внезапно падает давление крови, или когда оно изначально низкое. Поэтому необходимо проконсультироваться с врачом, не возражает ли он против использования формул цели. Дело в том, что за этим может скрываться болезнь, например, хроническое заболевание почек или нехватка железа в организме.

После выяснения этих вопросов слушательнице был дан совет использовать следующую формулу цели:

*„Кровь разносит тепло по коже лица “.*

Был и другой вариант:

*„Кожа лица очень теплая, мягкая и румяная“.*

Сама слушательница была твердо уверена, что ее внешний вид в результате улучшился.

Другая молодая девушка после окончания занятия спросила, можно ли увеличить объем бюста естественным, то есть аутогенным путем. Сначала я дал ей рекомендации сделать изометрические упражнения, например, вытянув руки перед собой, с силой прижать друг к другу ладони примерно на пять секунд. Дополнительно она получила совет не менее трех раз в день в состоянии аутогенного погружения образно представлять себе желаемую форму груди и при этом внушать себе формулу:

*„Грудь становится сильнее“.*

Говорят, что в США у многих женщин объем груди удалось увеличить на несколько сантиметров путем гипнотического внушения. Если представить себе, насколько тяжело некоторые женщины переживают, что природа обделила их в этом отношении, то можно понять их любые отчаянные попытки исправить положение, тем более что оперативные методы по-прежнему таят в себе определенный риск.

## **МОБИЛИЗАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ**

Об иммунной системе мы даже сегодня знаем еще слишком мало. Искусственное подавление иммунных реакций, например, при пересадках внутренних органов, хорошо знакомо врачам, однако усилению защитных сил при заболеваниях в медицинских исследованиях отводится пока недостаточная роль. Окружающий мир оказывает на нас положительное или отрицательное воздействие. Вместе с другими органами на это воздействие реагирует и защитная система или ее компоненты. Зобная железа, расположенная за верхним концом грудины, по мнению специалистов, играет важную роль в сложной системе физической и психической защиты организма. Это демонстрируют, в частности, исследования лауреата Нобелевской премии Ганса Селье.

Интересно, что древние индийцы, китайцы и греки в определенном; отношении знали о зобной железе больше, чем мы. В представлениях этих народов зобная железа отвечала за свободное протекание жизненной энергии. Спустя 2500 лет исследователь стресса Ганс Селье обнаружил, что под воздействием дистресса происходит атрофия зобной железы. Поскольку она в соответствии с древним опытом и новыми результатами исследований должна регулировать поток энергии, то под влиянием стресса возникает ее блокировка, что подтверждается мышечными тестами. Китайцы на основе своего учения о меридианах предполагали, что в основе всех болезней лежит нарушение или блокировка потока энергии. Такое предположение имеет право на существование, так как различные меридианы, известные, в частности, из акупунктуры, по-видимому, связаны с совершенно определенными органами, мышцами и зонами тела (Г. Гудрич, Дж. Даймонд). Очевидно, эти знания и позволяли древним китайским врачам требовать денег от пациентов за поддержание их здоровья, а не в случаях заболевания.

Таким образом, в соответствии с этими теориями хорошее здоровье зависит от правильного функционирования зобной железы, то есть от свободного потока энергии. Читателя будет, в первую очередь, интересовать, что улучшает деятельность зобной

железы и что ухудшает ее. Из множества положительных факторов мы приведем лишь некоторые, которые доказаны результатами опытов американских исследователей.

На жизненную энергию, а значит и на здоровье и защитные силы организма оказывают положительное влияние следующие факторы:

- Смех. Это не обязательно должен быть гомерический хохот, но, во всяком случае, быть несколько большим, чем улыбка.
- Общение с позитивно настроенными людьми.
- Глубокое дыхание. Не следует, однако, делать более двух глубоких вдохов подряд, чтобы избежать так называемой гипервентиляции. Через несколько минут глубокое дыхание можно повторить.
- Рекомендация известная из йоги: в течение нескольких секунд надавливать кончиком языка на участок верхнего нёба, отстоящий на несколько сантиметров от зубов.
- Постукивание кончиками пальцев по верхней трети грудины. Это проделывается, например, при грозящей простуде каждые десять минут.
- Сосредоточенная молитва в состоянии расслабления.
- Интенсивные размышления над определенной темой, которая определяется индивидуально. Например, в период депрессии таковой может быть следующая: „Я молод, здоров и полон энергии”. При хронической болезни полезно интенсивно представлять себе, что „каждая клетка моего организма пронизывается импульсами здоровья” и при этом думать прежде всего о больном органе или участке тела. Самое интересное, что это стабилизирует защитные силы, что подтверждается и опытом врачей, медсестер и санитаров, которые должны были бы болеть при каждой эпидемии, если бы не были твердо уверены, что не могут заразиться. Самая простая формула гласит: „Я здоров и останусь здоровым”. Тем не менее, постоянный врачебный контроль необходим, как и прежде.
- Качественные продукты питания.
- Специальные формулы цели, сформулированные частично американским психиатром Джоном Даймондом. Некоторые из них хорошо зарекомендовали себя в аутогенной тренировке еще до того, как начались эксперименты с жизненной энергией. Уже более тридцати лет слушатели на моих курсах добиваются с помощью этих формул хороших результатов, даже не подозревая о значении жизненной энергии для организма. Если имеются конкретные болезни, то слушателю рекомендуется разрабатывать формулы цели совместно с лечащим врачом. Если же налицо неясные расстройства или жалобы, если кто-то хочет просто в порядке профилактики укрепить здоровье или подкрепить результаты медицинского лечения и мобилизовать защитные силы организма, рекомендуется следующее упражнение:  
*„Я совершенно спокоен.  
Все тело расслаблено и ощущает приятное тепло.  
Замедленный выдох направляется в район зубной  
железы. Разливается тепло.  
Я смел и свободен - я благодарен - я полон веры -  
я полон доверия - я полон любви”*  
*„Замедленный выдох направляется в глубину туловища.  
Разливается тепло.  
Я смел и свободен - я благодарен -  
я полон веры - я полон доверия -  
я полон любви -  
я молод, здоров и полон энергии -  
я по-прежнему спокоен”.*

Затем происходит снятие:

*„Встряхнуться - выпрямиться - потянуться и зевнуть“.*

Для этого упражнения требуется примерно пять минут. Однако даже каждая отдельная формула из него оказывает стимулирующее воздействие на иммунную систему.

Отрицательное воздействие на защитные системы оказывают, прежде всего, страх, ненависть и любые другие негативные чувства.

## **ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Наше здоровье не является неизменным состоянием, нам постоянно приходится завоевывать и защищать его. Хорошую возможность для этого представляет аутогенная тренировка. В области душевного здоровья ей практически нет равных.

Здоровый человек может использовать ее без всяких сомнений. Но те, кто не чувствует себя ни здоровым, ни больным, должны подходить к делу самокритично. В противном случае можно, не обращаясь за консультациями к врачу, ложно внушить себе, что вы здоровы. Опасность такого внушения очевидна.

Это можно пояснить на простом примере. Почти все болезни начинаются с малозаметных вегетативных явлений, которые вам, да и врачу тоже, не всегда удается правильно оценить. Существует особая форма рака желудка, которая в течение многих лет не доставляет больному никаких или почти никаких неприятностей. Человек привыкает к ним и не обращает на них никакого внимания. Если с помощью аутотренинга заглушить эти слабые сигналы тревоги, то можно упустить благоприятный момент ранней диагностики, так как человек считает себя здоровым. В данном случае уместен был бы регулярный контроль, прежде всего, эндоскопический или рентгеновский.

Если же известно, чем человек болеет, то все дальнейшие действия необходимо предпринимать совместно с лечащим врачом. Руководитель курса, даже если он сам врач, не всегда сможет принять правильное решение. Откуда, например, тренеру знать, что боли в левом плече имеют нервную основу, а не вызваны стенокардией? То же самое можно сказать и о многих других симптомах. Поэтому мы настоятельно рекомендуем сотрудничать со своим лечащим врачом, если речь идет о болезни.

В целом же можно сказать, что вряд ли найдется такая болезнь, где аутогенная тренировка не принесла бы облегчения. Это относится, в том числе, и к атеросклерозу, на основе которого может развиваться инфаркт.

## **СТРЕССЫ - ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ**

В индустриально развитых странах примерно половина всех людей умирает от последствий атеросклероза, прежде всего, от инфаркта. Аутогенная тренировка может оказать здесь значительно более существенную помощь, чем предполагалось еще несколько лет назад.

Хотя в народе уже издавна было известно, что страх, злоба и напряжение негативно влияют на работу сердца, далеко не все врачи были убеждены в этом. Они полагали, что объяснить возникновение инфаркта можно только за счет известных так называемых факторов риска: курения, высокого давления крови, повышения содержания в крови холестерина и сахара, избыточного веса, недостаточной двигательной активности и т.п. Когда в 1969 году на симпозиуме по изучению инфаркта миокарда и воспитанию здорового образа жизни в качестве фактора риска был признан психический стресс, многие ведущие клиницисты оспорили этот тезис. Однако сегодня имеется множество подтвержденных кардиологами наблюдений, которые делают дистресс главным фактором, способствующим возникновению инфаркта.

Не обращать внимания на житейскую мудрость — ненаучный подход. По причине этой человеческой слабости, которая свойственна не только врачам, я не устаю рекомендовать слушателям во время тренировок, да и в ходе всей своей просветительской работы, что пациент должен стать специалистом относительно всего, что касается его



болезни. Он должен читать о своей болезни все, что только попадается ему в руки. Кому-то из врачей может не понравиться, если пациент вступает с ним в спор. Ему удобнее ощущать себя в роли отца, чем партнера. Но в этом случае у пациента появляется возможность думать, что может благотворно сказаться на лечении.

Незначительное внимание, которое еще недавно уделялось эмоциональному стрессу, можно объяснить тем, что его нелегко доказать. Кроме того, один и тот же стресс может вызвать у одного человека инфаркт, а у другого астму или язву желудка.

В ряде экспериментов с участием автогонщиков двое ученых из Лондона доказали, что нервное напряжение до и во время гонки приводит к увеличению содержания жира в крови, которое, по их мнению, при частом повторении может повлечь за собой возникновение атеросклероза. Исследования в ФРГ показали, что самое высокое содержание холестерина в крови наблюдается у водителей автомобилей и трамваев, которые работают в три смены, а также у посменных рабочих и сотрудников, работающих на условиях аккордно-премиальной оплаты. Однако смерть от сердечных болезней может угрожать не только им, но и всем людям, испытывающим стресс в повседневной жизни.

## **СМЕРТЬ ОТ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ КАК ДАТЬ СОЦИАЛЬНОМУ ПРОГРЕССУ?**

К такому выводу можно прийти, если ознакомиться с данными исследований, проведенных в американском штате Джорджия, в которых принимали участие и ученые из европейских университетов. Кертис М. Хеймс, ведущий врач ведомства по здравоохранению округа Эванс, где на протяжении десяти лет было обследовано более 3000 человек, сообщил о результатах в журнале „Архивз оф интернал медисин”. В ходе кропотливой работы в этом округе все жители старше 40 лет и половина людей в возрасте от 15 до 39 лет были опрошены о своих жизненных привычках, доходах, ежедневном меню и историях болезни. У них регулярно брали анализы крови, мочи, тканей осуществлялся контроль давления крови, ее состава, а также деятельности сердца. Накапливались также данные вскрытия о причинах смерти.

Результат был однозначным. Если уровень жизни низкий, но при этом подопытный человек не страдает излишним весом, не курит, занимается физическим трудом, то у него практически имеется „иммунитет” от сердечных болезней, даже если имеются факторы риска, вызывающие инфаркт, такие как высокое давление, жирная пища и повышенное содержание холестерина в крови.

Представители же слоев населения с высокими доходами, даже если они начинают свой день с зарядки и апельсинового сока, питаются нежирными отбивными, приготовленными на растительном масле и соблюдают все требования здорового образа жизни, подвергаются большему риску заработать инфаркт, чем бедняки. Причина этого - стресс, вызванный, в первую очередь, честолюбием и эгоизмом.

## **ЧЕЛОВЕК РЕАГИРУЕТ КАК ЖИВОТНОЕ**

Эмоциональным факторам, хотя их и нелегко зарегистрировать, многие ученые отводят решающую роль в возникновении инфаркта. Современный человек реагирует точно так же, как и его древний животный предок. Если угрожает опасность, то у него, как и у любого другого живого существа, вскрываются дополнительные источники силы вследствие того, что надпочечники выделяют в кровь адреналин. При этом высвобождается энергия в мышцах и мозге, поднимается давление и учащается дыхание, пищеварительный тракт резко прекращает свои функции, из резервов крови немедленно выбрасываются красные кровяные тельца, которые должны повысить поглощение кислорода и выделение углекислого газа. Определенные изменения происходят и в химическом составе крови, чтобы в случае повреждений она быстрее свертывалась. В течение долей секунды человек готов к борьбе или бегству.

Но в отличие от животного человек не всегда может убежать или вступить в борьбу, и высвободившаяся энергия направляется против собственного организма. Если угроза или стресс быстро проходят, то организм справляется с последствиями мобилизации. Однако далеко не всегда человек в состоянии отличить действительную опасность от мнимой, он часто или постоянно ощущает угрозу, обиду, разочарование. Мобилизация теряет свой изначальный смысл, и все же она осуществляется. Очевидно, что такая нагрузка вредна для организма. Но приведет ли такая упрощенная схема к инфаркту или другим заболеваниям, зависит еще и от многих других факторов.

Теперь становится понятным, почему аутотренинг так важен для людей, предрасположенных к инфаркту. Если постоянный стресс сужает сосуды, то аутотренинг может предотвратить или замедлить этот процесс. В лучшем случае он может даже не допустить мобилизации организма, благодаря механизму резонансного гашения грубых аффектов.

В соответствии с данными исследования, проведенного в клинике Маунт-Зион в Сан-Франциско, энергичные люди, склонные к безоглядной конкурентной борьбе, проявляющие честолюбие и агрессивность, больше подвержены риску инфаркта, чем те, кто ведет спокойный образ жизни и больше интересуется своим хобби, чем общественными успехами. Сердце - это зеркало души. Научные исследования подтвердили эту старую мудрость.

## **АУТОТРЕНИНГ ПРОТИВ ФАКТОРОВ РИСКА**

Поскольку от инфаркта в США ежегодно умирает около 600000, а в Германии почти 100000 человек, необходимо еще раз остановиться на факторах риска, на которые можно воздействовать методом аутогенной тренировки. В первую очередь, следует назвать высокое давление крови.

Гипертония — очень распространенная болезнь. В крупных городах, по данным исследований, проводившихся в 1970-1992 годах, от нее страдает около трети всего взрослого населения. Существует мнение, что гипертония - главная причина каждой четвертой смерти. Гипертония ведет к атеросклерозу, инфаркту и инсульту. Если своевременно не заняться ее лечением, ожидаемая продолжительность жизни существенно снижается.

Если высокое давление не имеет явных органических причин, то в этом случае говорят о так называемой эссенциальной гипертонии. Полагают, что она основывается на общем сужении мелких кровеносных сосудов. Однако трудно определить, что заставляет сосуды сокращаться. В этом играют роль многие внешние и психические условия. Результаты различных исследований показывают, что больные гипертонией реагируют на физические раздражители и психические нагрузки дальнейшим ростом давления.

