



*Е.К.Агеенкова*

*Я справлюсь*

*Приемы  
психической  
саморегуляции*

Е. К. Агеенкова

# **Я СПРАВЛЮСЬ**

Приемы психической саморегуляции

Минск  
«Колорград»  
2016

УДК 159.923+159.942.07

ББК 88.37

A23

**Агеенкова, Е. К.**

A23 Я справлюсь : приемы психической саморегуляции / Е. К. Агеенкова.  
– Минск : Колорград, 2016. – 87 с.

ISBN 978-985-7148-98-1.

В книге представлен обзор некоторых исторически сложившихся техник саморегуляции, а также авторский комплекс психической саморегуляции эмоциональных состояний.

Книга может быть полезной для тех, кто хочет научиться самостоятельно справляться с негативными эмоциями.

**УДК 159.923+159.942.07**

**ББК 88.37**

**ISBN 978-985-7148-98-1**

© Агеенкова Е. К., 2016

© Оформление ЧПТУП «Колорград», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ .....	7
Саморегуляция в древних обществах .....	7
Саморегуляция в йоге .....	9
Саморегуляция в буддизме .....	11
Саморегуляция в даосизме .....	14
Саморегуляция в конфуцианстве .....	17
Саморегуляция в монотеистических религиях .....	18
Саморегуляция в христианстве .....	19
Саморегуляция в исламе .....	23
Психологические школы саморегуляции .....	27
Метод самовнушения Э. Куэ .....	27
Аутогенная тренировка И. Шульца .....	29
Аутотренинг Х. Линдемана .....	31
Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона .....	33
Телесно-ориентированные подходы саморегуляции .....	34
ПРИЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ .....	34
Что такое психическая саморегуляция .....	34
Приемы контроля мышления .....	43
Приемы контроля функций тела .....	48
Приемы регуляции дыхания .....	50
Приемы регуляции тонуса мышц .....	52
Статические приемы релаксации .....	55
Динамические приемы релаксации .....	69
Приемы, основанные на использовании состояния стресса ..	77
Саморегуляция посредством состояния транса .....	80
Естественные приемы саморегуляции эмоциональных состояний .....	82
Приемы, основанные на воспитании и самовоспитании .....	84
Дополнительная литература .....	87

*... Когда байдарка перевернулась в первый раз, меня буквально потрясло возникновение из тьмы формулы «Я справлюсь!»...*

Х. Линдеман «Аутогенная тренировка»

## **ВВЕДЕНИЕ**

Приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение современных психотерапевтических технологий может способствовать формированию зависимости человека от психотерапевтов и снизить его собственные адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и таким образом более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое собственное функционирование и жизненную устойчивость, т.е. гомеостаз. Приемы психической саморегуляции позволяют, опираясь на этот принцип, упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и поддерживать данное от природы равновесие.

В-третьих, условия современной жизни требуют большого физического и психического напряжения, приводящего часто к застойным явлениям, не упраздняемым в промежутках естественного отдыха. Высокий темп жизни не всегда позволяет пользоваться растянутыми во времени услугами классических психотерапевтов. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро упразднить склонные к задержке негативные психические состояния самостоятельно.

При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать некоторые важные моменты.

Таким образом, ислам – это одна из тех религий, которая создает людям духовные ценности и учит не только управлять собой, своим поведением и внутренним миром, но и определяет пути достижения познания истины.

**Психологические школы саморегуляции.** Приемы психической саморегуляции, предлагаемые современными школами, имеют обычно прикладной характер и направлены на коррекцию достаточно определенных состояний. Традиционно основанием таких школ считается саморегулятивная школа Э. Куэ. Однако наиболее распространенными практиками является «Аутотренинг» И. Шульца и «Прогрессивная мышечная релаксация» Э. Джекобсона. В связи с тем, что в последних двух школах саморегуляция связана с контролем мышечного напряжения, я изложу в данной книге также основы так называемой телесно-ориентированной психотерапии. Данные школы, наиболее известными деятелями которых являются В. Райх, М. Фельденкрайз, А. Лоуэн и Ф.М. Александер, традиционно не освещаются в пособиях по психической саморегуляции. Однако в них теоретически обоснованы и предложены оригинальные подходы работы с телом с целью регуляции психического состояния.