Умерший несколько лет назад психоаналитик Франц Александер характеризовал этих пациентов как чрезмерно уступчивых и вежливых людей. Такая раболепная позиция является признаком защиты от хронически подавляемой ярости, которая зачастую наблюдается у них. Она же имеет следствием чувство неполноценности, которое усиливает агрессивные побуждения. Если такие люди вынуждены постоянно подавлять свои агрессивные наклонности и не используют „каких-либо невротических симптомов для нейтрализации этих импульсов”, может развиться гипертония, констатирует Александер.

С помощью приобретающего все большую значимость метода биологической обратной связи, в котором регистрируются произвольные функции организма, удается добиться того, что животные и люди получают возможность произвольно управлять работой того или иного органа, что обычно невозможно. Таким путем в серии экспериментов студенты повышали и понижали у себя давление крови. Однако в настоящее время этот метод еще очень дорог, чтобы в широких масштабах найти применение в лечении, в том числе, и других психосоматических болезней.

Намного легче и естественнее для больных гипертонией побольше двигаться каждый день на свежем воздухе, чтобы понизить давление. Можно порекомендовать и бессолевую диету (проконсультироваться с врачом), но прежде всего достаточное количество свежих фруктов и овощей. Однако многие пациенты ленятся предпринимать что-либо для собственного здоровья.

Аутотренинг может сыграть важную роль в лечении гипертонии. Это показали уже первые опыты, проведенные Шульцем. У многих занимающихся аутогенной тренировкой давление быстро снижается. Достаточно ли этого, чтобы обходиться без медикаментов, будет решать лечащий врач.

«В начале заболевания аутотренинг может использоваться с большой надеждой на успех. По мере того, как болезнь становится хронической (это относится и к другим болезням) шансы на успех уменьшаются. Формулы цели должны основываться на основных упражнениях:

*„Я совершенно спокоен и свободен.*

*Голова свежая и легкая, лоб приятно прохладный”.*

Несмотря на большое количество инсультов, являющихся следствием гипертонии, в индустриально развитых странах (в одной только Германии ежегодно отмечается около 120000 случаев) вряд ли можно говорить о каких-то специфических мерах профилактики. Чаще всего действовать приходится, когда инсульт уже случился. Высшая цель при этом заключается в том, чтобы не допустить рецидива и компенсировать возникший ущерб здоровью. Тем, кто уже пережил инфаркт или инсульт, можно посоветовать вступить в одну из групп самопомощи. При большой нагрузке необходимо уже в молодые годы изыскивать меры противодействия атеросклерозу и гипертонии.

Избыточный вес в половине случаев ведет к гипертонии. Поэтому он имеет особое значение среди факторов риска. Кроме того, излишний вес, разумеется, создает дополнительную нагрузку на больное сердце.

Важным фактором риска является неумеренное курение. Зачастую оно представляет собой также симптом нестабильной психики, особенно у молодых людей. Лишь очень небольшое количество людей, перенесших инфаркт, никогда в жизни не курили. Стремление к успеху и курение со временем могут убить любого.

При определенных условиях фактором риска может стать и алкоголь. Главный врач курортной клиники в Бад-Верисхофене В.Тайхман указывает, что даже после инфаркта 56,4 процента из 729 опрошенных пациентов выпивали ежедневно свою дневную норму - два литра пива. Правда, за пределами Баварии эти цифры значительно ниже.

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА**

В современных больших санаториях для перенесших инфаркт аутотренинг играет большую роль в рамках их реабилитации. Однако даже сегодня случается, что занятия проходят под магнитофонную пленку, которая не может заменить настоящей тренировки. В результате у пациентов наступает скорее разочарование, чем мотивация. Лучше было бы привлекать опытных тренеров со стороны, чтобы во всяком случае побудить пациентов посещать такие или аналогичные курсы и позднее по месту жительства. Не могу умолчать о том, что глубинное расслабление по методу йоги и тренировка психогигиены (см. ниже) часто оказывают более эффективное воздействие, чем аутотренинг.

Реабилитацию после инфаркта без методов расслабления, без аутотренинга как наиболее часто используемой методики вряд ли можно себе представить. Ведь пациенту приходится постоянно думать о своей ситуации, болезни и физическом состоянии. Ему ни в коем случае нельзя жить так же, как прежде, он должен научиться изменить свое мышление, подчиненное стремлению к успеху, отказаться от своих жизненных целей. С

помощью аутотренинга это становится возможным. Однако дело не ограничивается только коррекцией психических несоответствий. Из результатов исследований, проводившихся во многих странах мира, прежде всего, в США нам известно, что несложной и полезной профилактической мерой против рецидива инфаркта является ограничение потребления животных жиров и их замена маргарином и растительным маслом.

Не менее важны ограничение питательного рациона и разумная физическая нагрузка. Наряду со многими другими больными президенты Эйзенхауэр и Джонсон доказали, что даже после инфаркта можно в течение десятков лет выполнять ответственную работу и вести активную жизнь.

Изучая пациентов санатория в Бад-Тельце, врач Лизе-лотта фон Фребер установила, что половина из них видели в работе самый важный фактор своей болезни. Если такие пациенты снова возвращались на свое рабочее место и сталкивались с прежними условиями, то вряд ли можно было рассчитывать на стойкое улучшение состояния, если только они не изменили сами себя с помощью аутотренинга. Уже неоднократно цитировавшиеся формулы успокоения особенно рекомендуются для перенесших инфаркт:

*„Везде и всегда только спокойствие“.*

*„Я совершенно спокоен и свободен“.*

*„Я уважаю себя и других (коллег по работе)“.*

## **“НЕРВНОЕ” СЕРДЦЕ**

В наших краях считается чуть ли не постыдным „нервничать“ или иметь “нервное” или “чувствительное” сердце. Медики говорят в этом случае о функциональных сердечных расстройствах. Сердечные клапаны и мышцы в порядке, электрокардиограмма ничего особенного не показывает, но пациент жалуется на здоровье. Ни один уважающий себя врач не оставит подобные жалобы без внимания, но ему трудно объяснить пациенту, что это болезнь не сердца, а самого человека, его мировоззрения, его жизни. Пациент относится к людям, принимающим все близко к сердцу.

У многих людей, имеющих по работе дело с большой Психической нагрузкой, возникают временные “нервные” расстройства сердечной деятельности. Такие симптомы могут быстро пройти, особенно если отсутствует соответствующий источник нагрузки. Но если сердце „нервное“, то жалобы становятся постоянными. Иногда от них можно избавиться с помощью регулярных занятий спортом, порой помогает и курс похудения, но, как правило, должно быть проведено психотерапевтическое лечение. Некоторым удается избавиться от недуга, взглянув на себя со стороны. Они разговаривают сами с собой, с юмором, словно с маленьким ребенком. Этим можно заниматься постоянно в качестве дополняющей терапии при органических заболеваниях нервного характера. Как же можно изменить себя или других, если не посредством юмора?

В качестве первопричинных факторов часто выступают осложнения в семье и на работе, нерешенные жизненные проблемы, всевозможные волнения и, прежде всего, страхи. Таким пациентам аутотренинг помогает на удивление хорошо. Один 51-летний журналист написал мне спустя два месяца после окончания курса: „Сердечная аритмия у меня прошла уже в последние две недели учебы. Теперь полностью исчезли и экстрасистолы, которые врачи находили у меня в течение почти двух лет“.

Нарушения сердечного ритма с экстрасистолами часто служат признаком вегетативной слабости. Движение и аутотренинг, как правило, быстро ликвидируют этот симптом. Если в основе недуга лежат страхи, можно использовать следующие формулы цели:

*„Я живу настоящим“.*

*„Я спокоен и весел и останусь таким“.*

*„Я совершенно спокоен и защищен“.*

*„Я смел и свободен”,  
„Я верю в свою добрую судьбу”.*

При всех функциональных расстройствах может порой помочь формула безразличия:

*„Сердце мне совершенно безразлично”.*

## **АСТМА — „КРИК В ПОИСКАХ МАТЕРИ”**

За множеством факторов, которые могут вызвать приступ астмы (холод, вредные вещества в воздухе, физические нагрузки, инфекции, эмоции и т.п.), кроется, как правило, воспоминание о сочетании психодинамических событий из детства. Аллергические факторы также могут служить первопричиной астмы, но при определенных обстоятельствах под влиянием метода расслабления они теряют свою действенность. Цель аутотренинга заключается в такой стабилизации психического состояния, чтобы эмоциональные и другие факторы не были в состоянии вызвать приступ. Многие участники курсов таким путем преодолели самих себя, а следовательно и свою астму. Правда, есть много астматиков, которые не могут себя изменить, что в конечном итоге означает, что их мотивация недостаточно глубока или они не в силах ликвидировать свою блокировку. Лежащие в основе астмы психические факторы были проанализированы чикагским ученым Ф. Александером.

Основная проблема, по его словам, заключается „в конфликте вокруг не разорванной эксцессивной связи с матерью”. По данным его исследований, не существует характерного портрета личности для страдающих астмой. Однако в качестве постоянной движущей силы прослеживается зачастую вытесненная из сознания слишком тесная связь с матерью, желание обрести защиту со стороны матери или образа матери. Разумеется, пациент не осознает, что все, „что угрожает разлучить его с матерью или с заменяющим ее образом”, может вызвать приступ астмы. Другие авторы характеризуют астматический приступ как подавленный крик в поисках матери и обращают внимание на наблюдаемое у детей явление, когда сдавленный плач ведет порой к затруднениям дыхания. Однако попытки психосоматического объяснения чаще всего мало чем могут нам помочь.

Как и при всех психосоматических заболеваниях, при астме вначале имеется целый комплекс взаимодействующих условий, которые в конечном итоге приводят к возникновению болезни. К приступам астмы надо относиться серьезно, так как они, хотя и редко, могут стать непосредственной причиной смерти.

Считают, что в Германии проживает около 500000 астматиков. Таким образом, астма принадлежит к самым распространенным психосоматическим заболеваниям. Под этим понимается органическое заболевание, в возникновении которого решающую роль играют душевные факторы. Психотерапевт Х.Ланген говорит о необходимости двойного психотерапевтического воздействия. Во-первых, это аналитический процесс, вскрывающий причины, а во-вторых, меры, направленные на поддержку и лечение организма типа аутотренинга. По методике Лангена, после того, как достигается ощущение тяжести и тепла, проводятся дыхательные упражнения. Затем путем форсированной конвергенции глаз пациент пытается быстро войти в гипноидное состояние. Добиться конвергенции можно, если смотреть на воображаемый палец, находящийся в 5—10 см от глаз. Этот прием с успехом применяется и в аутотренинге, особенно на высшей ступени. В методике Лангена и Э.Кретчмера другие упражнения аутотренинга не выполняются. Свой метод они назвали „поэтапным активным гипнозом”.



С помощью аутотренинга у детей усиливается сознание собственного „Я”, поддерживается процесс взросления, а также постепенного естественного отхода от матери. Психотерапевт и педиатр Герд Бирман требует, чтобы мать и ребенок занимались аутотренингом порознь, чтобы сохранять дистанцию между ними и подкреплять в ребенке чувство самостоятельности и ответственности.

Для астматика важно научиться сохранять безразличие по отношению к собственному дыханию. Это достигается с помощью формул „мне свободно дышится” или „дыхание происходит само по себе”, которые либо вставляются в упражнение на дыхание, либо используются самостоятельно как формулы цели.

В легких случаях астмы мы добивались хороших результатов. Так, например, одна 25-летняя домохозяйка рассказывала, что после тренировок чувствует себя совершенно свободно и жалобы на астму стали значительно реже. 17-летний ученик писал: „Я ко всему теперь отношусь свободнее, чем раньше. Приступы астмы, как ни странно, прекратились. Исчезла нервозность”.

Успех на курсах достигается, как правило, уже на стадии основных упражнений. В больницах чаще применяется другая методика, где наряду с аутотренингом используются специальные дыхательные упражнения, массаж, лечебная физкультура и т. п. Пожилые люди, страдающие заболеваниями сердца, должны при этом знать, что глубокое равномерное дыхание облегчает деятельность сердца. Говорят, что дыхание делает подготовительную работу для сердца.

Хорошие успехи, а иногда и полное излечение достигаются при хроническом кашле, а также при других формах нарушений дыхания, вызванных психическими причинами.

## **КАЖДЫЙ ГОД: СЕННАЯ ЛИХОРАДКА**

Сенная лихорадка — типичное аллергическое заболевание. Здесь также, по-видимому, вначале определенную роль играют психические факторы. Иногда симптомы в носу и глазах проявляются очень сильно. Поскольку не существует никаких эффективных средств против этой болезни, такие аллергики приходят к нам на курсы с большими надеждами. В большинстве случаев они не разочаровываются. Мы приведем только один характерный пример.

У 34-летнего служащего, занимающего высокую позицию, не возникло никаких трудностей при освоении упражнений в течение одной - двух недель. Он регулярно тренировался трижды в день в одно и то же время. Побочных явлений не отмечалось. Сам он охарактеризовал результаты учебы как „очень удовлетворительные”. Он пишет: „С тех пор, как я занимаюсь аутогенной тренировкой, аллергия мучает меня значительно меньше. Мне требуется меньше лекарств, и я еще не пропустил ни одного дня работы по болезни”.

У других участников курсов сенная лихорадка прошла окончательно. Хороших успехов можно достичь с помощью аутотренинга и при „нервном насморке“, который заключается в том, что при общении с определенными людьми у человека появляется насморк. Однажды к нам на курсы пришла молодая супружеская пара, которая быстро освоила упражнения аутотренинга. Жена избавилась таким путем от психогенного насморка, которым страдала в течение года. Причина, возможно, заключалась не в том, что она нашла оружие против своей болезни, а в том, что ее муж под влиянием аутотренинга изменился сам и изменил свое отношение к ней в лучшую сторону.

## **НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ПРОСТУДАМ**

Многие авторы отмечают, что благодаря стабилизации здоровья в результате аутогенной тренировки простудные заболевания у слушателей случаются реже и протекают в более легкой форме. Возможно, это объясняется и тем, что регулярно тренирующийся человек становится менее чувствительным к изменениям внешней температуры и быстрее и легче приспосабливается к ним. Наши слушатели регулярно рассказывают о том, что они легче, чем раньше, переносят инфекционные заболевания и стали реже простужаться, а иногда и вообще перестали болеть. Томас рассказывает о себе, что уже 25 лет, как у него „не было простудных заболеваний и других инфекций“.

Часто приходится слышать о людях, уже долгие годы занимающихся аутотренингом, которые зимой не носят пальто и перчаток. Однако те, кто пользуется общественным транспортом, вовсе не обязаны подражать им: ветер и сквозняк бывают опаснее, чем низкая температура наружного воздуха.