**Метод самовнушения Э. Куэ.** Эмиль Куэ, работая фармацевтом, обратил внимание на то, что на эффективность лечения оказывает убежденность пациента в целительности предложенного ему лекарства. Эти наблюдения стали основанием для выработки формул внушения при осуществлении гипноза. Затем он предложил более радикальный способ избавления от негативных жизненных установок облегчения и избавления от телесных и психических недугов. Основные принципы самоубеждения он изложил в своих многочисленных лекциях и в книге «Сознательное самовнушение как путь господства над собой»<sup>22</sup>.

Его метод заключается в неоднократном повторении словесных формул, призванных укрепить мотивацию человека в необходимости



осуществления каких-либо необходимых поступков (например, бросить курить или употреблять алкоголь, совершить важные для себя действия) и убежденность в излечении заболеваний.

Ключевая формула, которая, по мнению Э. Куэ, является универсальной и применимой ко всем случаям, следующая: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше».

Наряду с этой общей установкой Э. Куэ разработал большое количество формул для лечения конкретных заболеваний. Формулы самовнушения нужно повторять в течение не более двух минут не менее 20 раз. Для этого Э. Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками или бусы на нитке.

Помимо предложенных им формул Э. Куэ предлагал всем составлять для себя необходимые формулы самовнушения. Для их составления необходимо соблюдать ряд правил.

Сперва следует тщательно обдумать объект предполагаемого самовнушения и лишь затем их составить. Общий принцип такой: «Это сбудется или, наоборот, это пройдет».

Формулы должны быть максимально короткими и утвердительными, т.е. без использования предлога «не».

В момент произнесения формулы необходимо направить мысль только в этом направлении и не думать ни о чем постороннем.

Самовнушение нужно осуществлять как можно более просто, непосредственно, машинально, без малейшего напряжения.

Желание достичь чего-либо должно проявляться *без особой страстности*, без всякого напряжения, но с твердой уверенностью в достижении успешного результата. Э. Куэ подчеркивал, что желаемое должно соответствовать возможностям человека, т.е. принципиально должно быть в разумных пределах: «Вспомните, что усилие всегда диктуется волей; привлекая последнюю, вы рискуете тем, что ваше воображение устремится тотчас же в противоположном направлении, и вы достигнете как раз обратного тому, чего вы хотите».

Не следует никогда забывать основного принципа самовнушения: неизменной уверенности в успехе даже тогда, когда первые попытки закончились неудачей.

Произносить формулы нужно вполголоса, однообразным тоном молитвы, с закрытыми глазами, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т.е. в постели или в кресле.

Высказывания Э. Куэ:

«Надо научиться воспитывать характер, надо научиться говорить быстро, ясно, просто и со спокойной уверенностью; надо говорить мало, но ясно; надо говорить не больше того, сколько следует. Сознательное самовнушение, производимое добросовестно, искренне и терпеливо, осуществляется с математической точностью, – конечно, в пределах объективно возможного».

«Произносите почаще вслух свои желания: «Я буду больше уверен в себе» – и уверенность в вас возрастет; «Память моя улучшается» – и она станет лучше; «Я овладею всецело собой» – вы достигнете и этого. Если же вы будете говорить обратное, то и случится обратное. Все, что человек говорит настойчиво и быстро, превращается для него в действительность (конечно, если только речь идет о разумных вещах)».

«Чем дальше, тем больше я убеждаюсь, что не следует напрягать даже внимания. Чем короче и проще внушение, тем оно лучше. Не надо делать себе никаких специальных внушений. Не думайте при этом ни о чем определенном».