Формулы цели для защиты от инфекций зависят от конкретной ситуации:

*„Кожа приятно теплая (прохладная)“.*

*„Жара (холод) мне совершенно безразлична“.*

*„Сквозняк мне совершенно безразличен. В области почек разливается тепло“.*

*„Ноги приятно теплые“ или „правое плечо приятно тепло“.*

*„Я смел и свободен“.*

*„Я устойчив и невосприимчив (против простуды)“.*

Если приходится сидеть на чем-то холодном и есть опасения в отношении болезней мочевого пузыря или ишиаса, можно сказать:

*„По ягодицам разливается (приятное) тепло“.*

Те, кому приходится отправляться в очень холодные или очень жаркие страны, могут таким путем защититься от недомоганий. Когда мне в разгар лета 1952 года пришлось в течение нескольких месяцев трудиться на краю Сахары во временном бараче, я был из числа тех немногих, кто хорошо перенес перепады температуры и избежал инфекционных заболеваний. Мой рецепт для таких случаев: Утром побольше движения и формула цели:

*„Температура мне безразлична, важно только здоровье“.*

## **УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ И СЛУХА**

Привычка постоянно моргать глазами, морщить лоб или щуриться без всякого повода называется тиком. Если эти расстройства еще не перешли в хроническую форму, их можно иногда полностью устранить посредством аутотренинга. В качестве формул цели хорошо зарекомендовали себя:

*„Я совершенно спокоен, веки спокойны и свободны“.*

*„Мой взгляд спокоен, свободен и ясен“.*

У двух пожилых участников, уровень зрения которых в последнее время понизился, острота зрения увеличилась благодаря следующей формуле:

*„Глазное дно хорошо омывается кровью, я вижу свободно, ясно и четко“.*

Некоторые другие пожилые участники курсов, страдавшие плохим зрением, утверждали, что добились небольших успехов с помощью следующей формулы:

*„Глазное дно теплое.“*

*Глаза видят все отчетливо, резко и ясно“.*

Иногда аутотренинг может неожиданно помочь и при других глазных заболеваниях, прежде всего при глаукоме. Совместно с окулистом следует найти подходящую формулу. Звон и сильный мучительный шум в ушах в некоторой степени устранялись с помощью следующих формул:

*„Я совершенно спокоен, шум в ушах мне безразличен“*

или:

*„Звон в ушах мне совершенно безразличен“.*

## **КОЖА КАК ЗЕРКАЛО ДУШИ**

Эмоции отражаются на состоянии кожи. В припадке ярости она краснеет, от страха покрывается мурашками, в состоянии ужаса бледнеет, при нетерпении и возбуждении начинает чесаться. Появление прыщей связывают с чувством вины. Короче говоря, кожа у многих людей может служить барометром души. Поэтому психические факторы часто играют решающую роль в появлении экзем, крапивницы, чесотки, внезапном выпадении или потере волос. При других кожных заболеваниях, например, при часто встречающихся лишаях психические факторы могут порой привести к обострению. Не случайно поэтому аутотренинг может принести в этих случаях большую пользу. Даже на многолетние кожные заболевания, которые приносят пациенту ужасные мучения, порой удается оказать благоприятное воздействие.

Формулы цели при чесотке:

*„Я совершенно спокоен. Зуд мне безразличен“.*

*„Кожа на обеих руках прохладная и спокойная“.*

*„Я совершенно спокоен, кожа приятно прохладная и спокойная“.*

*„Я чувствую себя хорошо в своей коже“.*

Формулы для того, чтобы избавиться от покраснения:

*„Покраснение мне совершенно безразлично. Цвет лица остается прежний“.* „Я совершенно спокоен, щеки прохладные“. „Покраснение мне совершенно безразлично“.

При сильном потоотделении нервного характера: „Я совершенно спокоен. Пот мне абсолютно безразличен (руки сухие и прохладные)“.

Однажды случилось так, что в самом начале курса у меня на предплечье появилась бородавка, которую я в буквальном смысле слова „заговорил“ с помощью формулы „бородавка исчезнет полностью“. Уже на предпоследнем занятии от нее не осталось и следа.

13-летний школьник дал своей бородавке строгое приказание: „Исчезни, сволочь“. И „сволочь“ действительно исчезла. Более мягкая формула звучит так: „Кожа в области бородавки прохладная и бледная. Бородавка исчезнет полностью“.

Поскольку бородавки бывают разных видов, может случиться, что вам попадет не та, на которую действует внушение. Возникающие в преклонном возрасте вздутия кожи, даже пигментированные, могут при определенных обстоятельствах также исчезнуть в результате самовнушения.

## **УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ**

Тошнота при беременности чаще всего вызывается психическими факторами, например, подсознательным внутренним сопротивлением беременности, протестом



против эгоцентричного и бестактного поведения супруга. Хотя с помощью гипноза устранить эти симптомы легче, однако и аутотренинг в качестве вспомогательной терапии играет здесь большую роль, особенно если мы хотим добиться длительного действия.

Аналогичным образом обстоит дело и с функциональными расстройствами во второй половине беременности. Их можно целенаправленно лечить с помощью аутотренинга. По данным гинекологов с многолетним опытом работы, особенно хорошо лечатся таким образом у беременных сердечно-сосудистые расстройства, а также нарушения сна. Правда, упражнение на ощущение тепла у каждой пятой женщины вызывает сильный прилив крови к голове. В этом случае необходимо представить себе, что кровь направляется в ноги. Как утверждают многие гинекологи, аутотренинг прекрасно себя зарекомендовал как средство для облегчений родов. Будущие матери чувствуют себя спокойнее и испытывают менее сильные боли, чем другие роженицы. Заметно сокращается и продолжительность родов.

*„Таз расслаблен и ощущает тяжесть,  
мой ребенок рождается спокойно, легко и быстро”.*

При хронических функциональных расстройствах нижней части живота, как и при дисменорее, то есть особо болезненных менструациях, с помощью аутотренинга можно добиться хороших успехов, как рассказывают наши молодые слушательницы:

*„Я абсолютно спокойна и расслаблена,  
месячные пройдут легко и безболезненно”.*

Зуд и экзема в области половых органов, если они не вызваны диабетом или инфекцией, могут заметно пойти на убыль или совсем исчезнуть с помощью формулы

*„Кожа приятно прохладная и спокойная”.*

При склонности к судорожному сокращению влагалища и сухости слизистой оболочки во время полового акта можно с успехом использовать формулу

*„Я отдаюсь” или „Я отпускаю себя на волю”.*

Аутотренинг может с большими надеждами на успех использоваться при многочисленных недомоганиях в климактерический период. Кроме того, не меньшую роль играет и выполнение полезной деятельности, отвлекающей от этих недомоганий.

*„Я совершенно спокойна, свободна и уравновешенна”.*

*„Я совершенно спокойна, недомогания мне безразличны”.*

## **УСПОКОЕНИЕ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНЬЮ**

Внезапные и интенсивные психические конфликты могут при определенных обстоятельствах вызывать так называемый базедов шок - резкую гипертрофию функций щитовидной железы. При этом, как и при обычном течении базедовой болезни, происходят самые различные нарушения вегетативных регулирующих функций, а также психические изменения. При наличии таких психических симптомов страдающим базедовой болезнью очень нелегко заниматься аутогенной тренировкой, потому что они порой не могут сконцентрироваться. В голове по любому поводу, а чаще без повода вспыхивает бесчисленное множество мыслей.

Психическая картина базедовой болезни далеко не так однородна, как описано в различных исследованиях. Похоже однако, что у всех пациентов присутствует ярко выраженное чувство ответственности и что они интенсивно пытаются овладеть своим состоянием. Излишнюю нервозность придает им неуверенность в будущем.

*„Я совершенно спокоен, область щитовидной железы приятно прохладная”*

или

*„Я совершенно спокоен, щитовидная железа работает спокойно и размеренно“.*

Несмотря на трудности с концентрацией у страдающих базедовой болезнью, аутоотренинг незаменим при нарушениях функций щитовидной железы. Терапевт Польцин в своей клинике с большим успехом на несколько часов погружал пациенток с гипертрофированными функциями щитовидной железы в упражнение аутоотренинга на ощущение тяжести.

На курсах время от времени задают вопрос, можно ли с помощью аутогенной тренировки оказывать воздействие на другие гормональные расстройства, в частности, на диабет. Ни в коем случае не может повредить здоровью, если диабетики используют следующую формулу:

*„По поджелудочной железе разливается тепло, она работает нормально и незаметно“.*

## **СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПОГОДЕ**

Каждый третий жалуется на погоду. Это повсеместное явление. Однако похоже, что погода в Бонне жителям особенно не нравится. На курсах часто задают вопрос, нельзя ли с помощью аутоотренинга уменьшить свою чувствительность к погоде.

Большинство врачей считают повышенную чувствительность к погоде тревожным сигналом. Нельзя отрицать, что давление воздуха, температура и, прежде всего, влажность воздуха оказывают влияние на любой организм. Однако замечено, что особенно страдают от этих факторов люди с лабильной психикой, испытывающие недостаточную двигательную активность. Когда наступает плохая погода, учащаются случаи расстройства сна, нежелания работать, раздражительности, депрессий, несчастных случаев, болей, жалоб на сердце и т.д. При хорошей погоде, напротив, сон становится лучше, работа выполняется охотнее и лучше, количество несчастных случаев сокращается.

Закаливание организма позволяет рассчитывать на то, что реакция на погоду станет менее заметной. Есть требование, которое касается каждого человека, но особенно лиц, испытывающих повышенную чувствительность на погоду: каждый день необходима физическая нагрузка до состояния легкого утомления и появления пота. Кроме того, рекомендуется с помощью формул цели оказывать влияние на основные симптомы, связанные с чувствительностью к погоде: расстройства сна, головные боли, чувство беспокойства и слабую концентрацию.

В качестве утешения для лиц, чувствительных к погоде, Можно сказать, что такие же ощущения могут испытывать и грудные младенцы, и профессиональные спортсмены.

## **ХОРОШИЕ УСПЕХИ ПРИ МИГРЕНИ**

Диагноз мигрени, как и любой другой диагноз, ставится Рачом, потому что пациенты часто называют мигренью обычную головную боль. Боли при мигрени часто бывают настолько сильными, что больной готов биться головой о стену. Они сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, повышенной чувствительностью к свету, расстройствами зрения, учащенным мочеиспусканием, а после приступа наступает чувство особого блаженства. Многие люди, страдающие мигренью, испытывают за всю жизнь всего несколько, а иногда даже один приступ. Имеется несколько видов мигрени. Порой в их возникновении играет роль аллергический фактор. Таким образом, приступ могут спровоцировать и усилить сами лекарства. Сыр, алкоголь и шоколад часто называют в числе аллергенов. Порой приступ вызывается тем, что больной не может переносить какой-то запах. Другими причинами могут стать нарушение преломления света в глазу и эмоциональные факторы. Участники наших курсов регулярно отмечают, что с помощью основных упражнений аутоотренинга, в частности, упражнения на ощущение тяжести, склонность к приступам сильно снижается. И если один из

слушателей уже на третьем часу занятий сообщил, что впервые за долгие годы у него не было приступа мигрени, то это далеко не единичный случай. Многие страдающие от мигрени в период, когда у них обычно бывают приступы, чувствуют лишь слабую боль, которая не мешает им работать и не вызывает неприятных ощущений. В качестве формул цели можно использовать следующие:

*„Я совершенно расслаблен, лоб (или правая половина лба) приятно холодный“.*

## **ВНИМАНИЕ: БОЛЬ**

Мы знаем уже, что расслабление ведет к уменьшению боли. Тем, кто хочет использовать формулы цели, необходимо знать причины своих болей. При неясных болях нужно предварительно проконсультироваться со своим врачом. Дело в том, что многие серьезные болезни начинаются с незаметных болей, и было бы опасно сглаживать их с помощью аутотренинга.

Опыт учит нас, что при боли в кожных покровах, внешних слизистых оболочках и зубной боли необходимо охладить соответствующий участок тела:

*„Верхняя челюсть приятно прохладная и не болит“.*

При внутренних болях предпочтительнее согреть соответствующий участок:

*„Область правой почки приятно теплая и расслабленная“.*

*„Область печени и желчного пузыря приятно теплые и безболезненные“.*

Головную боль лучше лечить охлаждением:

*„Лоб (левая половина лба) приятно прохладный и безболезненный“.*

Иногда рекомендуется при головных болях согревать соответствующий участок головы. Но это касается только затылка.

*„Затылок приятно теплый, голова не болит“.*

При невралгии тройничного нерва:

*„Я совершенно спокоен и расслаблен, правая половина лица приятно прохладная и безболезненная“.*

Иногда приходится изменять эту формулу на „приятно теплая...“.

В случае фантомных болей в ампутированной конечности хорошо зарекомендовала себе формула:

*„Я совершенно спокоен и расслаблен, культя приятно прохладная и безболезненная“*

или, как сформулировал один из слушателей:

*„Правая культя прохладная, безболезненная и ничего не чувствует“.*

*„Правая культя прохладная, безболезненная и ничего не чувствует“.*

Многие ампутированные не могут пережить потерю конечности. В подобных случаях Ланген рекомендует „специально сосредоточиться на безразличии“, например: „Левая (правая) рука (нога) удалена“. Иногда при длительной тренировке удается смириться с ситуацией. Второй шаг, по Лангену, состоит в том, чтобы в состоянии самопогружения „интенсивно представить себе ампутированную конечность“, держась при этом за протез и ощущая его. При этом рекомендуется, например, формула: „Я ощущаю правую руку“.

## **УМЕНЬШЕНИЕ СТРАДАНИЙ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Александр писал: „Грудной ребенок чувствует, что кормление снимает неприятные ощущения. Таким образом, утоление чувства голода самым тесным образом ассоциируется с хорошим самочувствием и ощущением безопасности. В основе чувства незащищенности всегда лежит страх перед голодом (страх перед завтрашним днем), несмотря на то, что в нашей цивилизации почти не бывает случаев смерти от голода“.

Чрезмерная еда может стать заменителем подавленных эмоций. При болезненном аппетите определенную роль играет интенсивная потребность в любви. Однако непроизвольная причина прожорливости может таиться также в агрессивных тенденциях обладания. Поэтому мы рекомендуем следующие формулы цели:

*„Я совершенно спокоен и расслаблен, еда мне безразлична“*

или

*„Я спокоен и доволен собой“.*

Аутотренинг может помочь и при рвоте, имеющей нервное происхождение. При невротической рвоте проявляется тенденция „отдать назад все, что больной поглощает в своих подсознательных фантазиях”, — полагает Александр. Поглощенная пища возвращается назад вследствие агрессивного символического значения, придаваемого акту еды.

*„Я совершенно спокоен, доволен и свободен, желудок принимает пищу и сохраняет ее“.*

При затруднениях глотания „кусочек не лезет в горло“, как говорят в народе. В основе этого явления зачастую лежат тенденции самонаказания.

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен; горло, пищевод и желудок принимают пищу“.*

В отличие от многих других исследователей, для Александра ясна ситуация со страдающими язвой желудка: „...их желудок постоянно находится в состоянии возбуждения не в результате еды, а в результате подавленных психологических влечений к любви и признанию или стремления взять силой то, что не дают добровольно. Поскольку эти тенденции произвольно подавляются в повседневном поведении, они создают постоянную напряженность. Желание быть любимым, тесно связанное с желанием быть накормленным, возбуждает деятельность желудка...” Проведенное в его институте обследование пациента с постоянной фистулой желудка подтвердило: на неопределенность ситуации и враждебное агрессивное отношение желудок реагировал усиленным притоком крови, непроизвольными Движениями и выделением желудочного сока. Это хронически возбужденное состояние желудка сыграло особо важную роль в возникновении у пациента язвы желудка. Таким образом, если желания пациента, нуждающегося в опоре, ищущего помощи, требующего любви и склонного к язве желудка, не реализуются, то постоянное раздражение может вызвать изменение функций желудка и привести к возникновению язвы.