**Аутогенная тренировка И. Шульца.** Автором известного во всем мире метода психической саморегуляции под названием «Аутогенная тренировка» или «Аутотренинг» является немецкий врач-психиатр Иоганн Шульц. В начале своей психотерапевтической деятельности он активно использовал гипноз. На определенном этапе своей работы он понял, что психотерапия будет осуществляться более эффективно, если клиенты сами научатся саморегуляции через посредство самогипноза. Изучая отчеты своих клиентов, он выделил некоторые переживаемые ими телесные и психические состояния, на которых он впоследствии сфокусировался и ввел их в качестве элементов аутотренинга. По наблюдениям И. Шульца переключение клиентов в гипнотическое состояние осуществлялось через ощущения тяжести и тепла в теле. В связи с этим на начальных этапах аутотренинга практикующие ориентировались на расслабление всех мышц тела (релакс) и через продуцирование в нем тепла. В своем методе он также использовал приемы словесного самовнуше-



ния, предложенного Э. Куэ. Основная цель аутотренинга – добиться состояния, близкого ко сну, обеспечивающего успокоение и отдых.

Согласно классификации И. Шульца, аутогенная тренировка разделяется на «низшую» ступень, включающую упражнения на релаксацию и самовнушение, и «высшую», направленную на работу с психическими состояниями посредством введения в аутогенное или трансовое состояние разной глубины и интенсивности.

При занятиях на низшей ступени аутотренинга пациент в одной из трех начальных поз (лежа, полулежа в глубоком кресле с высокой спинкой и мягкими подлокотниками, или сидя на обычном табурете в «позе кучера») поочередно практикует несколько разновидностей упражнений..

1. Упражнение на вызывание «тяжести» в конечностях направлено на достижение мышечного расслабления.

2. Упражнение на вызывание тепла в конечностях направлено на расширение сосудов кожного покрова.

Эти два упражнения в сочетании с достижением состояния спокойствия посредством словесного самовнушения «Я спокоен» являются основной ступенью аутогенной тренировки.

3. Упражнение «Регуляция деятельности сердца» нормализует сердцебиение посредством словесного самовнушения «Сердце бьется спокойно и сильно».

4. Упражнение «Регуляция дыхания» вырабатывает равномерное дыхание посредством словесных самовнушений «Дыхание спокойное», «Мне дышится легко».

5. Упражнение «Регуляция деятельности органов брюшной полости» связано с вызыванием тепла в солнечном сплетении посредством концентрации в этой области и словесном самовнушении «Тепло растекается по солнечному сплетению».

6. Упражнение «Для головы» направлено на достижение ясности ума и проводится с использованием формулы самовнушения «Лоб приятно прохладный».

На фоне достигнутого с помощью данных упражнений аутогенного состояния по предложению И. Шульца можно проводить самовнушение с использованием словесных формул, имеющих жизненные цели: регуляция сна и бодрствования; достижение хладнокровия в трудных жизненных ситуациях; повы-

шение жизненного тонуса и работоспособности; управление произвольными функциями организма; изменение отношения к жизни и самому себе.

И. Шульц писал: «Аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма» (с. 11)<sup>23</sup>.

### *Аутотренинг Х. Линдемана.*

Необходимо сразу оговориться, что Ханнес Линдеман – врач, спортсмен, психолог, не предложил какой-то свой вариант аутогенной тренировки. Он использовал ее в том виде, который ее представил И. Шульц, у которого он непосредственно учился. Однако то, как использовал Х. Линдеман аутотренинг, демонстрирует новые возможности применения приемов психической саморегуляции<sup>24</sup>.



Изложенные выше методы Э. Куэ и И. Шульца разрабатывались для людей, страдающих различными психическими или телесными недугами. Их целью было достижение спокойствия и отдыха. Однако Х. Линдеман впервые продемонстрировал возможности «Аутотренинга» в экстремальных ситуациях. Перед началом своего эксперимента он самостоятельно разработал «формулы цели», фразы для самовнушения, которые, по его словам, стали «психологической опорой» в самые драматические периоды его опасного путешествия.

Предысторией его основного эксперимента было испытание выносливости, когда он на западно-африканской долбленной лодке за 65 дней в одиночку переплыл из Либерии на остров Таити. Хотя это путешествие закончилось благополучно, Х. Линдеман понял, что в экстремальных ситуациях психика, как правило, отказывает быстрее, чем тело. И его заинтересовал вопрос, каким образом можно повлиять на психику так, чтобы она была союзником в преодолении экстремальных ситуаций. Причем под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормаль-

23 Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1985.

24 Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. – М.: Попурри. 2000.

ного» человеческого опыта. Экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях<sup>25</sup>.