*„Всегда и повсюду свобода, безопасность и защищенность“.*

*„Я совершенно спокоен, защищен и свободен; желудок работает спокойно и без помех“.*

Психосоматическая основа язвы двенадцатиперстной кишки, в отличие от язвы желудка, признается всеми. На фоне усиленного отделения желудочного сока, а также основного психического конфликта — стремления к зависимости, с одной стороны, и независимости, с другой — исследователи смогли предсказать с определенной долей

вероятности у десяти призывников возникновение язвы в период начальной военной подготовки. У семи из десяти действительно образовалась язва двенадцатиперстной кишки. Само собой разумеется, что этот психический конфликт самим пациентом не воспринимается.

Хорошую поддержку лечению могут оказать следующие формулы цели:

*„Я внутренне глубоко счастлив, доволен  
и свободен; пищеварительный тракт работает  
совершенно нормально и незаметно“.*

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен, пищеварительный тракт  
работает спокойно и без помех“.*

Всегда целесообразно избирать формулы цели совместно с лечащим врачом. Как уже подчеркивалось, в ходе лечения формулы могут изменяться.

Аутотренинг может применяться с большими шансами на успех и при других функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта, например, при изжоге, образовании газов, повторяющихся приступах боли, некоторых заболеваниях желчного пузыря, зуда в заднем проходе и т. п. Здесь также требуется тесное сотрудничество с врачом.

## **ОПРАВДАНИЕ НАДЕЖДЫ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ**

Ревматизм — это собирательное понятие для различных расстройств из числа так называемого ревматического круга. Александер пишет о ревматическом артрите и структуре личности людей, страдающих этим заболеванием: „Лежащий в основе всех случаев психодинамический фон характеризуется состоянием хронической скованности, враждебности, агрессивности, протеста против манипулирования со стороны других или против закрепощающего влияния собственной сверхчувствительной совести. Мужская реакция протеста в сексуальной сфере является очень типичной демонстрацией такого восстания против манипулирования“. В другом месте Александер пишет: „Можно предположить, что мышечное напряжение и увеличенный мышечный тонус, вызванный подавленными враждебными влечениями, при определенных обстоятельствах может спровоцировать ревматический приступ“.

Уже давно известна информация об успехах внушения при различных ревматических заболеваниях. Оправданные надежды на помощь аутотренинга возлагаются особенно при болях в пояснице.

*„Я совершенно спокоен, доброжелателен  
и свободен, суставы подвижны и безболезненны“.*

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен, суставы теплые, подвижные и безболезненные“.*

*„Я совершенно спокоен и свободен, спина очень теплая и безболезненная“.*

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен,  
правое колено приятно теплое и безболезненное“.*

Здесь стоит еще раз коротко напомнить о структуре личности пациента, чтобы облегчить читателю поиск подходящей формулы цели. Повторяем: у всех формул только одна цель - помочь. Человек, хорошо знающий язык, при чтении этих порой неуклюжих фраз может усмехнуться, но все они уже хорошо зарекомендовали себя на практике.

## **АУТОТРЕНИНГ — УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО?**

При чтении всего того, что здесь написано о возможностях применения аутотренинга, — а они перечислены далеко не все - может возникнуть впечатление, что аутогенная тренировка представляет собой своего рода панацею от всех болезней. Необходимо еще раз подчеркнуть: аутотренинг не преувеличивает своих возможностей.

При тяжелых психических расстройствах и психозах, при многих воспалительных заболеваниях он помочь не может. Мы говорим не об успехах полного излечения, а только об устранении симптомов. Аутотренинг - это всего лишь средство оказания помощи, имеющее свои границы. Его исключительно широкая сфера применения используется чаще всего не полностью.

По словам Шульца, от аутогенной тренировки можно ожидать пользы в случае всех состояний, имеющих функциональный и реверсивный характер. Везде, где имеются вегетативные расстройства, где необходимо изменить жизненные привычки, сгладить аффекты, аутотренинг зарекомендовал себя как полезное средство. Тот, кто хочет стать более „толстокожим" и невосприимчивым к внешним раздражителям, может это без труда сделать с помощью аутогенной тренировки.

Поскольку аутотренинг можно и нужно применять наряду с другими терапевтическими средствами, сфера его использования поистине неисчерпаема. Так, например, он с успехом практикуется в целом ряде туберкулезных санаториев. Он нашел применение даже в хирургии, причем не только для устранения страхов перед операцией или наркозом, но и в совершенно банальных случаях. При переломах костей можно активно содействовать заживлению, используя формулу:

*„По месту перелома разливается тепло.*

В результате к месту травмы направляется больше крови, а значит и кислорода и веществ для регенерации.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ**

Под „психическими расстройствами" чаще всего имеют в виду широко трактуемое понятие „невроза". В международном плане Всемирная организация здравоохранения выступает за новую классификацию психических расстройств. В Германии в качестве сторонника такой „типологизации" выступает Ланген, который указывает, что „при всех душевных расстройствах необходимо диагностировать количественные отклонения от нормы, а не качественные отличия. Таким образом, при душевных расстройствах речь идет не о „да или нет", а о „больше или меньше".

Те, кто хочет самостоятельно бороться со своими психическими расстройствами, должен не только заниматься аутогенной тренировкой. Он должен изменить свою жизнь, измениться сам и постоянно задавать себе вопрос, нельзя ли сделать для своего выздоровления еще что-то, помимо изученных упражнений аутотренинга. Правда, и аутотренинг сам по себе может привести в таких случаях к успеху, но поскольку человеку необходимо изменить все свои мысли и поступки, то тренировки должны проводиться чаще, чем два раза в день по пять минут.

Чтобы пояснить это, необходимо сначала описать, как подразделяются психические расстройства.

- I. Аномальные психические реакции  
(неврозы внешнего происхождения — психогенные реакции).
  1. Необдуманная реакция.
  2. Взрывные реакции.
  3. Душевно обусловленные вредные привычки.
- II. Аномальное психическое развитие.
  1. Простое аномальное психическое развитие (периферические неврозы).
  2. Невротическое развитие в узком смысле слова (аномальное психическое развитие с выделением самостоятельных комплексов).
- III. Нарушения личности.
  1. Постоянные психопатические состояния.
  2. Аномальное развитие личности.

- IV. Зависимость от наркотиков.
- V. Расстройства в половой сфере.
- VI. Расстройства вегетативного регулирования, или психосоматические заболевания в узком смысле.

Приведем пример. Один пациент был склонен к взрывным реакциям. Хотя мы все порой „взрываемся“, однако у этого пациента взрывные реакции были не только более резкими, но и более продолжительными. Он обратился к врачу по поводу приступов стенокардии, и тот направил его на курс аутогенной тренировки. К концу учебы пациент освоил основные упражнения, но жалобы на здоровье продолжались. Как сообщила его жена, хотя он и сосредоточивался на сердце и достижении покоя в целом, но семейные скандалы бушевали по-прежнему, так как он не думал о том, что взрывные реакции могут находиться в тесной взаимосвязи с нарушениями работы сердца. Необходимо было избавить его заодно от желчности и агрессивности. Следующая формула позволила ему поправить здоровье и способствовала восстановлению мира в семье:

*„Повсюду и всегда спокойствие.“*

*„Уважение к людям приносит пользу здоровью“.*

Те, кто страдает от психических расстройств, очень часто забывают об окружающих людях. 69-летней вдове, посещавшей наши курсы, с трудом удавалось помнить об окружающих. Она выбрала для себя формулу:

*„Окружающие - тоже люди.“*

*„Если я доставлю им радость, они доставят радость мне“.*

Благодаря этому, она избавилась не только от отсутствия умения приспосабливаться к окружающим в доме престарелых, но и в придачу от сердечно-сосудистых расстройств. Кроме того, она приобрела еще кое-что: чувство собственной значимости. „Я стала другим человеком и наконец-то смогла выйти из самой себя“, - сияя, рассказывала она.

Люди с нарушениями личности страдают сами от себя, а заодно от них страдают все окружающие. Аутотренинг в этом случае применяется, как обычно: формулы цели мобилизуют именно те свойства личности, которые пациент недостаточно использует.

## **СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ**

Если поведение человека направлено на то, чтобы оскорбить кого-то или повредить что-то, то в этом случае говорят об агрессивности. В состоянии возбуждения многие люди склонны к таким поступкам. Эти действия, по-видимому, провоцируются внешними факторами, например, стрессовыми ситуациями.

На вопрос о том, как обуздать агрессивность, ответить не просто, хотя об этом говорят сегодня повсюду. Людей необходимо воспитывать и учить реагировать на действительные или мнимые угрозы не деструктивно, а конструктивно. Последователи теории агрессии Фрейда-Лоренца предлагают „выпустить пар“. Это можно сделать за счет Двигательной активности. Даже зритель на спортивных соревнованиях или на корриде может таким путем снизить уровень своих латентных агрессивных тенденций.

Агрессивная разрядка часто направлена против собственного организма, о чем свидетельствуют случаи членовредительства, отравлений, а также налагаемых на себя ограничений или унижений. В качестве формул цели здесь опять-таки пригодятся формулы успокоения, которые надо непрерывно повторять про себя в опасных ситуациях:

*„Всегда и повсюду спокойствие“.*

*„Я всегда спокоен и свободен“.*

Кроме того, для конкретных форм разрядки подбираются формулы цели. Если, например, мы имеем дело с определенными ритуалами и навязчивыми действиями как скрытой формой агрессивности, то помощь могут оказать формулы безразличия: „... Мне совершенно безразлично”.

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и весел,  
Принуждение мне совершенно безразлично”.*

Это же касается неумеренной еды, курения или питья, вызванных фрустрацией.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ИГА НАРКОТИКОВ**

При всей значимости этой темы мы затронем ее лишь вскользь. Наркотиками называются вещества, которые воздействуют на тело или на душу. Это в первую очередь одурманивающие средства, к которым могут относиться и медикаменты, и никотин, и алкоголь. Даже безобидные наркотические вещества в большом количестве могут оказывать отравляющее воздействие. Здесь уже неоднократно говорилось о том, что многие слушатели, успешно прошедшие курс обучения, отказывались от таблеток или потребляли их в значительно меньшем количестве. Если речь при этом идет о снотворных или обезболивающих препаратах, случае с другими медикаментами необходимо проконсультироваться с врачом.

Так, например, один слушатель, страдавший приступами эпилепсии, после нескольких часов занятий спросил, можно ли ему уменьшить количество принимаемых лекарств. Разумеется, решение об этом может принять только лечащий врач.

Потребление наркотиков, в конечном счете, надо всегда рассматривать как симптом, как признак расстройства, в возникновении которого сыграли роль многочисленные факторы. Важнейшим из них является, по-видимому, недостаток общения между родителями и детьми. В ходе одного исследования 50 процентов молодых наркоманов рассказали, что у них никогда не было ничего общего с родителями. Недостаток общения многими родителями компенсируется в форме потакания запросам детей. Но избалованность всегда имеет свою оборотную сторону. Тот, кто балует детей, демонстрирует тем самым собственную незрелость.

Многие родители посещают занятия как низшей, так и высшей ступени аутотренинга вместе с детьми. Они объясняют это тем, что совместное посещение курсов улучшает атмосферу в семье. В таком случае у родителей и детей есть общее занятие, общая тема разговоров. Они задают друг Другу вопросы об успехах, обмениваются опытом, а во время занятий узнают много нового о здоровье и болезнях, о трудностях, с которыми сталкиваются другие участники. Все это способствует развитию молодого человека. Он понимает, что у старших тоже есть слабости, и тогда ему легче переносить свои собственные.

Стабилизация психического и социального здоровья в результате аутогенной тренировки способствует тому, что молодежь более решительно отказывается от предложений испытать на себе действие наркотиков. Высшая ступень аутотренинга позволяет человеку отыскать в себе свою собственную сущность, что представляет значительные

*я дружу с молодыми и пожилыми”.*

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен;  
наркотики (снотворное и т. д.) мне совершенно  
безразличны”.*

*„Я совершенно спокоен, расслаблен и свободен;  
я люблю своих близких, они такие же, как я”.*

*„Я всегда и повсюду весел, свободен и общителен”.*

*„Я неотступно иду к своей цели и обязательно  
добьюсь ее”.*



*„Я спокоен и расслаблен. Только самообладание приведет меня к свободе“.*

*„Я спокоен и весел. Свобода только там, где порядок“.*

*„Сегодня я неправ - завтра буду прав.“*

*Все не так уж плохо.*

*Моя цель ясна и неизменна: всегда спокойствие“.*

Поскольку людям, принадлежащим к группе риска, необходимо сначала укрепить свое здоровье и скрытые защитные силы, то необходимо тщательно все продумать, прежде чем прийти к своей формуле цели.

Если налицо уже явная зависимость от наркотиков, то аутотренинг может служить лишь одним из звеньев длинной терапевтической цепи. Редко удается найти подлинную альтернативу наркотикам. Это касается и медитации. Если медитация заменяет наркотики, что мне пока удалось наблюдать лишь однажды на курсах высшей ступени, то она выступает в роли их конкурента и заменителя и ею можно злоупотреблять так же, как и наркотиками. И все же это лучше, чем саморазрушение с помощью наркотиков.

## **ПОМОЩЬ ДЛЯ БРОСАЮЩИХ КУРИТЬ**

Неумеренность вредна во всем. То, чего обжора пытается достичь, залезая в холодильник, курильщик добивается, хватаясь за сигарету. Он хочет успокоиться. Ребенок удовлетворяет эту потребность, сося палец. Курильщик заменяет палец сигаретой, но мотив остается тот же: и палец, и сигарета служат для успокоения, они должны пересилить фрустрацию. Эта реакция заложена еще в детстве, в грудном младенчестве, где оральная потребность отождествлялась с материнским кормлением.

Теперь становится понятным, почему большинству людей не удается самостоятельно бросить курить. Они приобрели зависимость от никотина. Сеансы внушения и групповые терапевтические заседания доказывают, как тяжело порой отказаться от курения. Дело в том, что на курильщиков в этот момент все еще действует блокировка. Однако об одном методе здесь стоит рассказать, потому что его легко сочетать с аутотренингом: это активная психологическая тренировка, которая может весьма значительно сократить число курящих. Этот метод, о котором рассказывается в журнале „Медикал трибюн“, разработан нью-йоркским врачом Дональдом Фредериксоном.

Курение - приобретенная привычка, от которой, по мнению Фредериксона, можно и отвыкнуть. Сначала врач ставит перед собой вполне посильную задачу заставить пациента задуматься над тем, что его недомогания связаны с курением. Уже в приемной врача должны висеть плакаты и находиться соответствующая литература, информирующая о вредности потребления никотина. Пепельниц там быть не должно. Собственно тренировка начинается с того, что желающему покончить с курением в первые две недели разрешают курить столько, сколько он хочет. Однако его обязывают завернуть каждую сигарету по отдельности в бумажку и сложить их все в один пакет. Когда ему захочется курить, каждый раз придется распаковывать пакет, отмечать время и то, чем он в данный момент занимается. Во время курения он должен записывать, что ощущает при этом, а под конец должен выставить каждой выкуренной сигарете оценку, в зависимости от того, насколько она ему понравилась. Сигарета, выкуренная с наибольшим удовольствием получает высшую оценку, а не доставившая удовольствия и выкуренная просто от нечего делать - низшую. Уже одно только ведение дневника уменьшает потребность в курении, так как количество сигарет, выкуренных с удовольствием, обычно не превышает пяти.