Х. Линдемман пишет, что за шесть месяцев до начала нового путешествия – он решил в одиночку на байдарке переплыть Атлантический океан, он начал внедрять в глубинные пласты своей психики первую «формулу цели»: «Я справлюсь!». Когда вечером засыпал, последней мыслью было: «Я справлюсь!». Он ее постоянно повторял и между тренировками: при ходьбе, сидя, во время еды, при любой подходящей и неподходящей возможности. Он указывает, что надо жить целью, идентифицировать себя с ней, чтобы она стала второй натурой и чтобы каждая клетка была наполнена ею: «Я справлюсь!». Формула должна стать девизом жизни.

Прожив примерно три недели с этой формулой, Х. Линдемман осознал, что сможет справиться с запланированным экспериментом. После проведения психологической подготовки он почувствовал уверенность в себе, которая, как он пишет, было схожа с религиозной верой или идентична ей. Лишь целиком проникшись этим чувством, он принял окончательное решение пуститься в путешествие. Он отмечает, что во время плавания эта формула возникала в нем всегда, когда необходимо было преодолевать критические ситуации. Когда его байдарка два раза переворачивалась, его сознание автоматически представляло его девиз: «Я справлюсь!».

При этом во время этого путешествия возникла необходимость в формировании новых формул цели. В связи с тем, что Х. Линдемману необходимо было постоянно направлять лодку в нужном направлении, он постоянно держал в уме еще одну формулу: «Курс вост!»). Как он пишет, при малейшем отклонении байдарки от западного направления она автоматически всплывала в его мозгу. Он также с помощью словесных установок подготовился к ожидавшимся галлюцинациям, поэтому, когда они появились, его сознание немедленно становилось вновь ясным. Это доказывает, что формулы цели могут бороться даже с галлюцинациями.

---

25 Более подробно можно прочитать в книге: Психология кризисных и экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007.

Отдельные элементы аутотренинга помогли Х. Линдемону справиться и с возникшими телесными недугами. От постоянного сидячего положения в течение 72 дней и соленой воды на его «корме» появились язвы, поэтому он регулярно внушал себе ощущение тепла в области ягодиц, что способствовало улучшению кровообращения в этой области и избавлению от болезненного состояния.

Х. Линдеман пишет, что тот, кто умеет правильно расслабляться, забывает о своих природных страхах. Релакс уменьшает потребность во сне и снижает дискомфорт от неудобной позы. Важным для преодоления экстремальных ситуаций является подбор адекватных «формул цели». Х Линдеман, на мой взгляд, нашел самую универсальную из них – «Я справлюсь!», которая может и подготовить человека к возможным в его жизни трудностям, и активизировать все его резервы для того, чтобы с ними справиться.

### *Прогрессивная мышечная релаксация*

**Э. Джекобсона.** Данный метод часто называется также «нервно-мышечной релаксацией». Эдмунд Джекобсон – американский врач, физиолог и психиатр. Он обнаружил, что напряжение и утомление всегда сопровождаются напряжением мышц, что при снижении мышечного тонуса снижается активность центральной нервной системы. В связи с этим он предложил метод мышечной релаксации, который позволяет снизить психическое возбуждение и напряжение.



Техника релаксации по Э. Джекобсону направлена на произвольное расслабление скелетных мышц в статическом положении. Особенностью данной гимнастики является то, что для того, чтобы расслабить мышцы, их необходимо вначале напрячь.

На первом этапе освоения этой техники обучающийся овладевает способностью произвольно расслаблять скелетные мышцы в статическом положении тела. Начинается обучение с умения расслаблять кисти рук. Для этого надо сжать оба кулака крепко и сильно, ощутив и изучив при этом напряжение в них. Затем необходимо выпрямить пальцы и ощутить расслабление, стараясь понять разницу в ощущениях напряженных и расслабленных кистях.

Далее необходимо последовательно проделать те же операции с бицепсами и трицепсами рук, мышцами лица (напряжение и расслабление лба, челюстей, языка и губ), шеи (движение головы в разные стороны), плеч и верхней части спины (движение плечами вверх-вниз и вперед-назад), груди (осуществление вдоха и выдоха), живота (напрягая и втягивая живот) и нижней части спины (выгибание и прогибание спины), бедер и икр (напряжение и расслабление мышц ягодиц и ног). На втором этапе человек обучается в положении сидя или стоя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела, или не задействованную в каких-либо двигательных актах. На третьем этапе обучающему предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при тех или иных эмоциональных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, гнев, тревога, смущение).

***Телесно-ориентированные подходы саморегуляции.*** Принято считать, что современная телесно-ориентированная психотерапия базируется на представлениях австрийского психоаналитика В. Райха о характере. Он полагал, что любые психические процессы и состояния, будь то переживания, психологические защиты или даже мыслительные операции, влекут за собой напряжение мышц в определенных частях тела.



Если эти состояния будут постоянными, то хронически напряженными будут и мышцы, формируя при этом специфические осанки и конституцию тела человека. Таким образом, с точки зрения В. Райха, характер наиболее полно проявляется в осанке человека, его жестах, мимике, движении, особенностях дыхания, нежели в словах.

Такие же идеи независимо от В. Райха возникли и у других представителей телесно-ориентированного подхода – М. Фельденкрайза, А. Лоуэна, Ф.М. Александера. В целом они указывают на то, что мышцы тела человека от природы пластичны, а тело стремится, по определению А. Лоуэна, к самовыражению. Оно пытается удовлетворить две свои противоположные потребности: потребность в движении (напряжении) и потребность в расслаблении. Поэтому в норме моторные действия человека пластичны, и скелетные мыш-

цы по своей природе не могут пребывать в постоянном напряжении или расслаблении, их состояние постоянно меняется<sup>26</sup>.

Устойчивое напряжение (ригидность) мышц вызывается или хроническим психическим напряжением, или постоянным использованием одних и тех же групп мышц для осуществления необходимых действий. По принципу обратной связи данное хроническое напряжение мышц стимулирует возникновение соответствующих психических состояний.

По мнению М. Фельденкрайза, паттерны необходимых двигательных реакций и действий задает индивиду общество через посредство воспитания и образования. А. Лоуэн считает, что к мышечной ригидности приводит хроническая эмоциональная напряженность, неразрешенные конфликты. Причину фиксированности человека на своих психических травмах он видит в применении индивидом защитных механизмов, которые символически отражаются в напряжении тех или иных мышечных групп. Например, сдерживание вербального проявления гнева проявляется в стиснутых зубах и плотно закрытом рте. А. Лоуэн также полагает, что тело и психика функционально являются идентичными. В связи с этим психика и скелетная мускулатура оказываются взаимосвязанными, и все аномалии личностного развития можно обнаружить по наличию мышечных зажимов. И. Рольф в своих исследованиях больше внимания уделяла не столько мышцам, сколько фасциям – связующей ткани, которая соединяет мускулы и скелет. Она полагала, что как психические травмы, так и физические повреждения, вызывают смещение костей и мышечной ткани. Нарастивание новых фасций препятствует возвращению тканей на место. Смещение линий связи тканей приводит к компенсаторному напряжению мышц как в месте травмы, так и в отдаленных участках тела.

В некоторых телесно-ориентированных школах психологии (В. Райх, А. Лоуэн) имеются описания взаимосвязи ригидности тех

---

26 Бреннан, Р. Метод Александера. – Киев, 1997; Лоуэн, А. Психология тела: Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ. – М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997; Райх, В. Анализ характера. – М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000; . Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера. – М.: Эксмо, 2003; Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике /Сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Психотехника, 1992.

или иных мышечных групп с чертами характера. На их основании выстраивается психологический портрет индивида и причины, приведшие его к кризису.

Телесно-ориентированная психотерапия использует практически все методы работы с телом. Это гимнастика (для тела и мимики), массаж, пластичные движения (например, танец), работа с дыханием, физические нагрузки, формирование правильной осанки и походки, растяжение связок суставов и другие приемы снятия напряженности в мышечных группах.

Таким образом, осуществляя определенные действия с телом, направленные на изменение его конституции и особенностей телодвижений, можно упразднить имеющиеся психофизиологические проблемы. Для этого необходимо постоянно работать в направлении саморегуляции своих телесных и психических состояний.

## ПРИЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

### Что такое психическая саморегуляция

Предлагаемый комплекс психотехник базируется на принятых в биологии представлениях о саморегуляции человеческого организма. Саморегуляция – это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. Это свойство называется гомеостазом. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация к постоянно меняющимся условиям внешней среды – это совокупность особенностей организма, обеспечивающая его приспособление к этим условиям путем изменения его функционирования в определенных пределах.

При «перенастраивании» организма при адаптации к новым условиям он испытывает напряжение, которое Г.Селье назвал стрессом<sup>27</sup>. При этом он указывал, что стресс может оказывать как положительное действие на организм, так и отрицательное. При очень высокой интенсивности стресса, возникающего как на эмоциогенные, так и на физические факторы, а также при стрессе невысокой интенсивности, но протекающем длительный период, он превращается в дистресс и становится патогенным и может из-за перенапряжения вызвать поражение организма и развитие соматических заболеваний. С позиции теории гомеостаза это рассматривается как неспособность саморегулятивных механизмов возвратиться в исходное стационарное состояние или сформировать другое стационарное состояние.

Личность человека, так же, как и организм, является системным образованием и обладает гомеостазом, по механизму которого она или сохраняет свое постоянство на фоне изменяющихся внешних условий, или переходит со своего первичного стационарного состояния к другому, сохраняя при этом свою целостность.

Важное значение для характера последствий (положительных или отрицательных) стресса на организм имеют поведенческие и психические реакции на него. Особенно это важно при формировании

реакции человеком на психологический стресс. Психологический стресс можно определить как феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. К психическим стрессорам относится все, что может взволновать человека: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, обман, утрата, внезапное препятствие стремлениям. Не только избыток раздражителей, но и их нехватка может действовать как стрессор. К таким стрессорам можно отнести монотонность, скуку, одиночество, изоляцию. Разным этапам жизни свойственна своя специфика стрессовых ситуаций, например: начало учебы, уход из родительского дома, вступление в брак, рождение детей, профессиональные достижения и неудачи.

Однако у каждого человека есть возможность своим поведением или избежать стрессовой ситуации, или изменить свою реакцию на действие стрессоров. Неумение же правильно организовать свою психическую жизнь, управлять своими эмоциональными состояниями часто приводит к соматическим заболеваниям или к застойным психическим переживаниям или расстройствам.

Например, наблюдения за больными людьми показывают, что в большинстве случаев в моменты гипертонического криза или инфаркта миокарда, вопреки общепринятому мнению, заболевание начиналось на фоне полного внешнего благополучия. Однако выяснялось, что психическое напряжение у них возникало ранее, у кого неделю назад, у кого месяц, а у кого с того времени прошли годы. Но данный человек, оказывается, все время думал о них, вновь и вновь мысленно воссоздавал эти события и переживал их заново.

Организм человека устроен так, что он реагирует одинаковым образом как на реальные обстоятельства жизни, так и на мысленное их представление. При этих представленных в воображении переживаниях у нас меняется артериальное давление, ритм дыхания и сердца, перестраиваются обменные процессы. Таким образом, человек своим неорганизованным сознанием поддерживает организм в состоянии постоянного напряжения, что соответствует возникновению дистресса по механизму стресса невысокой интенсивности, но протекающему длительный период. Это через какое-то время может

привести его к поломке какой-нибудь функциональной системы<sup>28</sup>.

В норме после прекращения действия стрессорирующих факторов функционирование организма возвращается в исходное состояние гомеостатического равновесия в течение 15-30 минут. Однако известно, что в случае психоэмоционального стресса и особенно при реагировании негативными эмоциями на кризисные жизненные обстоятельства, мы не всегда можем восстановиться за эти 15-30 минут, т.к. мысленно вновь и вновь переживаем эту ситуацию. В подобных случаях наблюдается пролонгирование во времени или продолжение состояния стресса и перенапряжение всех физиологических систем. В этом состоянии саморегулятивные механизмы организма не могут приводить его в состояние исходного равновесия. Необходимо также отметить, что образы, вначале произвольно возвращаемые индивидом в поле его внутренней картины мира, согласно механизму научения, могут стать болезненно навязчивыми и уже без его желания возникать в собственном сознании.