Дополнительно Фредериксон требует, чтобы желающие бросить курить составили список причин, побуждающих их к этому шагу. Спустя две недели им уже не разрешается

носить с собой сигареты. Они передают их жене, секретарше или другому доверенному лицу. Семья должна поддерживать такой героический поступок свежее испеченного некурящего, подкреплять его уверенность в себе и отмечать успехи.

Обретенная в ходе аутотренинга психическая стабилизация у многих участников привела к тому, что они значительно сократили количество выкуриваемых сигарет или вообще бросили курить. Разумеется, некоторые и приходили на тренировку только с одной целью: отвыкнуть от курения. Но именно у таких людей успехи наименьшие. Например, одному 45-летнему заядлому курильщику за время курсов удалось всего лишь немного сократить количество выкуриваемых сигарет. И все же он был очень доволен тренировкой, поскольку стал спокойнее и у него прекратились проблемы со сном. Для него это были две приятные неожиданности.

Если представить себе, сколько человек уже пыталось покончить с курением, то можно только посоветовать побольше терпения желающим сделать этот шаг.

При выборе формулы цели важно углубить мотивацию, чтобы прийти к твердому решению. Дело в том, что многие курильщики умом понимают, что необходимо бросить курить, но в подсознании все еще держатся за старые привычки, от которых не могут освободиться. Они могут внушить себе следующие формулы:

*„Я верю в свои внутренние силы, я смел и свободен (от курения)“.*

*„Курение для меня - яд. Отказ от курения делает свободным и радостным“.*

*„Курение мне вредит. Отказ от курения делает меня свободным и гордым“.*

Одна молодая учительница придумала для себя следующую формулу:

*„Я хочу жить без яда“.*

Лишь после того, как вы крепко внушили себе эти или аналогичные фразы, можно порекомендовать применение давно зарекомендовавших себя формул:

*„Я совершенно спокоен, сигареты (курение) мне безразличны“ или*

*„Я совершенно спокоен, вредная привычка отпустила меня“.*

Когда вы уже на самом деле отказались от курения, может оказаться необходимым предпринять что-нибудь против возможного в таких случаях набора веса:

*„Курение мне не нужно, я свободен и сыт“.*

## **ПОМОЩЬ ДЛЯ АЛКОГОЛИКОВ**

Большинство людей умеют правильно потреблять алкоголь. Однако некоторым это не удается. В Германии примерно четыре процента населения страдают болезненной зависимостью от алкоголя. Алкоголь может привести к психической или физической зависимости. В таком случае говорят об алкоголизме. Это тяжелая болезнь, которая чаще всего поражает людей, испытывающих сильный стресс (нелюбимая профессия, плохие жилищные условия и т. д.). Как и у других наркоманов, у алкоголиков необходимо заново вырабатывать уверенность в себе, самообладание, выносливость и твердость. Это, как правило, длительный процесс, в котором аутотренингу отводится особо важная роль. Чем больше пациент отдаляется от навязчивого желания выпить, тем большую помощь может оказать аутогенная тренировка. Ведь в тяжелых случаях алкоголик не спешит прийти на курсы. Курсы должны прийти к нему.

На первых стадиях отказа от алкоголя рекомендуются дополнительные меры психологического и психотерапевтического характера. Супруги должны постоянно тренироваться вместе. Люди, относящиеся к группе риска, и бывшие больные, которые теперь в составе общества „Анонимные алкоголики“, заботятся о других, неоднократно подтверждали мне пользу аутотренинга.

*„Я смел и свободен; алкоголь безразличен, трезвость приносит радость".*  
*„Я трезв всегда, везде, при любых обстоятельствах". „Я останусь трезвенником навсегда".*  
*„Я добьюсь своей цели смело, уверенно и непоколебимо".*  
*„Я добьюсь своей цели и останусь трезвенником навсегда. Я это смогу".*

## **СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА**

Фригидность у женщин часто возникает на основе дисгармонии у партнеров. Полагают, что она проистекает из невозможности смириться со своей женской ролью или признать достоинства в мужчине. Как бы то ни было, аутотренинг учит погружаться в себя, расслабляться и отдаваться на волю текущего момента, что очень важно для фригидных женщин. Поэтому неудивительно, что некоторые слушательницы курсов в своих анкетах отмечают, что „сексуальная жизнь наладилась" или еще откровеннее: „Я нахожу теперь больше удовольствия в наслаждениях".

Одной 26-летней женщине хорошо помогла предложенная Томасом формула цели:  
*„В любви я раскрепощена, активна и свободна"*

или короче:

*„Во время любви я раскованна и свободна "*.

Причинами импотенции у мужчин могут быть самые различные расстройства. При тяжелых заболеваниях возникновение импотенции совершенно нормально. По мере выздоровления потенция возвращается. При невротических расстройствах импотенция проявляется особенно часто. Опыт гласит, что для того, чтобы распознать проблему, надо поговорить о ней. Однако мужчины стыдятся импотенции и не хотят поэтому говорить о ней. Импотенция может вызвать даже мысли о самоубийстве, привести к алкоголизму и самым непредсказуемым поступкам, в том числе и в ходе трудового процесса. Поэтому ее надо воспринимать со всей серьезностью.

Правильно говорят, что страх совершить ошибку - это самая тяжелая ошибка, которую только можно совершить. При импотенции самую роковую роль играет страх ожидания, страх неудачи. Но здесь имеют значение и другие факторы, например, негативный опыт в раннем детстве, комплекс неполноценности или чувство вины, связанное с половой сферой.

Очень часто происходит рационализация импотенции, то есть человек, страдающий от нее, возлагает вину на обстоятельства, на усталость, на интенсивную умственную работу или находит прибежище в ложной сублимации, утверждая, что сексуальная жизнь его не интересует, он не находит в ней удовольствия и т.д.

Наряду с другими психотерапевтическими методами аутотренинг может и здесь помочь добиться хороших успехов. Как демонстрируют наши курсы, в легких случаях, когда импотенция развилась сравнительно недавно, кроме аутогенной тренировки, других средств не требуется. Так, например, 23-летний студент медицины признался, что его импотенция прошла только после освоения основных упражнений без употребления формул цели.

Другой студент почувствовал себя, как он выразился, „снова полностью реабилитированным".

Томас рекомендует следующую формулу цели:

*„По малому тазу разливается тепло".*

Если причина расстройства заключается в партнере, можно выбрать фразу, которую не без юмора предложил один из наших слушателей:

*„И все же моя жена симпатичная".*

Женщина в случае фригидности может, разумеется, избрать обратный вариант. При преждевременном семяизвержении можно воспользоваться несколько парадоксально звучащей формулой, которую с успехом применял один молодой женатый студент:

*„Я люблю по-мужски, спокойно и долго“.*

Или:

*„Я мужчина и люблю как мужчина, пока смогу“.*

Онанизм, по словам Шульца, это преходящая „детская“ стадия любви. Страх перед ним, чувство вины часто хуже, чем само действие. Пробуждающееся мощное половое влечение приводит 97 процентов юношей к самоудовлетворению. Активные занятия спортом и физический труд могут приглушить склонность к онанизму. Мы не рекомендуем бедную белками диету, как раньше советовали в подобных случаях. Тот, кто хочет преодолеть тягу к онанизму, должен избавиться от страха и чувства вины, иначе у впечатлительных молодых людей могут возникнуть комплексы, которые при определенных обстоятельства способны привести к мыслям о самоубийстве.

Если занятия онанизмом продолжаются и после женитьбы, то это может свидетельствовать о чувстве разочарования или даже о „необходимой самозащите“, как выразился один из участников анонимного опроса.

Хорошо зарекомендовала себя во многих случаях следующая формула цели:  
*„Я спокоен и расслаблен, онанизм мне безразличен“.*

## **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ**

Некоторые авторы видят в страхе первичный признак „невроза“ или предшествующего ему расстройству. А поскольку невроты в самом широком смысле этого слова стали частью нашей повседневной жизни, страх называют „европейской“ (Ницше) или „западной“ болезнью, хотя он встречается практически повсюду, где живут люди. И все же это не болезнь, так как один человек реагирует на страх продуктивно, а другого он парализует.

Что же такое страх? „Завтрашний день“, - так отвечает на этот вопрос датский философ Кьеркегор (1813—1855). Необходимо занять в жизни правильную позицию. Христианин занимает ее, выражая свое отношение к завтрашнему дню. „Кто плывет в лодке, повернут спиной к своей цели. Так же обстоит дело и с завтрашним днем. Если человек при помощи вечности углубляется в сегодняшний день, он поворачивается спиной к завтрашнему“, - пишет Кьеркегор в своей книге „Понятие страха“. Жизнь, лишенная страхов, - это умение сосредоточенно и интенсивно выполнять поставленные перед нами задачи.

Состояние страха может физически выразиться в учащении пульса и дыхания при одновременном повышении давления крови и, прежде всего, в усиленном потоотделении. Одновременно могут появляться такие парасимпатические реакции, как понос и рвота. Эту картину дополняет также напряжение мышц. Страх может придать силы убегающему, но может и парализовать, лишить способности действовать.

Чем больше мы боимся, тем неувереннее становимся во всех своих действиях. Необходимо, однако, уметь, как писал Фрейд, „переносить некоторую долю неопределенности“. И некоторую долю неуверенности тоже, потому что неуверенность свойственна человеку.

В этом смысле семья, род были раньше сообществом, Дававшим опору слабому. Все за одного. Сегодня семья потеряла прежнее значение, ее объединяет лишь телевизионная программа. Человек должен больше, чем когда-либо, полагаться на свои внутренние силы, и никакие успехи медицины ничего не могут изменить в этом.

Больше всего страдают сами люди, мучимые чувством страха, озабоченные своим будущим, и их душевные страдания часто значительно острее, чем физические. Трус, как известно, умирает многократно, и все же ему приходится жить в этом состоянии.

С давних пор известна „разрушающая бессмысленность страха”: „Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы”. Многие слушатели курсов находят утешение и защиту в вере. Один 49-летний служащий, испытывавший чувство страха, избрал для себя в качестве формулы цели слова апостола Павла (Послание к римлянам 8, 28) и черпал из них веру:

*„Любящим Бога все содействует ко благу”.*

Есть и другие формулы для людей, страдающих от страхов:

*„Я смел, свободен и полон сил”.*

*„Я совершенно спокоен и расслаблен”.*

*„Везде и повсюду только спокойствие”.*

*„Я верю в свою жизнь”.*

На больных, которые боятся операции или похода к зубному врачу, наркоз действует хуже, чем на тех, кто не испытывает страха. Здесь могут помочь следующие формулы:

*„Я смел и свободен. Работа (операция) пройдет успешно”.*

*„Я смел и свободен. Боль мне безразлична”.*

Часто с помощью аутотренинга можно снять и депрессивные состояния. Они часто скрываются за физическими расстройствами, такими как головная боль или боль в тазобедренных суставах. Томас доказал, что аутотренинг может занимать важное место при раннем лечении депрессивных расстройств, а также в профилактике самоубийств. Хорошо зарекомендовали себя следующие формулы цели:

*„Я учусь жить и любить”.*

*„Любая жизнь достойна жить”.*

*„Я весел и свободен, болезни мне безразличны”.*

*„Я совершенно спокоен, смело и свободно смотрю на окружающих”.*

*„Я живу и буду жить смело, радостно и весело”.*

*„Я счастлив и доволен”.*

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ**

Раньше говорили о навязчивом неврозе, сегодня различают несколько навязчивых состояний. Чаще всего эти поведенческие особенности проявляются уже в детстве. Склонные к ним дети очень пунктуальны и проявляют совершенно недетскую педантичность. Уже на этой стадии родители должны принимать меры: они должны разрешать детям время от времени отступление от заведенного порядка и удерживать детей от всех поступков, напоминающих ритуал.

Страдающие навязчивыми состояниями боятся перемен в жизни, они привязаны к настоящему, так как будущее, по их мнению, может быть связано с еще большей неуверенностью. Легкие и всем известные формы навязчивых синдромов проявляются, например, в том, что человек, только что заперев дверь, проверяет, действительно ли она заперта, вытаскен ли кипятильник из воды, выключена ли газовая плита, погашен ли свет во всех комнатах и т.д. Иногда в подобных случаях даже вход в дом или комнату превращается в своего рода ритуал. Одна домохозяйка терроризировала всю семью, требуя у каждого, кто входит в дом, тщательно почистить туфли за дверью. Она настолько педантично контролировала этот процесс, что даже запаздывала с обедом. Точно таким же ритуалом она обставляла вход в комнату. Мы посоветовали ей выбрать формулу

*„Я совершенно спокойна и свободна. Грязь мне безразлична”.*

После того, как проявились первые успехи, „грязь” была заменена на „навязчивые мысли”, чтобы предотвратить появление навязчивых состояний в новом обличье. Постепенно в семье восстановился покой.

Другой разновидностью навязчивых состояний может быть постоянная стирка и уборка, а также непрерывные подсчеты. Своего рода переходной формой к навязчивым мыслям могут быть определенные суеверия и ритуалы, например, отношение к числу тринадцать и стучание по дереву.

Навязчивые мысли встречаются часто. Люди постоянно думают о смерти супруга, об убийстве, о несчастье и т.п. Один студент жаловался, что в самый неподходящий момент к нему приходит мысль о покрытом волосами женском лобке, который также называют „холмом Венеры”. Не случайно этот студент жил именно в районе Бонна под названием „Холм Венеры”. Простая формула „Я совершенно спокоен и свободен от навязчивых мыслей” помогла ему избавиться от этого невроза. Альтернативная формула:

*„Я совершенно спокоен и свободен;  
любые навязчивые мысли мне безразличны”.*

## **АУТОГЕННАЯ РАЗРЯДКА И ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ**

Психическое и физическое состояние, в котором находится человек во время аутогенной тренировки, отличается как от нормального состояния, так и от сна или гипноза. Психофизиологический переход от нормального к аутогенному состоянию сопровождается изменениями психических и физических функций. Мы уже знаем, что пассивная концентрация в аутотренинге должна рассматриваться как фаза восстановления организма и частично как экономичный режим.

Удалось ли тренирующемуся осуществить переключение, можно определить по записям электрической активности мозга. По данным О.Польцина, факт переключения определяется также по падению температуры в заднем проходе, которая при экспериментах в клинике Вюрцбурга опускалась в течение часа максимум на 0,8 градуса.

Когда пациенты Польцина были возбуждены или у них был жар, снижения температуры не происходило. „Пациентам с глубинными неврозами не удавалось провести переключение в течение нескольких месяцев, а в одном случае даже в течение года непрерывных тренировок”, - пишет он.

Однако в этом разделе мы расскажем не столько о нормальных, сколько о необычных явлениях, которые порой могут даже побудить участников отказаться от аутогенной тренировки.

При правильном проведении занятий со стороны руководителя курсов практически не бывает случаев, когда по медицинским показаниям или вследствие каких-то побочных явлений приходится прерывать курс аутотренинга.

## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ**

Если аутотренинг проводится под руководством врача или психолога в индивидуальном порядке, то переход к следующему упражнению происходит, как правило, лишь тогда, когда пациент овладел упражнением на тяжесть. На групповых курсах это невозможно. Здесь работа идет по неизменному плану, что обычно не создает особых помех. Занятия в группе имеют однако то преимущество, что другие участники постоянно задают множество вопросов. Из ответов на них любой тренирующийся может узнать о нормальных и побочных воздействиях и определить границу между ними. Благодаря этому он чувствует большую уверенность, чем тренирующийся индивидуально, пусть даже у признанных специалистов.

Многие ощущения при выполнении упражнения на тяжесть объясняются как „эффекты разрядки”. Происходит расслабление мышц, а зачастую одновременно и стенок кровеносных сосудов, что приводит к возникновению симптомов, которые не должны

считаться „болезненными” или ненормальными. Тем более, что при постоянной тренировке они (тянущая боль, болезненная тяжесть, дрожь, покалывание, онемение) быстро проходят. Такие сопутствующие аутогенной разрядке процессы происходят часто в том случае, если до этого отмечалось сильное напряжение мозга. Шульц пишет об „ощущениях чужеродности”, когда кажется, что „пальцы распухли”, „конечности исчезли”, „рука увеличилась в размерах”, „рука тяжелая, как свинец”, „рука слилась с опорой, на которой лежит”, „рука не принадлежит мне”.

Разнообразных возможностей проявления аутогенной разрядки не счесть. И они не ограничиваются только упражнением на тяжесть, а встречаются в похожей форме при выполнении всех упражнений низшей ступени. Со временем они, как правило, проходят. Поэтому мы всегда советуем нашим слушателям постоянно тренироваться и не обращать внимания на эти явления.

Если тренировка длится очень долго или если хочется сделать упражнение как можно лучше, могут наступить судороги, сопровождаемые неприятными ощущениями. Иногда даже пропадает уже достигнутое ощущение тяжести. Лучше всего спокойно ожидать наступления желаемого состояния.

У некоторых пациентов ощущение тяжести возникает лишь спустя несколько лет после начала тренировок. Так, например, Шульц рассказывает об одной 56-летней медсестре, которая только после двух лет безуспешных попыток впервые почувствовала тяжесть. Особо динамичным и подвижным людям бывает порой трудно ожидать, пока с ними случится что-то не зависящее от их воли, трудно, отказаться от собственного „Я” и наблюдать за собой как бы со стороны.

## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА**

При выполнении всех упражнений в самых различных участках тела могут возникнуть произвольные сокращения мышц, дрожь, смех, кашель, чихание, усиленное слюноотделение, зевота, дрожание век, слезотечение, произвольное глотание, тошнота и другие симптомы. В больших группах часто при аутогенной разрядке наблюдается громкое урчание в животе, о чем я предупреждаю в начале упражнения, чтобы участники не чувствовали желания провалиться сквозь землю из-за ложного стыда. Иногда возникает эрекция, в очень редких случаях сопровождаемая семяизвержением. Все это показывает, насколько разнообразными могут быть сопутствующие явления.

При выполнении упражнения на тепло иногда могут происходить и парадоксальные реакции, например, рука становится не теплой, а холодной. Занятия, однако, необходимо продолжить, так как парадоксальные реакции, как правило, исчезают при постоянных тренировках. Если же они не исчезают (у нас, правда, до сих пор такого не было ни разу), то, возможно, этот тот самый очень редкий случай, когда надо избрать парадоксальную формулу: „Моя рука приятно прохладная”.

Иногда возникает сильный зуд и покалывание, которые могут продолжаться некоторое время после снятия. Рука может особенно сильно „гореть”. Энергичного снятия почти всегда достаточно, чтобы избавиться от таких явлений. Одной участнице, которая чувствовала „неприятное жжение” в руке, пришлось однажды посоветовать изменить две первые формулы упражнений: „Правая рука приятно тяжелая и теплая”. После этого ощущение жжения постепенно угасло. Тщательный анализ мог бы, видимо, помочь выяснить, что скрывалось за подобным явлением.

Примерно половина слушателей ощущает тепло в руке уже с первой попытки. Чаще всего это ощущение появляется сначала в предплечье, затем по мере тренировок распространяется на плечо и, в конце концов, в ходе генерализации переходит на другую руку и на ноги. Пациенты записывают в дневниках: „Тепло разливается по предплечью”, „пульсирующее тепло”, „тепло разливается по всей руке”. Когда достигается состояние генерализации, записи меняются: „По всему телу прокатывается волна тепла” или „тепло разливается по всему телу”.

На ощущении тяжести и тепла основывается весь аутотренинг. Иногда генерализация передает ощущение тепла голове, что не очень желательно. В этом случае можно помочь, представив себе, что „тепло перетекает в ноги”. Снятие при выполнении упражнения на тепло теоретически имеет не очень большое значение. Как правило, ощущение тепла в течение часа регулируется самостоятельно, потому что кровеносные сосуды эластичны. И все же снятие необходимо проводить, так как одновременно достигается и ощущение тяжести. Сохранение тяжести в руке, как уже неоднократно подчеркивалось, может привести к легким расстройствам. Ощущение тяжести в ногах регулируется автоматически.

Здесь необходимо еще раз напомнить, насколько важна пассивная самоконцентрация. В проводившихся в Японии исследованиях подопытным предлагалось активно представить себе: „Я всеми средствами хочу, чтобы моя рука стала теплой”. При этом происходило то, чего и следовало ожидать: сужение кровеносных сосудов с уменьшением их пропускной способности и наступление ощущения холода в обеих руках. Мы уже знаем, что воля и желание сделать все как можно лучше затрудняют освоение аутотренинга.

## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ СЕРДЦА**

Сердечные ощущения во время тренировки очень разнообразны. В дневниках можно встретить следующие записи: „Я ощущаю сердцебиение как глухие толчки” или „Я ощущаю ритмические удары по грудной клетке. Одна 61-летняя слушательница чувствовала, что ей в грудь вставили „меха, которые раздуваются, подступая к горлу”. Порой сердце ощущается „как большой мяч, который ритмически сжимается”, порой как „удары волн” или, по словам одного капитана торгового флота, „как прибор”.

Иногда в порядке исключения сюда примешиваются ранее пережитые впечатления. Это произошло, например, с одной чрезвычайно чувствительной 38-летней учительницей. В юности ей пришлось пережить событие, которое ее потом долго волновало. Когда она, задумавшись, шла мимо заводского корпуса, из клапана с большой силой вырвался газ. Поскольку она непроизвольно связала громкое шипение с содержанием своих мыслей, то пережила небольшой шок. При выполнении упражнения для сердца это воспоминание всплыло: учительнице показалось, что „удары сердца проходят через клапан”. С помощью аутогенного внушения ей удалось помочь.

При освоении упражнения для сердца на каждом занятии находятся слушатели, которые жалуются на „учащенное сердцебиение” или на „неприятные боли в сердце”. Все они имели раньше проблемы с сердцем или пришли на тренировку, уже ожидая чего-то подобного. Люте установил, что у 86 процентов пациентов, которые во время тренировки жаловались на „неприятные ощущения в сердце”, в прошлом замечались скрытые страхи относительно здоровья сердца. Однако предложения вообще исключить упражнение для сердца из программы тренировки он отклоняет, как и большинство других авторов, из-за его особой клинической ценности.

При однократном возникновении таких побочных явлений (а это, главным образом, парадоксальные эффекты) тренировка продолжается в обычном режиме. Иногда я дополнительно советую чаще, чем обычно, повторять формулу „я совершенно спокоен”, а иногда рекомендую изменить формулу на „сердце работает спокойно и в приятном ритме”.

Разумеется, все описанные выше „эффекты разрядки” могут происходить и в данном случае. Они не являются типичными для какого-то конкретного упражнения. Так, например, ощущения тяжести и тепла в области сердца могут наблюдаться и при выполнении других упражнений, но чаще всего возникают именно во время упражнений для сердца и дыхания.



## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ДЫХАНИЯ**

Дыхание также всеми воспринимается по-своему. В дневниках можно прочитать: „Я весь состою из дыхания”, „как будто космос вторгается в меня, а потом опять выходит из тела”, „дыхание приподнимает меня, словно морские волны”, „ощущение, как будто дышит все тело”.

Две матери рассказали мне, что их 11-летние дети во время тренировки, особенно при выполнении упражнений для сердца и дыхания забывают о дыхании и начинают задыхаться. На занятиях в группе этого не замечалось. Бывает кстати, что и взрослые во время тренировки забывают дышать. Такое нарушение координации функций сердцебиения и дыхания легко устраняется с помощью формулы „сердце и легкие работают совершенно спокойно и регулярно”.

При полном переключении, которое у опытных слушателей наступает уже при выполнении упражнения на ощущение тяжести, снижается и объем дыхания в среднем на 14 процентов, как было установлено в экспериментах Польцина. Чисто субъективно многие слушатели уже во время первых занятий чувствуют, что их ритм дыхания становится более гармоничным и медленным. Это типичное „дыхание в состоянии погружения”, как правило, не сопровождается аналогичной сердечной реакцией.

Если упражнение для дыхания проводится правильно, оно оказывает успокаивающее воздействие на функции сердца, поэтому и рекомендуется для пациентов, которые ранее перенесли заболевания сердца.

## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ**

Примерно треть слушателей ощущает уже при первом выполнении упражнения для солнечного сплетения „приятное тепло в теле”, „легкое тепло в области желудка”, „заметное пульсирование тепла в глубине тела”, „ощущение разливающегося тепла в области обеих почек”. У того, кто хорошо овладел этим упражнением, улучшается эффективность всей аутогенной тренировки. Особенно хорошо оно сказывается на ощущениях тяжести и тепла.

Однако порой возникают, хотя и редко, неожиданные ощущения в животе — давление в желудке, судороги и позывы на тошноту.

Тошнота, кстати, может вызываться и другими причинами. Одному маляру становилось дурно только при внушении со стороны руководителя курсов. Виноват в этом был я сам. Так как я в то время занимался строительством дома и постоянно ругался с неумелыми рабочими и мастерами, то сказал однажды на занятиях, что многим строителям нет необходимости заниматься аутогенной тренировкой, потому что их совесть всегда чиста и стресс им не грозит. Разумеется, я спросил перед этим, есть ли в зале строители. К сожалению, маляр ничего не ответил. Во всяком случае, глубоко в подсознании он чувствовал солидарность со своими коллегами и реагировал на мое внушение тошнотой, сам не осознавая причин этого. Тем не менее, жалобы на здоровье, ставшие причиной его прихода на занятия, прекратились. Результаты посещения курсов он оценил как „хорошие”.

В ходе выполнения упражнения для солнечного сплетения в брюшной полости обеспечиваются свободные движения кишечника, а также нормализация впускных и выпускных функций желудка. Усиливается кровоснабжение стенок желудка, а также перистальтика. Урчание в желудке как симптом разрядки наблюдается при этом почти так же часто, как и при упражнении на тяжесть.

Один 24-летний служащий жаловался на „чрезвычайную чувствительность во время тренировки и произвольные вздрагивания всего тела, исходящие из солнечного сплетения”. Другая слушательница, директор школы писала: „Упражнение для дыхания мне удается, а упражнение для солнечного сплетения нет. Боли в животе и желудке нервного характера исчезают ночью, если я кладу обе руки на живот и успокаиваюсь.”

Утром применяю следующую формулу цели: „Все идет хорошо, гладко и спокойно”. При этом думаю о предстоящем дне в школе”.

## **ПРИ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ГОЛОВЫ**

Уже много лет назад некоторые авторы отмечали, что выполнение упражнения для головы приводит к трудностям при засыпании. Поэтому рекомендуется исключать это упражнение из вечерней тренировки или использовать при этом формулу „сон мне безразличен”. Можно также концентрироваться исключительно на ощущениях тяжести и тепла. Таким образом, если необходимо уснуть, то тренировка выглядит следующим образом:

„Я совершенно спокоен и расслаблен. — Я спокоен и расслаблен, совершенно расслаблен. - Я чувствую тяжесть в руках – и в ногах. - Я чувствую тепло в руках – и в ногах. - Руки и ноги тяжелые - и приятно теплые” (повторить несколько раз).

При выполнении упражнения для головы также наблюдаются многочисленные эффекты разрядки и побочные явления, однако они не дают повода, чтобы прекратить тренировку или опустить это упражнение.

Уже неоднократно в ходе занятий поступали жалобы на головокружение, однако по мере продолжения тренировок это состояние всегда исчезало. Более половины слушателей сообщают, что во время тренировки их тянет на сон, а некоторые даже впадают в полусонное состояние или действительно засыпают. Это и неудивительно, так как наши тренировки проходят вечером, когда у большинства за плечами длинный рабочий день. При внушении со стороны тенденция к засыпанию наблюдается несколько чаще, чем при аутогенной тренировке. Однако всегда достаточно простого энергичного снятия, чтобы высвободить слушателей из объятий Морфея.

Если не принимать во внимание частоту эффектов разрядки и сопутствующих явлений, а судить только по тяжести симптомов, можно совершенно определенно констатировать: как бы часто ни возникали побочные явления и какими бы ни были неприятными в отдельных случаях, они не угрожают ни здоровью, ни жизни. Сопутствующие эффекты при аутотренинге совершенно не похожи на побочное действие лекарств, которое при определенных обстоятельствах может привести к смерти.

## **ДРУГИЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ**

Эффекты аутогенной разрядки и побочные явления возникают при выполнении почти всех упражнений. Иногда они свойственны только какому-то конкретному упражнению. В целом можно утверждать, что чаще всего их отмечают при выполнении упражнения на ощущение тяжести. Они так подробно описаны в этой главе только с той целью, чтобы начинающие сторонники аутотренинга знали, что такие побочные явления нормальны и что тренировку можно спокойно продолжать. Знания о подобных сопутствующих эффектах успокаивают, лишают слушателя страхов. Он учится относиться к ним как к чему-то обычному и обретает силы для дальнейших тренировок.

К неназванным явлениям относятся неприятные ощущения в области половых органов, онемение или излишнее напряжение пальцев, „электрические” ощущения, впечатление, что отдельные части тела изменяют свое положение или отделяются, потребность двигаться, ощущение скованности и неподвижности, нарушения равновесия, головокружение, ощущение парения и тошнота.

К акустическим эффектам разрядки относятся слуховые ощущения - голоса, музыка, звон или просто шум. Иногда возникают слуховые иллюзии: звуки окружающего мира воспринимаются как более громкие или раздражающие, чем на самом деле. Однако они могут восприниматься и приглушенными, а иногда и почти неслышными. То, что опытные слушатели становятся невосприимчивыми к звукам окружающего мира - это явление другого порядка.

Иногда возникают приятные или неприятные восприятия запахов. Тренирующемуся кажется, что он чувствует запах духов или застоявшегося табачного дыма. Так же редки и вкусовые восприятия в ходе тренировки.

То, что во время занятий, особенно в начальный период выполнения упражнения на тяжесть могут возникать сопутствующие явления в психической сфере, представляется совершенно естественным. В ходе дальнейших тренировок они постепенно исчезают. Люте пишет, что у слушателей его курсов чувство страха было самым распространенным среди побочных психических явлений, причем оно могло проявляться и после тренировки.

Не редкостью является депрессивное состояние и чувство эйфории. Может проявиться потребность в нежности или стремление к одиночеству. Иногда слушатели проявляют такое сильное беспокойство, что прекращают выполнение упражнений.

Эффекты аутогенной разрядки содержат в себе элементы саморегуляции. Это нейтрализующие процессы центральной нервной системы, которые способствуют нормализации и отдыху. Если аутогенный принцип избран правильно, то мозг берет на себя функцию самовосстановления и аутогенной разрядки.

## **ВИЗУАЛЬНЫЕ И „ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ” СОПУТСТВУЮЩИЕ ЯВЛЕНИЯ**

Под визуальными эффектами разрядки понимаются световые образы, которые часто проявляются в цвете, иногда движутся, но могут быть и неподвижными. Они различаются в зависимости от того, в каком участке мозга возникают.

Это могут быть рассыпающиеся искры и мерцающие световые точки или картинки воспоминаний, которые могут приобретать характер настоящего „кинофильма”. Сюда же относятся и обусловленные аффектами визуальные явления разрядки и побочные эффекты.

По данным Люте, почти 50 процентов участников курсов испытывают трудности с концентрацией. Более двух третей страдают от „захлестывающего их потока идей и мыслей”. Такие затруднения концентрации, которые Люте называет „интеллектуальными побочными явлениями”, существенно снижаются по мере продолжения тренировок. Так, по данным Люте, 45 процентов слушателей испытывают такие трудности при освоении упражнения на ощущение тяжести, при переходе же к упражнению головы их становится значительно меньше.

Этот поток мыслей частично представляет собой „остаточную мыслительную деятельность после рабочего дня”, частично охватывает сферу личных дел, которые еще необходимо сделать, а частично относится к стереотипным навязчивым идеям.

## **НЕОЖИДАННЫЕ ПОБОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Хотя в эффектах аутогенной разрядки содержится большой смысл, однако они чаще всего воспринимаются как неприятные. Здесь мы кратко расскажем о тех результатах, которые первоначально даже не планировались участниками. Однако такие побочные успехи могут удивить лишь дилетантов.

Одна 55-летняя секретарша рассказывала, что пошла на курсы аутотренинга, „чтобы лучше справиться со своими душевными проблемами”. Однако она совершенно „неожидано” добилась намного больших результатов, чем надеялась. „Улучшилось состояние здоровья, особенно устойчивость к психическим нагрузкам. Проблемы перестали казаться неразрешимыми. В целом я стала спокойнее, лучше сплю. Если раньше часами лежала без сна и размышляла над проблемами, которых становилось все больше, то теперь с помощью аутотренинга быстро засыпаю. Днем чувствую себя свежей и работоспособной, медленнее устаю. У меня появилось больше уверенности в будущем, исчезли страхи. Я чувствую в себе больше сил и радости”.

„Больше всего меня поразило в аутотренинге то, - пишет 48-летний научный работник, - что мое критическое отношение к нему не помешало мне добиться успеха”.

Его желудочные и кишечные проблемы „разрешились примерно на 60 процентов”. Эстрасистолы в сердце совершенно исчезли.

30-летний служащий ранее пытался освоить аутотренинг по монографии Шульца, предназначенной для врачей. Ему это не удалось. На курсах он освоил упражнения с первой попытки и писал по этому поводу: „Я испытал общее успокаивающее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему в целом. Особенно мне понравились тренировки во время обеденного перерыва. Они укрепляют, успокаивают и придают новые силы. Теперь я избавился от запоров, улучшилось кровообращение в ногах”.

48-летняя служащая одного из министерств пришла на курсы, чтобы „усилить свою концентрацию и способность к обучению”. В анкете она записала: „Очень поражена тем, какое удивительно воздействие оказывает аутотренинг. Я темпераментный и не вполне уравновешенный человек, и мне порой необходимо взять себя в руки. Теперь это удастся. Исчезли жалобы на расстройства, связанные с гиперфункцией щитовидной железы и низким давлением”. В качестве формул цели она использовала следующие: „Я легко сосредоточиваюсь и хорошо учусь. Я все запоминаю”.

Высокопоставленный сотрудник министерства высказывал сожаление, что „только в 57 лет занялся аутотренингом. Насколько я мог бы облегчить себе жизнь! Исчезла психическая и физическая скованность. Почти полностью прошло хроническое расстройство желудка на основе язвы. Я сейчас такой, каким всегда себя представлял: абсолютно спокоен и чувствую свое превосходство”. Из всех формул цели он пользовался только одной: „Я совершенно спокоен и расслаблен”.

51-летний коммерсант составил отчет о тренировках, который хотелось бы привести здесь в связи с упомянутыми в нем побочными явлениями: „Я примерно 20 лет страдал от последствий туберкулеза позвоночника. Затем мне удалили правую почку из-за неустойчивого кровяного давления и недостаточного кровоснабжения ног. Десять лет мучился от постоянной невралгии тройничного нерва. Поэтому я некоторое время назад приступил к самостоятельному изучению аутотренинга, однако без особых успехов. При выполнении упражнений на сердце и дыхание у меня наступала блокировка. На курсах с помощью внешнего внушения я сразу же добился успехов во всех упражнениях. Однако, поскольку я чувствовал боль и давящее ощущение в сердце при упражнениях для сердца и дыхания, то уже некоторое время опускаю эти упражнения и сразу же после появления тепла в ногах направляю мысли на солнечное сплетение, а оттуда на затылок. Я сознательно обхожу „прохладный лоб”, так как холод провоцирует мою невралгию. Мне удается очень легко управлять ритмом сердцебиения и дыхания, произнося свои короткие, состоящие из одного или двух слов формулы („Спокойствие - тяжесть - ноги теплые - разливается тепло - затылок теплый - голова не болит”) на фазе выдоха.

Кратко подведу итоги после 7 недель занятий:

а) необходимые ощущения при выполнении упражнений возникают очень быстро, даже тепло в ногах, которые у меня обычно холодные;

б) уже через некоторое время я чувствую заметное успокоение сердечного ритма и дыхания, а также в психике;

в) параллельно с этим происходит ослабление или полное исчезновение болей тройничного нерва, которые ранее не удавалось устранить с помощью мануальной терапии”.

## **ОПАСНОСТИ**

Самая большая опасность в аутогенной тренировке - это испытывающий страх, мелочный или излишне педантичный руководитель курса. Среди дилетантов такие типы встречаются редко, их скорее можно найти среди специалистов. Тренер, который страдает сам от себя, заставит страдать и слушателей.

Другая опасность заключается в том, что некоторые руководители курсов, прикрываясь видимостью науки, распространяют свои собственные взгляды. Поэтому

участники должны подходить к делу достаточно критично и задавать конструктивные вопросы, если у них возникают сомнения по поводу высказываний руководителя. По его реакции можно будет понять, насколько он пригоден для руководства курсами.

У многих желающих освоить аутотренинг пропадает желание заниматься, когда они имеют дело с неквалифицированным тренером. В некоторых санаториях и клиниках занятия проходят под магнитофонную пленку, так что пациенты практически не имеют возможности задать индивидуальные вопросы своему врачу или психологу. Такое разочарование в методе само по себе представляет опасность.

Точно так же, как руководитель курсов может представлять собой опасность, некоторые слушатели сами создают опасности для себя, избегая откровенных бесед с ним или тренируясь в скованном состоянии, а иногда и слишком интенсивно.

Любым хорошим методом можно злоупотребить. Чаще всего расстройства здоровья могут возникнуть при использовании неправильных методов дыхания. Участникам курсов следует при любой неясности обращаться непосредственно к руководителю.

О других опасностях, например, о внушении себе ложного ощущения здоровья здесь уже говорилось.

### **ОБЗОР НИЗШЕЙ СТУПЕНИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Вид упражнения	Формула	Общее воздействие	Побочные явления
+ Успокоение и собранность	„Я совершенно спокоен и расслаблен”	Общее успокоение тела и психики	Симптомы ожидания
1. Упражнение на тяжесть	„Моя рука тяжелая”	Расслабление мышц, общее успокоение	Эффекты аутогенной разрядки всевозможного рода. Остаточные явления при неправильном снятии
2. Упражнение на тепло	„Моя рука теплая”	Расслабление стенок кровеносных сосудов, успокоение	Эффекты аутогенной разрядки
3. Упражнение для сердца	„Сердце бьется спокойно и равномерно”	Нормализация сердечной деятельности, успокоение	Эффекты аутогенной разрядки. При обращении внимания на отдельные органы тела могут возникать органические симптомы
4. Упражнение для дыхания	Дыхание совершенно спокойное (и равномерное)“	Переход к гармоничному произвольному дыханию, успокоение	(см. выше)
5. Упражнение для солнечного сплетения	„По солнечному сплетению (животу) разливается тепло”	Расслабление и гармонизация всех органов брюшной полости, успокоение	(см. выше)
6. Упражнение для головы	„Лоб приятно прохладный”	Холодная ясная голова, расслабление кровеносных	Эффекты аутогенной разрядки.

		сосудов головы, успокоение	Иногда головная боль и головокружение
7. Упражнение для шеи и затылка	„Затылок приятно теплый“	Расслабление мышц задней части головы и шеи	Отмечаются редко

+ Успокоение лишь в отдельных случаях может рассматриваться как самостоятельное упражнение. Как правило, оно считается, по словам Шульца, „целеуказующей вставкой“.

## **ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Спонтанные красочные визуальные ощущения возникают у некоторых участников уже на низшей ступени. Поскольку мои занятия на курсах высшей ступени по времени проводятся раньше, чем занятия низшей ступени, я в конце занятия рассказывал начинающим о некоторых особенно ярких событиях из высшей ступени. В результате число проявлений эффектов высшей ступени у новичков возросло на 5-7 процентов.

На курсах медитации для молодых людей я заметил, что молодые начинающие слушатели испытывают почти столько же визуальных ощущений, сколько и опытные. И все же я требую от участников курсов высшей ступени „полного уверенного и быстрого владения техникой низшей ступени“ (Шульц).

Что понимается под „быстрым владением“? Предпосылкой для участия в занятиях является реализация содержания формул примерно за одну минуту. Некоторым слушателям переключение удается практически моментально. Все они в один голос описывают состояние своего тела как „теплой и тяжелой массы, в которой выделяется холодная голова“. Как правило, в наших курсах принимают участие от 12 до 18 слушателей, иногда меньше, иногда больше. Проведение тренировок за неудобными школьными партами практически не создает помех, хотя, конечно, лежа было бы тренироваться приятнее. Каждый из участников рассказывает о двух-трех своих впечатлениях, полученных на занятиях, а также об особенностях домашних тренировок. Если участник считает, что содержание его впечатлений носит слишком личный характер, он может по окончании занятий поговорить с глазу на глаз с руководителем курса. Слушатели высшей ступени посещают занятия более регулярно, чем низшей.

В целом на верхней ступени практикуется более индивидуальный подход к слушателям. Они могут выдвигать предложения относительно содержания упражнений. Если кому-то из них известны схожие методики (формы медитации, йога, дзэн и т.п.), а это сегодня не редкость, то проводятся сравнения. Иногда в этих случаях тренировка осуществляется по другой методике. В зависимости от состава и возраста участников предпочтение может отдаваться определенным упражнениям, и очередность их выполнения может меняться.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ**

Упражнения начинаются с того, что, начиная произносить сокращенные и сжатые формулы, слушатель обращает свой взгляд внутрь себя и вверх, как это практиковалось в старых методиках погружения.



Близоруким при этом следует соблюдать осторожность. Им рекомендуется смотреть на кончик своего носа. Как только возникают неприятные ощущения, от этого вспомогательного метода следует отказаться.

Формула упражнений на всех семи (или восьми) занятиях, продолжающихся по два часа, одинакова:

*„Спокойствие - тяжесть - тепло (я спокоен, расслаблен, мне тепло). Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны. По телу разливается тепло. Лоб приятно прохладный. Мышцы лица расслаблены. Спокойствие углубляется. Перед моим внутренним взором разворачивается картина... Спокойствие все глубже и глубже. Краски и образы становятся четче — краски и образы совершенно ясные“.*

Снятие происходит всегда одним и тем же образом:

*„Краски и образы постепенно отодвигаются - краски и образы становятся менее четкими - краски и образы совершенно исчезают“.*

Я снимаю:

*„Выпрямиться - потянуться - вытянуть все конечности - громко зевнуть“.*

При таком снятии, которое применяется в медитативной форме психогигиенической тренировки, за многие годы не было случая, чтобы после медитации зрительные образы оставались дольше, чем на 1-3 минуты. Разумеется можно использовать и старую, более длинную формулу снятия из аутотренинга: „Я считаю до шести. При счете „шесть“ я буду свободен, свеж и здоров - Один: мои ноги легкие - Два: мои руки легкие - Три и четыре: сердце и дыхание совершенно нормальные - Пять: лоб имеет нормальную температуру - Шесть: руки напряжены, глубоко вздохнуть, открыть глаза“. В целом тренировка продолжается от 10 до максимум 20 минут. Снятие проводится немедленно при появлении неприятных ощущений. На наших курсах ни у кого не возникало желания тренироваться дольше 15 минут, но лежа это время часто превышает. Так, например, Шульц рассказывал о своем пребывании в состоянии погружения на протяжении 30-60 минут.

Первый час занятий мы начинаем с очень известного упражнения, предложенного К.Хаппихом, которое играет важную роль и в символической драме под названием „кратимное переживание образов“. В этой методике психиатр из Геттингена Х.Лейнер предлагает представить себе зеленый луг, обращая при этом внимание на погоду, время года, животных и людей и, прежде всего, на ограждения. Слушателей просят пройти от луга к ручью, искупаться в нем и затем следовать по течению до самого источника.

Приведем два примера. 16-летняя девушка рассказала: „Луг был полностью огорожен колючей проволокой“. Ей посоветовали в следующий раз попытаться найти проход, но на этот раз она увидела, что луг был огорожен высоким дощатым забором. На третьей тренировке она смогла, наконец, найти маленькую калитку и добраться до ручья. В конце курса ей представлялся уже ничем не огороженный луг, и она чувствовала себя „свободной и раскрепощенной“.

17-летний школьник писал: „Луг оказался сплошным болотом... я бросился в ручей, не раздеваясь... источник оказался настоящей клоакой". Как можно понять из этих образов, он не хотел обнажаться, то есть в переносном смысле раскрывать свою душу, и после этой тренировки больше не появлялся.

Уже из этих двух примеров даже непосвященному становится ясным символический характер всего того, что можно увидеть и пережить во время медитации. Образная медитация является хорошо зарекомендовавшим себя методом относительно быстрого оказания помощи при психических расстройствах.

В качестве следующего задания предлагается отыскать свой любимый цвет. Он не обязательно должен быть идентичен с тем цветом, который вам больше всего нравится в реальной жизни.

Второе занятие начинается опять с упражнения из области символической драмы. При этом может быть, например, поставлено задание исследовать пустой дом от подвала до чердака. Вот, например, переживания студента, проходившего в то время службу в бундесвере: „В доме я нашел сейф, разрезал его автогенном и увидел внутри множество маленьких золотых фигурок. Я вытащил их, засунул в карман, вышел из дома и взорвал его". Такие упражнения достаточно несложны, участники очень быстро обучаются толковать символическое содержание своих образов.

В качестве следующего упражнения слушателям предлагается как можно рельефнее и объемнее представить себе конкретные предметы: цветы, фрукты, горящую свечу, якорь, людей или пейзаж. Иногда при этом рекомендуется ждать до тех пор, пока на экране закрытых век появится „что-то". На третьем занятии мы переходим к рассмотрению абстрактных понятий. К. Томас попытался систематизировать упражнения высшей ступени. Он различает упражнения, в которых слушатели образно представляют такие понятия, как мир, покой и тишина; упражнения на представление сущностных ценностей типа свободы, гармонии, силы, здоровья, жизни, радости и т.д.; упражнения на представление духовных ценностей - счастья, справедливости, доброты, красоты и т.д. и, наконец, упражнения на представление религиозных ценностей - любви, веры, милости и др. Религиозные образы обычно очень часто встречаются у глубоко верующих людей, но нередко они и у атеистов.

Четвертое занятие имеет целью формирование характера и личности. При этом под характером понимаются скорее статичные представления, а под личностью динамичные. Уже при освоении упражнений низшей ступени могут оказать помощь правильно подобранные формулы: „Я спокоен и расслаблен. Я уважаю себя и других" - „Пусть другие делают, что хотят, я руководствуюсь совестью" - „Обязанность - это радость" - „Я пробуюсь" - „Я принимаю решения быстро" и т. д.

Многим помогла формула: „Я смел, свободен и весел. Я спокоен и расслаблен. Так держать".

Формула „я уважаю других" может при психических расстройствах иногда вызывать неприятные реакции. В этом случае ее приходится изменять на „Я не забываю о ближних" или „Я такой же, как ты". Может быть использовано и библейское „Возлюби ближнего своего, как самого себя" или, в вольном переводе: „Я с уважением отношусь к другим, они такие же, как я".

Однако на высшей ступени эти образы необходимо „увидеть". В упражнениях, направленных на углубленное самопознание, которые проводятся на четвертом занятии, нужно представить себе образы, показывающие, „кто я такой", „как я должен измениться". Перефразируя девиз „Познай самого себя", можно назвать это упражнение: „Я познаю самого себя" или „Кто я?"

В качестве ответа на указанный вопрос можно увидеть образы, представляющие символических животных, людей или предметы. Один начальник отдела кадров увидел крадущуюся кошку, школьник - своего знаменитого деда, домохозяйка и школьница независимо друг от друга - раковину, в которой была большая жемчужина.



Очень важно при выполнении всех упражнений, чтобы из увиденного делались выводы. Без выводов, без последующих действий любая медитация в аутотренинге остается искусством ради искусства.

В ходе других упражнений четвертого занятия, посвященных самоутверждению, можно увидеть образы, показывающие, „как я охватываю мир в самом себе”, „как мне стать таким или иным”, „кем мне надо быть”, „кем мне надо стать” и т. д.

На пятом занятии слушателям предлагается „путешествие на дно моря”. Ввиду грозящих на этом пути опасностей, слушателям говорится, что в правой руке у них волшебная палочка, которая отводит любую опасность, превращает любых чудовищ и устраняет любые преграды. Также с помощью палочки слушатели могут добывать свет, освещающий любую тьму. При необходимости они могут также воспользоваться водолазными костюмами или миниатюрными подводными лодками. Таким образом, они настолько хорошо подготовлены к путешествию вглубь моря, что могут ничего не бояться на этом пути.

Из многих положительных впечатлений в ходе этого упражнения следовало бы прежде всего упомянуть о выходе агрессивности. Многие участники с успехом участвуют в подводных битвах, обращают в бегство гигантских спрутов, распарывают брюхо нападающим на них акулам и даже топят корабли. У некоторых эта агрессивность, в том числе и направленная на самих себя, находит более мирный выход. Они собирают под водой водоросли или кораллы.

„Путь на вершину горы” на шестом занятии, так же как и морское путешествие, направлен по вертикали, что обычно легче всего реализовать. В качестве дополнительного задания выступает исследование пещеры, перед которой сидит старый отшельник. После того, как одного почтальона при входе в пещеру атаковала свора собак, я порекомендовал ему захватить с собой волшебную палочку. Ему удалось добраться до вершины.

Беседа со старым мудрецом часто оказывает исключительно благотворное влияние, особенно на молодых людей. Одна 15-летняя девушка перед принятием всех своих личных решений советовалась с отшельником, который представлялся ей воплощением собственной совести. „Он единственный, с кем я могу поговорить откровенно”, — рассказывала она. 17-летний ученик, принявший участие в занятиях из-за психических особенностей своего характера, описывал вершину горы как „темную липкую массу, из которой вырос желтый конус, а на вершине его стоял крест”. Последнее занятие мы посвящаем фрустрациям, напряженным состояниям, являющимся истинными причинами расстройств, на которые жалуются слушатели. При этом возникают, например, следующие зрительные образы: „Перед моим внутренним взором разворачивается картина, показывающая мне причины моих страхов (разочарований и т. д.)”. Далее можно воскресить в памяти ситуации из прошлого, например, родительский дом, или представить себе начало своей болезни, ее первое проявление, или понаблюдать за извержением вулкана, или увидеть себя в зеркале, или вступить в беседу со „Сверх-Я”, то есть провести внутренний диалог со старым мудрым человеком. Именно это последнее упражнение мы проводим дважды, чтобы участники как следует освоили его и при необходимости могли обратиться к данному методу.

Тот, кто хочет разглядеть сам себя, познать свои положительные и отрицательные стороны, вряд ли сможет сделать это каким-либо более эффективным способом, чем методика высшей ступени аутотренинга, затрагивающая глубины психологии. Это действительно „чистая форма глубинного психологического познания человека в его отношении к другим и к себе самому”, по словам гамбургского врача Х.Хенгстмана. С ним нельзя не согласиться, так как далее он пишет: „Заблуждения аутотренинга таятся не в том, что он говорит, а в том, о чем он умалчивает. Его возможности значительно шире, чем мы предполагаем”.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ**

Заболеваемость вряд ли снизится, если мы не будем проводить в жизнь действенные меры по воспитанию здорового образа жизни. Так называемые болезни цивилизации будут существовать и в будущем. Как мы увидели, аутотренинг может оказывать здесь разнообразную помощь. Он может поправить пошатнувшееся здоровье или восполнить его нехватку. Он может, прежде всего, привести человека к пониманию самого себя и, таким образом, дать ему ключ для облегчения общения с другими людьми. И что еще важно: он может модернизировать „устаревшего” человека и позволить ему легче приспособиться к техническим достижениям современности.

## **РОДСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ**

Жизнь, как и наука, развивается непрерывно. Новые идеи всегда основываются на мыслях других людей. Однако это не умаляет заслуг исследователей. Шульц никогда не скрывал, что аутотренинг ведет свое начало от гипноза. Он также никогда не отрицал, что на него оказали влияние исследования О.Фогта. Здесь не представляется возможным отметить точки соприкосновения аутотренинга со всеми родственными методиками, основанными на внушении и разрядке. Ограничимся самыми известными из них.

## **КУЭИЗМ**

Люди старшего поколения еще хорошо помнят систему французского аптекаря Эмиля Куэ (1857-1926). Она относится к „пассивным методам самовнушения и разрядки”, которые ранее играли очень большую роль. Значение метода Куэ основано на том, что он в очередной раз обратил внимание на важность самовнушения для здоровья. Он добился, вне всякого сомнения, больших успехов, оказывая влияние на пациентов своей сильной личностью и формулами, которые они повторяли про себя перед засыпанием, а также в других ситуациях, так же как и в аутотренинге. Его фразы: „День за днём и во всём мне становится все лучше и лучше” или “Все пройдет, все пройдет” - обошли весь мир.

Как и все „массовые целители”, он не обращал внимания на характер болезни. В этом заключался большой недостаток, от которого я уже предостерегал: начинающиеся тяжелые болезни могут таким путем оставаться нераспознанными в течение длительного времени, а благоприятное время для операции может быть упущено.

Куэ постоянно подчеркивал старую известную истину: „Не учитесь лечить себя. Вы это уже умеете. Я никогда никого не вылечил. Эта возможность заложена в вас самих. Призовите на помощь свой дух, поставьте его на службу вашего телесного и душевного здоровья, и он излечит вас. Вы будете сильны и счастливы”. Тот, кто верит в себя, содержит в себе „инструмент выздоровления”, утверждал он. Хотя все эти мысли и не новы, его заслуга заключается в том, что он убеждал людей самих заботиться о своем здоровье. Такой импульс, направленный на воспитание здорового образа жизни, не исходил ни от одного из его многочисленных критиков.

Врач Э.Йолович попытался избежать упущений Куэ. Он считал, что сначала необходимо поставить диагноз и лишь затем лечить болезнь с помощью формул цели, которые по содержанию очень напоминают формулы аутотренинга.

## **ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Имеется множество коллективных, а еще больше индивидуальных методов пассивного самовнушения и релаксации, но они не представляют для нас особого интереса. Среди активных же упражнений аутотренинг в немецкоязычных странах играет ведущую роль. В английском языковом пространстве известен метод „прогрессивной релаксации” профессора Эдмунда Джекобсена из Чикаго. Под прогрессивной релаксацией понимается распространяющееся по телу расслабление мышц.

Целью метода релаксации Джекобсена является освоение систематического расслабления, вследствие которого происходит гармонизация вегетативной нервной системы. Важным показанием для этого метода являются нарушения сна. Релаксация происходит в шесть этапов, начиная с рук, за которыми следуют ноги, дыхание, лоб, глаза и, наконец, мышцы органов речи. Благодаря этой релаксации, исчезают многие симптомы и болезни, так как психические расстройства зачастую сопровождаются повышенным напряжением мышц. Однако и отдельные упражнения метода прогрессивной релаксации подобно изометрическим упражнениям в рамках аутотренинга могут применяться для быстрой реализации ощущения тяжести, как уже упоминалось. Чтобы почувствовать тяжесть при расслаблении мышц, имеется испытанный метод, при котором предплечья на 4-5 секунд прижимаются к бедрам, а затем сразу же ощущается реактивное расслабление мышц.

## **ТРЕНИРОВКА ПСИХОГИГИЕНЫ**

Некоторым слушателям занятий по аутотренингу с трудом даются упражнения на расслабление. Для этой группы лиц я в начале семидесятых годов разработал метод, позволяющий эффективнее и легче осваивать аутогенную тренировку. Давайте вспомним: аутотренинг - это главным образом метод самовнушения. Психогигиена также основана на самовнушении, но здесь расслабление усиливается благодаря специальной методике психогигиенического дыхания, а также благодаря более интенсивному обращению к собственному телу, которое в похожей форме практикуется в нидра-йоге. В отличие от аутотренинга, психогигиеническое дыхание является единственным методом расслабления, который может незаметно и в то же время с успехом применяться непосредственно в ходе воздействия стресса, например, на экзамене, на сложных переговорах или на конференции. Точно также психогигиеническое упражнение на ощущение тела может делаться изолированно, в частности при нарушениях сна. Можно рассматривать психогигиеническую тренировку как модернизированный аутотренинг. Многие рекомендации психогигиены могут с большим успехом использоваться и в аутогенной тренировке.

Я выбрал название „психогигиеническая тренировка” потому, что долгие годы читал в Боннском университете лекции по данной теме. При этом в центре рассмотрения было, с одной стороны, учение о психическом здоровье, а с другой - умение самостоятельно расслабляться, которое и получило впоследствии название „психогигиена”. Во всех релаксационных методиках цель одинакова: расслабление. Но пути к этой цели различны. Одному больше подходит аутотренинг, другому психогигиена. Люди, склонные к свободному образу жизни, лучше чувствуют себя в рамках психогигиенической тренировки. Тем же, кому требуется наглядность и уверенность, больше нравится строгая методика аутотренинга. Однако все это общие советы, так как окончательный выбор метода релаксации зависит в большей степени от конкретной личности, чем от руководителя курсов.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА**

О том, что благодаря релаксационным гимнастическим упражнениям можно „стать другим человеком”, известно не только инструкторам лечебной физкультуры. „Закрепощенный человек изолирован”, - с полным правом говорил один инструктор лечебной физкультуры при любой возможности. Лечебная гимнастика поддерживает способность поддерживать контакт с другими людьми. Физическое раскрепощение становится духовным.

Расслабление мышц сказывается, как нам уже известно, на всем организме. Человек становится другим. Раскрепощаются не только мышцы, но и весь организм. Оказание влияния на какую-то конкретную часть тела невозможно. Поэтому на своих курсах я постоянно рекомендую дополнительно к аутотренингу посещать занятия

лечебной физкультуры. Сегодня почти нет таких групп физкультуры, где не применялись бы упражнения йоги на расслабление.

## **ЙОГА**

У аутотренинга намного больше общего с йогой, чем просто релаксация. Что такое йога? Санскритское слово „йога" имеет общее происхождение с нашим словом „иго", оно означает груз, тяжесть. Все, что давит на человека, лишает его свободы - влечения, страсти, невротические представления, - должно устраняться с помощью йоги. Йога развилась из индийской философии и, не в последнюю очередь из вед. Веда означает знание. Учения вед были первым индийскими литературными памятниками.

Йога представляет собой индийское духовное направление. Она нацелена на то, чтобы с помощью определенных поз тела и внутренней концентрации добиться более высокого состояния сознания и избавиться от влияния окружающего мира. Индийский специалист А. К. Бхакти-веданта Свами пишет по этому поводу: „Йога - это связующее звено между душой и сверхдушой, между высшим и крохотным существом". Далее у него говорится: „Существуют различные виды йоги. Йога означает систему, а йог - это человек, придерживающийся этой системы. Окончательная цель йоги состоит в познании Кришны".

В текстах йоги можно найти упоминание о ее различных ступенях - „анга". Последняя ступень — это погружение, „самадхи", в котором человек объединяется с объектом своих мыслей, своей концентрацией и медитации. Этой стадии достигают лишь немногие. Аутотренинг также может служить путем к ней. Я достиг этой последней ступени, когда в конце своего плавания через океан вследствие постоянной аутогенной тренировки, а также, возможно, из-за большой потери веса и сильного шторма оказался в состоянии, в котором не мог больше ничего слышать и видеть, не чувствовал боли, полностью лишился собственного „Я" и не помнил даже своего имени. Я был в состоянии нирваны, как она именуется в буддизме, я стал единым целым с океаном.

## **ДЗЭН**

В японской школе дзэн эта высшая цель медитации называется „сатори". Это просветление, „достижение нового угла зрения". Последователь дзэн умеет концентрироваться, как никто другой. Часами, днями, целыми неделями

он сосредоточивается ни на чем. В дзэн концентрация и покой являются очень интенсивным занятием и достижением. Это та самая знаменитая „тишина, которая пронзает любой шум".

Однако вот уже многие годы японские спортсмены готовятся к соревнованиям, в том числе и к Олимпийским играм, чаще всего с помощью аутотренинга. Что интересно, индийские психиатры, как правило, тоже пользуются аутотренингом, а не йогой, как утверждают знатоки индийской жизни.

Многие методы имеют общие черты с низшей и высшей ступенями аутотренинга. „Вопросы, обращенные к подсознанию", можно задавать и на низшей, и на высшей ступени. Они известны из психологии религии. Те, кто имел опыт постановки подобных вопросов, часто соглашается с ответами, полученными из подсознания, словно они снизошли из высшего мира. В книге „Психология религиозной мистики" Джеймс Х. Лейба пишет: „Лишь когда человеческая воля перестанет стремиться куда-то и подчинится божественной воле, Бог сможет послать весть".

Позволю себе еще раз напомнить, что во время плавания на лодке через океан я на протяжении многих недель задавал своему подсознанию вопросы: „Доплыву ли я?", „Оправдано ли это плавание?" Ответом мне было „космическое" чувство безопасности. Это, видимо, сможет понять лишь тот, кто пережил нечто подобное. Я „знал", что доберусь до противоположного берега живым. Поэтому считаю целесообразным

указывать слушателям курсов на возможность сознательного установления контакта с подсознанием в случае возникновения тяжелых жизненных проблем. Многие слушатели подтверждали, что им помогал такой способ заглядывания внутрь себя.

Точно так же, как йогой или дзэн надо заниматься всю жизнь, аутогенные тренировки должны проводиться на протяжении всей жизни. Они служат совершенствованию каждого отдельного человека, а тем самым и всего общества.