Неправильно организуя свою психическую жизнь, человек способен привести свой организм к психосоматическому заболеванию. Постоянная углубленность в мир собственных переживаний, мысленное проигрывание тех ситуаций, которые уже произошли, или тех которые могут произойти, но которых в настоящее время нет и никогда не будет, обедняют жизнь человека и заставляют жить в постоянном напряжении. Негативные представления, по нашим наблюдениям, имеют три разновидности: 1) вспоминается неприятная реальная ситуация; 2) спор или выяснение отношений с воображаемым противником; 3) мнительные люди часто представляют будущие негативные события.

Таким образом, можно сделать вывод о роли психологического фактора в поддержании стрессового состояния и превращении его в дистресс. Он выражается в поддержании вегетативных систем организма в постоянном напряжении путем мысленных представлений негативных событий, что может привести его к функциональной болезненной перестройке. Помимо этого у лиц с длительным «стажем» постоянного эмоционального негативного состояния от постоянного напряжения соответствующих мышц наблюдается чрезмерное уве-

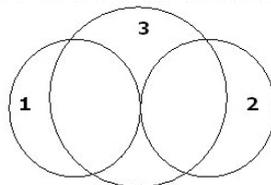
личение их массы, что со временем приводит к изменению телесной конституции. Более подробно об этом можно почитать в разделе «Телесно-ориентированные подходы саморегуляции».

Выявленные закономерности позволили произвести выбор и совершенствование приемов психической саморегуляции для профилактики проблем личностного развития и соматических заболеваний.

Представленные в данном разделе приемы психической саморегуляции основываются на процессе самовосстановления, т.е. механизме гомеостазиса. Саморегулятивные приемы только помогают упразднить те устойчивые психические и телесные состояния, которые мешают нормальному функционированию организма.

Опыт работы с различными методами показал, что наиболее удобным способом выделения в поле восприятия тех конкретных объектов, на которые будет направлена психическая саморегуляция, является подход Ф.Перлза, выделившего во внутреннем мире человека три зоны осознания: *внешнюю, внутреннюю и среднюю*<sup>29</sup>.

Во *внешней* зоне осознания (1) представлены образы внешнего мира, которые формируются по механизмам восприятия посредством пяти анализаторов: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного и вкусового.



Посредством *внутренней зоны осознания* (2) человек ощущает свое тело и отдельные его части. Механизм данных ощущений также объективен и обеспечивается восходящими нервными путями, идущими от рецепторов, находящихся внутри организма. Во внешней и внутренней зоне осознания присутствует, хотя и информационно преобразованная, но все же объективная реальность, с которой имеет дело индивид в данный момент времени, т.е. «здесь и теперь».

В *средней зоне осознания* (3), в отличие от описанных ранее, присутствуют образы, ощущения переживаний, которые созданы не путем отражения объективной реальности, а путем синтезирования образов внутренней картины мира из элементов, извлеченных из памяти. Данные синтезированные образы создаются путем фантазиро-

вания, мечтания, размышления, воспоминания по механизму мышления, представления и воображения, т.е. в средней зоне осознания отражен мир, существующий «там и тогда».

Умение применять приемы психической саморегуляции связано с выделением и точным восприятием тех объектов во внутреннем психическом пространстве человека, на которые будет направлено их корректирующее действие.

На следующем этапе стоит задача выделять образы, фантазии, представления из средней зоны осознания, которые связаны с тревогой и психическим напряжением и научиться их корректировать. Этот подход называется *приемом контроля мышления*.

В последующем отрабатывается восприятие внутренней зоны осознания и навык произвольной коррекции тех физиологических состояний тела, которые связаны с эмоциями. Данный способ саморегуляции называется *приемом контроля функций тела*.

Среди приемов контроля функций тела в свою очередь имеются два направления: а) приемы регуляции дыхания и б) приемы регуляции мышечного тонуса, подразделяющиеся на статические и динамические приемы релаксации. Среди динамических приемов саморегуляции можно также выделить гимнастические приемы и приемы формирования осанки и координации движений.



Кроме этого в данном пособии рассматриваются *естественные приемы саморегуляции, саморегуляция посредством состояния стресса, приемы саморегуляции посредством состояния транса*.

Приемы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле