

# Владимир Львович ЛЕВИ

## ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ

### Анонс

Первое издание этой книги, вышедшее в 1973 году, моментально стало библиографической редкостью и уже переведено на иностранные языки. Готовя второе издание, автор – писатель и врач-психотерапевт, известный и книгами для массового читателя, и научными трудами в области психиатрии и психологии, продолжал заниматься лечебной и научной работой. В книгу вошли новые материалы о том, что такое внутренняя значимость, о самочувствии человека в общении и другие. Основное же содержание, как и прежде, – искусство владеть собой, практическая психотехника, в сплаве древнего и современного опыта, старинных истин и новых идей. Это книга-лечебник для всех и практикум внутреннего самовоспитания.

### ПАМЯТИ ЛЮБИМОГО ОТЦА

### ОТ РЕДАКЦИИ

В нашей социалистической действительности большое место занимают проблемы формирования нового человека, всесторонне развитой личности. Эти понятия включают в себя очень многие качества. Едва ли не основные из них – стремление служить общему делу, отдавать ему все свои творческие силы, всю энергию души, способность противостоять рутине, косности, всему тому, что мешает строить новую жизнь, умение подчинить собственные интересы интересам коллектива.

Эти качества, характеризующие общественно активную личность, ее сознательность, волю и желание успешно трудиться на благо советского общества, отнюдь не всегда проявляются в каждом человеке в должной мере. Это может объясняться и условиями воспитания и свойствами натуры.

Советское общество создает максимальные возможности для развития способностей каждого человека, повышения его трудовой активности. Однако многое здесь решают и самовоспитание, самоусовершенствование. Каждый может развить в себе общественно полезные качества. Нужно только найти к себе верный подход, разгадать тайну своего «Я». Овладеть искусством быть собой.

Хорошим помощником в этом может стать настоящая книга, написанная врачом-психотерапевтом и писателем.

Первое издание книги быстро разошлось, но читательского спроса на нее далеко не удовлетворило.

Глубокие профессиональные знания и богатый врачебный опыт дают автору возможность свободно ориентироваться в тончайших вопросах практической психотехники, мягко и тактично давать рекомендации и советы, авторитетно их аргументировать. Особое место в книге занимает практика

аутогенной тренировки, привлекающей сегодня живой интерес как специалистов, так и массового читателя.

Второе издание книги дополнено новыми материалами: расширена практическая сторона – во многом за счет психотерапевтической переписки. Письма и ответы автор старался подбирать общезначимые, чтобы читателю легче было сопоставлять с собственным опытом, чтобы с наиболее ощутимым результатом овладевать искусством самопознания и самовоспитания.

**ТО, ЧТО В ИНДИВИДЕ НАИБОЛЕЕ ИСТИННО, ТО, В ЧЕМ ОН БОЛЬШЕ ВСЕГО ЯВЛЯЕТСЯ САМИМ СОБОЙ, ЕСТЬ ЕГО ВОЗМОЖНОЕ, КОТОРОЕ ИСТОРИЯ ЕГО ВСКРЫВАЕТ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ.**

*Поль Валери*

## 1

### **О ПОЛЬЗЕ И БЕСПОЛЕЗНОСТИ ПРОПИСНЫХ ИСТИН**

Стремление к самосовершенствованию имеет возраст человечества. Размах различий между людьми необъятен, каждый человек уникален. У каждого свои побуждения изменять себя, начать никогда не поздно. Аксиомы самопознания. Любить себя – значит быть требовательным к себе.

### **СКАНДАЛ С САМИМ СОБОЙ**

Все хорошие советы уже даны. Все правила мудрости и самообладания были составлены задолго до нашей эры, и со времен Марка Аврелия к ним не прибавилось ничего существенного. То досадное обстоятельство, что до сих пор эти рецепты мало кому помогали, имеет множество причин; вот по крайней мере две из них:

когда люди могут себе помочь, они часто не хотят этого. Многие бессознательно стремятся к страданию. Многим хочется оставаться детски беспомощными;

– 5 –

когда люди искренне хотят себе помочь, воспользовавшись чьей-то подсказкой, они по большей части все равно не знают, как это сделать, ибо на всякий добрый совет нужен еще десяток – как его выполнить.

Самая же основная трудность в том, что у некоторых людей слабо развиты сознательные силы, которые могли бы управлять мощью бессознательного в выбранном направлении. Наша природа еще мало доверяет нашему разуму. Поэтому очень легко принять любое разумное решение в отношении себя и очень трудно его выполнить. Полное согласие между сознанием и подсознанием встречается не чаще, чем счастливый брак. Но излюбленный способ действия подсознания – вести дело так, будто его и нет, будто сознание управляет всем целиком и полностью. Когда же сознание обнаруживает подвох, начинается скандал с самим собой...

Эта книга не дает рецептов счастья, но рассказывает о некоторых приемах сознательной помощи своему подсознанию. Приемы эти, в основном подпадающие под понятие «самовнушение», доступны каждому, кто пожелает и, главное, даст себе время ими овладеть.

Речь идет об элементарной технике обращения со своим «я», о самых основных рычагах управления собой.

## ***НУ, А САМИ ВЫ?***

Человеческая мудрость, в том числе и та, что касается управления собой, не знает границ науки, искусства, обрядов и обыденной жизни. Приемы актерского вживания в образ, правила заклинаний, самовнушения, лечебные и обыденные – нужно быть слепым, чтобы не увидеть, что в сути это одно. Иногда, правда, чтобы увидеть общее, приходится делать некоторое усилие. Между современным аутотренингом (АТ)<sup>1</sup>, древней йогой и другими старыми и новыми способами духовно-телесного совершенствования оказалось множество совпадений, гораздо больше, чем различий, и по большей части это не заимствования. Панацеи, конечно, нет и, вероятно, не будет, строгая наука о личности только начинается. Но есть живой поток

---

<sup>1</sup> Аутотренинг, или аутогенная тренировка (аутогенный – буквально «самородный») – набор приемов сознательной психической саморегуляции, о которой рассказывает эта книга.)

– 6 –

мысли, в который может войти каждый, перекрестки знания, где на разных языках говорят об одном.

После первых статей и книг я стал получать массу писем. Появилось множество «заочников». С корреспонденцией не справляюсь, принять всех не в состоянии... В этой области есть прекрасные специалисты, но их не хватает: очень уж велика потребность массы людей в подручных средствах управления своим организмом и психикой. В какой же мере автор сам владеет методом, о котором пишет?

В достаточной для себя. Может быть, только до времени: помогать другим, несомненно, легче, чем помочь самому себе. АТ не сделал меня совершенством, но помог избавиться от многих неприятностей. Некоторые из подопечных ушли дальше.

## ***ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ...***

Никого нельзя принудить к самосовершенствованию ни уговорами, ни угрозами, ни гипнозом, если у него нет к тому собственных внутренних побуждений. Несовершенство же обычно застигает врасплох. Недостаточность своего обыденного самообладания человек начинает замечать на трудностях: повышенный объем и сложность работы, напряженная ситуация, конфликт, болезнь, возраст – тут-то и обнаруживается, что многим, казалось бы, простым вещам надо учиться или доучиваться: сосредоточению и мобилизации, переключению и эмоциональной перенастройке, расслаблению, отдыху, сну...

Управлять собой трудно тогда, когда это особенно необходимо. Огромное большинство людей этому никогда специально не учится. Удивительно ли, что к экзаменам приходят неподготовленными?

## ***РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ***

и физические, и психические, порой оказываются значительнее, чем различия между животными разных видов. Один и тот же человек в разное время может отличаться от себя больше, чем от другого.

Отсюда уже ясно, как трудно создать универсальную систему здоровья. Спрос на такие системы, однако, был всегда. Всегда были и предложения.

«Развитие магнетической силы и усиление памяти», «Волевая гимнастика», «Школа самообладания», «Сила воли в деловой и повседневной жизни», «Пять минут в день для здоровья», «Как перестать волноваться и начать жить»... – подобные руководства выходили в прошлом и позапрошлом веках, а в нынешнем их стало, естественно, еще больше. В некоторых из них много полезного, но совокупный результат, видимо, всегда соответствовал формуле: «умные стали умней, глупые – глупей, а тысячи прочих ни в чем не изменились». В начале века в Европе и Америке была популярна система Мюллера. Казалось, естественнее и гармоничнее ничего нельзя было придумать: воздух, солнце, разнообразные движения, во всем умеренность... Приверженцы этой системы есть до сих пор, сам же творец ее почему-то довольно рано умер. Впрочем, если даже система не помогла своему создателю, это еще не значит, что она не годится, равно как и обратное. Мое мнение: всякая система по-своему хороша, если следовать ей с верой. Но не со слепой...

Это относится и к индийской йоге, которая организует человека сверху донизу, физически и духовно, и все это годами. Чтобы получить от йоги желаемое, нужно буквально переродиться в йога, жить этим постоянно, самому к йоге приспособиться и приспособить ее к себе. Это труд, своего рода подвижничество, и совершенно особый стиль жизни. Всеохватность йоги не исключает использования отдельных приемов, но в отрыве от системы их ценность заметно снижается.

Что же касается аутотренинга, то это пока только набор приемов, до всеохватной системы он не дошел. Может быть, это и к лучшему. Пока его назначение – помогать людям, ведущим обычный, то есть более или менее бессистемный образ жизни. Как и у йоги, главный недостаток АТ – малый диапазон индивидуализации.

### **НЕТ СОВЕРШЕННЫХ**

Нет человека, который бы повсюду и всегда справлялся с собой; нет и такого, который никогда над собой не властен.

Многие люди, прекрасно владеющие собой в общении, хладнокровные в самых опасных ситуациях, ни-

чего не могут поделать, когда нужно заставить себя заниматься, или не устоят перед рюмкой. Собранные и организованные часто бывают раздражительны или застенчивы. Один теряет контроль над собой при публичных выступлениях, другой на экзаменах, третий – только в интимных ситуациях, четвертый – в общении с одним-единственным человеком. Словом, у каждого есть свои сферы наименьшего и наибольшего самоконтроля. И вряд ли необходимо, чтобы человек всегда одинаково владел собой.

Я не могу определить эту меру – каждый определяет ее для себя сам. А чтобы понять, почему человек в данном случае хозяин себе, а в другом – нет, порой приходится разбирать всю его жизнь с раннего детства, учитывать и наследственность, и воспитание, психотерапевты ломают копья... Но можно самому постичь в себе многое, имея в виду

### **ПОЛДЮЖИНЫ ПРОПИСНЫХ ИСТИН, К КОТОРЫМ АВТОР ПРИШЕЛ ОТЧАСТИ НА СОБСТВЕННЫХ ОШИБКАХ**

1. Нельзя изменить себя в желаемую сторону, не изучая себя постоянно.
2. Нельзя изучить себя, не пытаясь себя изменить.
3. Нельзя изучить себя, не изучая одновременно и с равной заинтересованностью других людей (хотя бы еще одного человека; но чем больше, тем лучше).

4. Нельзя изучать человека холодно: таким путем человек непознаваем, потому что природа его противится изучению как насилию; по-настоящему постичь человека можно, только помогая ему.

5. Ни себя, ни других нельзя изучить иначе как в деятельности и общении.

6. Изучение человека и самоизучение принципиально незавершимы, потому что человек – это «открытая система», меняющаяся во многом непредсказуемо: больше, чем какое-либо другое существо, человек «становится», а не «есть».

Итак, никакой агитации за самоусовершенствование больше не будет, предупредим лишь о некоторых трудностях чтения и дохождения упомянутых истин.

– 9 –

Если кто-то полагает, что путь книги к читателю – это автор – рукопись – редакция (инстанции) – типография (инстанции) – книготорг – магазин (библиотека), и если думает, что, заполучив книгу, уже обладает ею как собственностью, как неким материально-духовным телом, то он

- а) наивен,
- б) безнадежно наивен,
- в) имеет право не читать эту книгу.

Настоящая непродоимость начинается лишь с момента, когда читающий открывает книгу. Нет, еще раньше, гораздо раньше...

*«Глубокоуважаемый профессор Владислав Яковлевич!  
В Вашей книге «В погоне за мыслью» меня заинтересовало... Я читала также Вашу книгу «Как жить с самим собой», и там меня одолело сомнение...*

.....  
*Заранее отблагодарю,  
Ваша читательница Н.»*

Ну вот и опять... Что ж, написать моей заранее благодарной читательнице, что не «В погоне за мыслью», а «Охота за мыслью»?.. Что я не Владислав Яковлевич и не профессор – там же черным по белому, в аннотации... И не «жить с...». А если письмо она тоже не прочтет? Я не педант – профессор так профессор, но эта странная пелена перед глазами, эта удивительная неточность, размытость восприятия... Чем это объяснить?

*Барьер Внимания.* Читаю избыточные письма и произвожу между делом кое-какие подсчеты. Печально: оказывается, по меньшей мере каждый второй читатель, глядя в книгу с самыми лучшими намерениями,

- смотрит и не видит,*  
или *смотрит, но видит:*
- а) не то (21,3%),
  - б) не совсем то (15,7%),
  - в) совсем не то (13%).

Другие подсчеты показывают, что количество внимания, затрачиваемого на прочтение одной книги, у среднего потребителя печатной продукции в среднем лишь в два раза превышает затрачиваемое на поимку одной мухи и в 33,3 раза меньше расходуемого на про-

– 10 –

смотр хоккейного или футбольного матча с участием ведущих клубных команд. Может быть, люди устают. Этот сумасшедший век – трудно сосредоточиться... Автор должен быть терпеливым, внимательным, должен разъяснять, разжевывать... Автор виноват сам – пишет плохо, вниманием не овладевает, наворачивает непонятную заумь, то есть создает *Барьеры Языка, Барьеры Культуры*. А читатель...

*«Уважаемый доктор!*

*Читая Вашу книгу «Я и Мы», нашел у себя маниакальный психоз и шизофрению в стадии трех восклицательных знаков. Посоветуйте, что делать дальше.*

*С уважением - О.»*

*«Товарищ автор!*

*Я работаю пожарным. Занимаюсь по системе йога. К сожалению, в вашей книге ничего нет по системе йога в применении к пожарному делу. Надеюсь, что в следующем издании это упущение будет восстановлено.*

*С приветом - Ж.»*

Общий уровень, грамотность и т. д., конечно, существенны, но главное – какие шоры на глазах и мозгах – барьеры всяческих установок, всевозможные внутренние фильтры. У себя это ловишь тоже, но требуется порядочно времени...

Короче, аутотренинг необходим и для чтения – так что ж, ближе к делу. Первое условие:

### **ВОЗЛЮБИ СЕБЯ КАК БЛИЖНЕГО СВОЕГО**

Поэт призывал к этому иронически, философ – всерьез; но любовь к себе – это действительно первая обязанность человека. Никто, конечно, не любит самодовольных, а многие прекрасные люди страдают от недовольства собой. Но человек, себя совсем не любящий, – страшен. Только тот, кто уверенно, без ломаний любит себя, способен любить других – посмотрите на самых обаятельных, добрых и открытых людей, и вы убедитесь, что это так: они любят себя так спокойно, что им не приходится поддерживать эту любовь никаким самоутверждением, им не надо слишком уж скрывать недостатки и бояться насмешек и осуждения. Эта любовь естественна, а потому незаметна, в ней нет ничего вымученного. Такие вот люди, всегда любимцы,

– 11 –

и показывают, что любовь к себе ничего не имеет общего с самодовольством и совсем не то, что называют себялюбием, эгоцентризмом...

Ближе всего это к тому, как вы относились к себе совсем ребенком: это мудрое и бесстрашное достоинство живого существа, инстинктивное ощущение своей ценности без всякого посягательства на ценность других. Вы тогда еще неосознанно любили в себе весь мир и неповторимую самобытность уникама, которым в действительности являетесь. Этот узор генов, эта библиотека памяти, это живое, чувствующее, странное, знакомое, изменяющееся – такого, именно такого существа никогда раньше не было и больше не будет – и это вы. Каждое ваше свойство и качество, может быть, и можно найти по отдельности у кого-то, или что-то близкое, но сочетание их – только одно среди мыслимой жизни.

Личность и моложе, и старше цивилизации. Каждый несет в себе, помимо задатков известных способностей, имеющих спрос современности, еще и «Н» неизвестных – уже или еще не нужных.

Вполне возможно, что эту книгу читает сейчас Гениальный Собиратель Кореньев (допещерная эпоха), Великий Шаман (варварство) или Чемпион Мира по Телепатическому Многоборью (тридцатое столетие), ныне слесарь шестого разряда.

Мы кладбища молчаливых загадок. Если бы не было этого обширного, неопределенного, таинственного мозгового избытка, раскаляемого в человеческих головах, как могла бы История в каждую эпоху отыскивать нужных ей гениев, всегда разных и непохожих?

Разве не очевидно, что любой человек несравненно больше, шире, глубже того, в чем он может себя явить, будь это профессия, стихи или внешность? Кольшки оценок, на которые мы насаживаем друг друга, смехотворно малы и тупы. Непроявленную тайну в себе, неповторимый

сгусток прошлого, настоящего, будущего – стоит любить. И первое условие всякого самосовершенствования, в том числе и того неполного, низового, о котором речь в этой книге, – принять себя, дать себе право на любовь к себе, со всеми недостатками, независимо ни от кого и ни от чего – изначальное право быть самим собой. Только при таком отношении к себе имеет смысл и работа над собой – зачем совершенствовать то, что не любишь?

– 12 –

**ЧТОБЫ ЛЮДИ МОГЛИ С ПОЛЬЗОЙ ПРИМЕНЯТЬ СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОВНУШЕНИЕ, ИХ НАДО ОБУЧИТЬ ЭТОМУ ТАК ЖЕ, КАК ИХ УЧАТ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ.**

*Эмиль Куэ*

2

## **О ЖЕНСКОЙ ЛОГИКЕ, СВОЙСТВЕННОЙ И МУЖЧИНАМ**

Полезно знать, что в голове всегда есть то, о чем мы не знаем. Подсознание то опережает сознание, то надолго запаздывает. У него своя логика. Мы все время подсознательно предвидим себя самих. Бич века – парадоксальные состояния. Круг Абсолюта.

### ***МЫ – АВТОМАТЫ?***

Можно сказать, что мы живем насильственной жизнью: так мало зависит от нашей воли то главное, что поддерживает наше существование.

Нас заставляет жить и дает возможность сознавать свою жизнь биохимическая машина организма: все эти триллионы клеток, составляющие наше тело, что-то усваивают и выделяют, расщепляют и синтезируют абсолютно без нашего ведома и непрестанно ставят нас перед свершившимся фактом, который и есть мы. Не спрашивая наших пожеланий, работают почки, печень и селезенка, молчаливо обновляет кровь костный мозг, сосредоточенно бьется сердце... Каждый волосок

– 13 –

живет своей жизнью... Не наша воля запускает в ход этот агрегат и не наша, за немногими исключениями, останавливает.

Но этого мало. В самом сознании – масса от него не зависящего. Со-знание... Это несметное множество межлюдских шаблонов, которые, впечатываясь в мозг, производят чувства и побуждения, мысли и суждения, решения и поступки – а мы их считаем своими. Существует ли что-либо свое, кроме новых сочетаний из уже имеющегося и усвоенного?

Но автомат, осознавший свою автоматичность, перестает быть просто автоматом. Когда он проникает в суть и связь вещей, когда ясно видит причинно-следственные цепочки, появляется возможность рассчитывать. Дальнейшее – только за правильным сочетанием действий, и вот уже можно творить.

### ***МНОГОЛИКОЕ БЕЗОТЧЕТНОЕ***

Я иду домой, поднимаюсь по лестнице, подхожу к двери... В моей руке уже нужный ключ – как он в ней оказался, я не заметил, это произошло само собой, сознание только отметило

результат: вот ключ. Иногда, не сознавая того, в размышлении о чем-то, я открываю дверь, вхожу в комнату, зажигаю свет, снимаю пальто...

«Подсознание», «подсознательное», «бессознательное» – только и слышишь это, когда речь идет о человеческой психике. О существовании этой громадной и смутной сферы, запертой в нас, знали с незапамятных времен, но до сих пор нет четкого определения.

А все-таки?

*Она почему-то решила проверить... Так и есть, ключей нет... Рука рассеянно пошарила по траве... Вот! Выпали, а когда, не заметила... Хорошо, что хватилась... Ее спутник тут же вспомнил, что около часа назад ему послышался какой-то слабый звон, но он не обратил на него внимания... Очевидно, тот же звук услышала и она, но было не до того, а мозг все это время подсознательно решал, что бы мог значить звук, и вовремя, хоть и не напрямую, выдал решение...*

Так бывает?..

Н. неожиданно, необъяснимо оскорбил своего лучшего друга. Для самого Н. причиной представлялось

– 14 –

безобразное поведение, зазнайство М. Между тем никакого безобразного поведения не было. Просто Н., человек неудачливый, сам того не подозревая, уже длительное время завидовал успеху М. и ревновал к нему свою жену, которая одобрительно о нем отзывалась. Он завидовал подсознательно, безотчетно искал повода для ссоры – и вот прорвалось.

Тоже не такая уж небывальщина...

Вам предложили обдумать какую-то проблему. «Хорошо, я подумаю», – говорите вы и, как это часто бывает, откладываете время размышлений на неопределенный срок, как будто забыв обо всем. Вдруг, через некоторое время, проблема всплывает в вашем мозгу сама собой, она ясна почти во всех деталях, решение готово: «заказ» оказался выполненным. Значит, у вас было подсознательное сосредоточение?

Итак, возвращаясь к попытке вывести определение: то, что в сей момент происходит в мозгу, но не дает о себе знать. Однако мы сами (или другой человек) прямо или косвенно убеждаемся, что это было, есть, будет...

### **ЭТО ЕСТЬ В НАС ВСЕГДА**

**Внесознательно**

работает селезенка, печень, костный мозг, белые кровяные тельца и прочее внутреннее хозяйство организма, в том числе и большинство клеток мозга...

**Бессознательно**

человек ворочается во сне, вскрикивает от боли, хватается за ушибленное место, подражает, стремится не быть одиноким, продолжить род, получить свою меру наслаждения и страдания...

**Подсознательно**

тревожится за будущее, когда к тому еще как будто нет оснований, испытывает запрещенные влечения, стремится выставить себя в лучшем свете даже когда это совсем не нужно, в то же время знает свою истинную цену, замечает массу вещей, кое-что подозревает, строит и несбыточные, и вполне реальные планы, часто завидует, иногда решает задачи и сочиняет...

**Сознательно**

хранит деньги в сберегательной кассе, летает самолетами Аэрофлота, говорит комплименты, при

– 15 –

холодной погоде тепло одевается, принимает лекарства, бросает курить, опять-таки подражает, сочиняет, подозревает...



Примерно так можно обозначить ступени от уровня абсолютной неосознаваемости до полной осознанности. Даже неискушенный читатель видит, сколь нечетки границы: «верх» неосознаваемого и «низ» сознания все время переходят друг в друга, и порой просто невозможно сказать, как действует и мыслит человек – подсознательно или сознательно.

В периоды экзаменационных сессий на переходах метро «Университет» можно увидеть студентов, читающих на ходу. Взгляд почти неотрывно устремлен в книгу, в то же время молодой человек идет довольно уверенно, ни с кем не сталкиваясь, вовремя сторонится, ни одного лишнего движения. Вот, не отрываясь от книги, сходит с эскалатора... Очевидно, он все-таки видит окружающее уголками глаз...

Таким полуосознанным или полуподсознательным действиям несть числа. Бросок вратаря на мяч может быть и рассчитанным, и вполне безотчетным: его «бросает», и только в следующее мгновение он успевает осознать, что это произошло.

Слой безотчетного присутствует в психике всегда, в любой момент, даже когда кажется, будто и сама работа подсознания стала доступной сознанию (как это было, например, при творческих озарениях у математика Пуанкаре). Нет, в момент настоящего знания о содержании своего подсознания нельзя. Но о нем можно судить потом, косвенно, и его работу можно предвидеть. Можно сказать и так: сознание – это «верхушка айсберга» подсознания. Главный же наш постулат: *нет ничего подсознательного, что не могло бы рано или поздно осознаться, и нет ничего сознательного, что не могло бы уйти в подсознание.*

### **ЭТО СВЕРНУТАЯ ВСЕЛЕННАЯ**

Невесть сколько чувств, догадок, идей живут, дремлют и гаснут в нас, так и оставаясь «свернутыми», не доходя до «верха». Время «жизни» в сознании того или иного представления, чувства, мысли и т. п. установить легко; в подсознании же это время неопределенно: и эхо прошлого, и эскизы будущего движутся

– 16 –

в нем как бы разрыхленно, взвешенно, без жесткой взаимной связи, и поэтому никогда нельзя быть вполне уверенным, что там есть и чего нет...

### **КРУГ АБСОЛЮТА**

Все, что есть в мире, все, что отражается в нашем сознании и подсознании, раскладывается мозгом примерно по такой схеме. В самом центре – область, которую можно условно назвать сферой Не Допускающего Сомнений, или Кругом Абсолютной Веры.

Далее располагаются сферы Достоверного, Сомнительного, Маловероятного, Невероятного (определения опять же условны).

*Круг Абсолюта – это то, во что мы верим не только умом и логикой, но и чувствами. Иными словами: такие впечатления, мысли, идеи, которые способны превратиться в наши состояния.*

### **ДА-НЕТНАЯ МАШИНА**

Теперь я хочу описать некий скучный процесс. За столом вам предлагают то-то и то-то. Вы должны либо с благодарностью принять, либо вежливо отказаться... Но в первое мгновение вы еще не знаете, что ответить; вы должны сперва спросить об этом себя: вот на сей краткий миг внутреннего вопроса у вас и возникает особое, неповторимое выражение лица, а в мозгу с огромной скоростью производится грандиозный расчет, по сравнению с которым операции всех на свете электронных машин – жалкое дилетанство.

Вот примерная схема событий:

1. *Хочу ли я вообще есть?*

(да, зверски; да, довольно-таки; можно; как сказать; лучше не надо; нет, ни в коем случае – нужное подчеркнуть);

2. *Если хочу, то хочу ли я именно это блюдо?*

(дайте хоть что-нибудь; хочу многое, а это в особенности; только это; допустимо и это; лучше бы не это, но на худой конец; что угодно, кроме этого – ненужное вычеркнуть).

И все это приходит в сознание в виде одного цельного внутреннего сигнала: «да» или «нет» («хочется» или «не хочется»)... Но это еще не все: прежде чем вы

– 17 –

даете ответ «на выход», вы успеваете сообразовать свои чисто пищеварительные интересы еще с целым рядом других – может случиться, что вам очень хочется съесть это блюдо, но не позволяет диета или этикет; или наоборот, этикет заставляет вас есть через силу. Еще несколько «если бы»...

Я потратил примерно десять минут, чтобы самым поверхностным образом описать то, что происходит в мозгу за десятые доли секунды, – ведь обычно мы отвечаем «хочется» или «не хочется», не задумываясь, и выбрал я этот желудочный вопрос нарочно, как наипростейший.

Дело в том, что механизм, определяющий внутренние «да» и «нет», «то» или «не то» и т. п., – в своей глубинной основе един и универсален. Он один и тот же, спрашиваете ли вы себя о желудочных желаниях, о способности перепрыгнуть через ров или написать статью. Все это подсознательное самопредвидение.

Оно происходит в нас непрерывно.

Вот одна модель.

## **ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ**

Перед вами средней толщины бревно. По нему надо пройти. Вы спокойно проходите. Еще и еще раз – с полной уверенностью.

Бревно поднято на высоту полтора метра. Вы проходите... Однако... уверенности меньше: раз-другой покачнулись...

*И вот бревно на большой высоте. Вы не идете.*

Страшно, что и говорить. Но разве это не то же самое бревно, по которому вы с такой легкостью проходите на полу? Ведь оно не стало уже. Пройти можно свободно, вы это знаете!

Но знать мало... Вы уже не верите, что пройдете. Не верите, потому что боитесь. Боитесь, потому что не верите. И если с таким страхом идете, действительно падаете...

Теперь немножко умственного напряжения: попытаемся понять, что происходит.

Субъективное объяснение причины падения: «Закружилась голова... Покачнулся...» Физиолог скажет, что это результат произвольных движений и измене-

– 18 –

ния потока импульсов, идущих от мышц тела. Это и вызвало потерю равновесия.

Но почему этого не было на том же бревне на полу?

Потому что у подсознания есть своя безотчетная логика – и в восприятии, и в действии. Выразить эту логику в словах в данном случае можно приблизительно так.

1. *«Бревно... Достаточно толстое, чтобы пройти... Низко... Падать не опасно. Падать можно... Все равно, упадешь или нет... Вероятность падения можно не принимать в расчет и идти спокойно».*

2. *«Бревно, все то же бревно... Высоко! Бревно плюс высота!.. Падение с такой высоты опасно. Далеко не все равно, упадешь или нет... Падать нельзя. Все, что угодно, только не упасть... Значит, надо учесть эту вероятность максимально. Я могу упасть!.. А мне нельзя... А я могу...»*

И вот мышцы напрягаются, чтобы получше удержать, вестибулярный аппарат приходит в возбужденное состояние – на всякий случай, как будто бы вы уже начали падать... Это самопрогноз и эмоция сливаются в опережающем действии: вы оказываетесь жертвой произвольной перестраховки.

Получается парадокс. Именно то, что «нельзя падать», увеличивает вероятность падения! Субъективную, а в результате и объективную! Сознание уговаривает: «Этого не случится, потому что этого не должно быть», подсознание отвечает: «Этого не должно быть, значит это может случиться...»

Это вообще интересная особенность подсознания – смещать субъективную вероятность события в зависимости от его потенциальной значимости. Есть парадоксальные состояния противоположного знака – защитные вытеснения, когда, например, явная, неотвратимая угроза непостижимым образом игнорируется.

Теперь вы уже не удивитесь, если я скажу, что заикающийся часто заикается лишь потому, что слишком хочет не заикаться, а страдающий бессонницей не спит от чересчур сильного желания уснуть; что мужчина в интимной ситуации терпит фиаско по той только причине, что считает себя обязанным быть на высоте во что бы то ни стало... Понятными становятся и многие невротические приступы, которые возникают, когда их подсознательно ожидают: «Только бы не...» Таково и

– 19 –

парализующее волнение спортсменов, актеров, экзаменующихся. А почему так трудно «не думать о белой обезьяне»? Что побуждает нас обязательно дернуться и пролить полный стакан, если велено не пролить ни капли? Не то же ли, что заставляет начинающего велосипедиста обязательно наехать на препятствие, стоящее в стороне от дороги? Его просто «тянет» на него. Это все тот же механизм превращения опасения в явь из-за эмоционального смещения внутренних вероятностей. Во всем виновата логика подсознания, та самая, по которой запретный плод всегда сладок.

Ну, а кто же пройдет по высоко поднятому бревну?

Конечно, специально натренированный акробат. Он пройдет свободно, легко, при этом еще жонглируя. Именно это ему, кстати, и помогает. Рабочие-высотники говорят о том же: если тебе удалось отвлечься и думать о чем угодно, только не о высоте, – все в порядке.

Пройдет глубоко загипнотизированный, которому внушено либо то, что бревно низко, либо – что он ловкий и бесстрашный акробат. (Один загипнотизированный мною подросток, которому я внушил, что он знаменитый канатоходец, легко прошел по верхней штанге футбольных ворот.)

Пройдет (пробежит!) и спасающийся от смертельной опасности. Подобные случаи описаны: спасаясь или спасая, люди чуть ли не по нитке преодолевали пропасти: здесь клин клином.

Наконец, пройдет человек, в достаточной мере овладевший АТ...

Милый читатель! Ваше счастье, если в вашей жизни совсем нет, не было и не будет таких «бревен». Парадоксальное состояние может возникнуть у каждого. Оно возникает тем легче, чем больше значит для вас данный момент, дело, человек...

Мы поведем речь о средствах, которые позволяют, если не целиком, то частично (но уже спасительно) контролировать себя в это время: о сознательном распоряжении Кругом Абсолюта, об управлении механизмом своей веры. Но здесь нельзя ограничиться простой указательной рецептурой. Важнее всего приблизиться к пониманию сути. Важнее всего работа собственной мысли и открытая, ищущая, надеющаяся душа...

– 20 –

...КАК ЛИХОРАДКА  
МЯТЕЖНЫХ СКЛОННОСТЕЙ ТУМАН  
ИЛИ СТРАСТЕЙ КИПЯЩИХ СХВАТКА  
ВСЕГДА ИЗ КРАЯ МЕЧЕТ В КРАЙ,

### МАЯТНИК ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Вплотную о том, почему мы отличаемся от самих себя больше, чем от других. Ценности и значимости: связь и разница. Пределы волевого контроля. Что такое внутренняя гармония.

### О ВОПРОСАХ НЕРАЗРЕШИМЫХ

Есть вещи важные и маловажные. Есть и совсем ничего не значащие, например, какими пальцами держать сигарету, хотя и это может иметь значение для противопожарной безопасности...

У стола, за которым в сей миг работаю, есть две цены: одна магазинная; другая – цена-для-меня, не измеряемая в деньгах (реликвия предков). И эту вот цену-для-меня я называю *внутренней значимостью*. Могу сказать и так: данный стол есть предмет моей *внутренней ценности*.

Все ли тут ясно?

Система ценностей, шкала ценностей, ценностные игры, ценностные ориентации – все чаще приходится

– 21 –

встречать подобные словосочетания в работах социологов и философов, психологов и математиков. А физиологи и психиатры говорят о значимостях. И о ценностях тоже...

Психологема:

*Чья жизнь вам дороже: отца, матери, ребенка или ваша собственная? Катастрофа, пожар – кого спасать первым?*

...А почему не мать? У вас могут быть еще дети... а другой матери, другого отца...

*Отвратительно!* Кошунственна сама мысль, возмутительна сама возможность рассуждений на эту тему!..

Совершенно правильно: такие вещи не лъзя знать до случая, когда все решится, здесь и не остается ничего иного, как полагаться на подсознание.

Вот и вплотную то, что можно назвать *сверхзначимостью*, – *сверхзначима* жизнь ребенка для нормальных родителей, жизнь родителей для нормальных детей, *сверхзначима* и собственная жизнь для любого нормального человека. И вот внутренняя защита от этой *сверхзначимости* в положениях непосильных – *непроизвольное игнорирование, отталкивание от самого предмета, забывание, а то и просто потеря сознания, психический шок, обморок*. Это похоже на известный метод страуса – голову в песок, но так решаются проблемы неразрешимые. Так женщины забывают о родовых муках; так живем мы, забывая о смерти, о болезнях и о войне, об уродствах и о долгах, о совести, об изменах своих и чужих, о страшных ударах по самолюбию. Но такое забвение никогда не бывает полным. Игра со ставкой «жизнь» – главная игра эволюции, Игра Игр для каждого, и понятно, почему участие сознание в этой игре столь ограничено. Наша природа древнее нас, и сомнительная сложность разума легко забывается простотой животной надежности. Даже если дело и не идет о жизни как таковой, что-то в нас приравнивает к ней то одно, то другое, что-то ищет безоговорочной полноты. Может быть, это инстинкт борьбы, потребность в напряжении или потребность в любви, потребность в сверхценности – назвать можно по-разному... Сейчас же важно еще раз заметить, что главные наши значимости уходят от прямого взгляда куда-то в подтексты, в тени... Можно ли оценить их объективно?

### ШУТКИ МЕЛОЧЕЙ

Лидия К., кандидат философских наук, человек, приятный во всех отношениях, самолично заполнила две анкеты.

Первая называлась:

*«Иерархия ваших ценностей в убывающем порядке (от самого главного до самых незначительных мелочей). Минимум 10, максимум 100 пунктов».*

Получилось так:

1. Ощущение своей необходимости и полезности людям, обществу, человечеству.
2. Здоровье.
3. Счастье в любви и семейной жизни.
4. Интересная творческая работа.
5. Познание, расширение интеллектуального кругозора.
6. Общение, добрые отношения в коллективе.
7. Материальная обеспеченность.

. . . . .

18. Красивая, модная обувь.

. . . . .

55. Благоприятное мнение Марьи Гавриловны о моей личной жизни.

. . . . .

71. Положительное отношение незнакомых мужчин к моей внешности.

. . . . .

80. Чистота раковины в кухне.

. . . . .

101. Наличие ножей и салфеток в столовой, куда я изредка захожу пообедать.

Вторая анкета:

*«Ваши радости и огорчения по конкретным поводам в убывающем порядке.*

А. Что вас больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа?

Б. Что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение?

(Минимум 10, максимум 100 пунктов»).

Вот что вышло:

А. Радости	Б. Огорчения
1. Редкие звонки Н., даже если он в плохом настроении (что бывает как правило)	1. Почти постоянная занятость Н. и его общение с К.
2. Удачная прическа	2. Беспардонные сплетни Татьяны Г.
3. Compliments шефа	3. Почти ежедневная кража газет из почтового ящика
4. Возможность утереть нос Тане Г.	4. Невозможность найти хорошего парикмахера

5. Удачное выступление на семинаре
6. Хорошая книга
7. Опубликование моей статьи
8. Хороший фильм или спектакль
9. Хорошая погода
10. Беспричинный подъем (изредка)
- .....
100. (!?)

5. Отвратительные ухмылочки соседа по лестничной клетке, с которым я никогда не разговариваю
6. Неуместные замечания Марьи Гавриловны по поводу визитов моих знакомых
7. Ужасное обслуживание в КБО
8. Задержка с переходом на ставку старшего
- .....
55. Мой возраст: мало успела...
- .....
60. Беспричинная подавленность
- .....
99. Отсутствие кое-какой необходимой литературы

Сопоставьте соответствующие пункты анкеты и вы видите? – Да, оказывается, иерархия объявленных ценностей и иерархия чувств по конкретным поводам не согласуются, как-то поменялись местами верхи и низы, и где-то нет логики. Похоже даже, что в некотором отношении эмоции идут наперекор ценностям, отвергают, опровергают их.

Так получается и у меня, и, возможно, у вас – почему же так, дорогой читатель? Почему столь часто, казалось бы, крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а, казалось бы, мелочи странным образом будоражат?

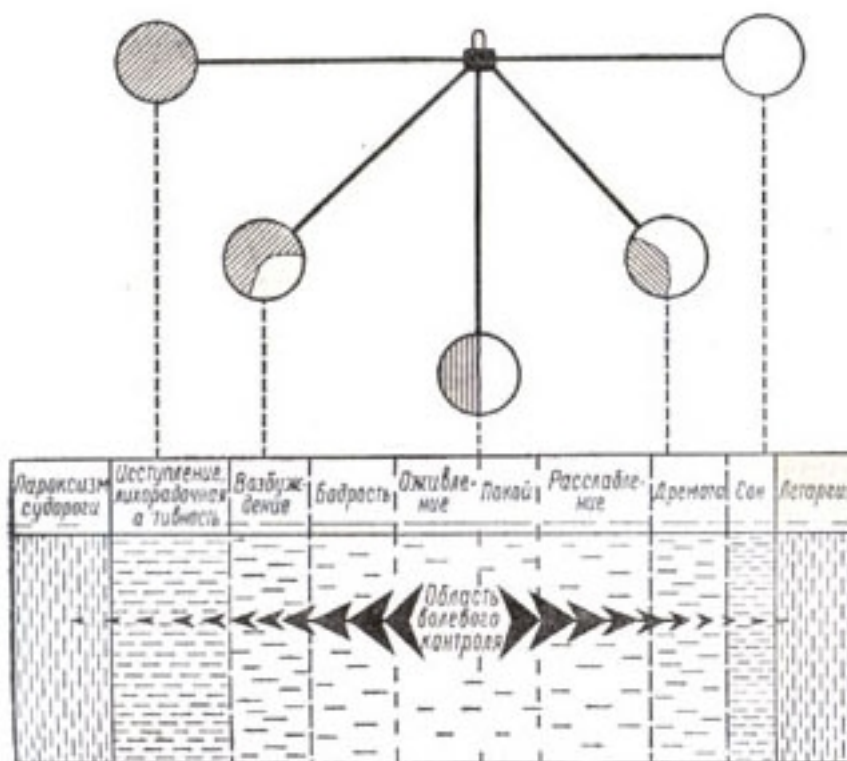
– 24 –

Вот здесь и возникает необходимость в уточнении слов: совпадает ли, одно ли и то же *ценность* и *значимость*? По здравому смыслу как будто бы да, но здравый смысл, как известно, управляет нами глубоко не всегда. Зато в нас есть другие правители – **БИОМАЯТНИКИ**, которые занимаются своим делом

### ***ДЕННО И НОЩНО***

Я уже писал о них и в статьях, и в других книгах, здесь вы прочтете о них еще в нескольких местах, и придется, наверное, пару раз повториться. А сейчас посмотрите на схему 1 – шкала тонуса, или маятник активности, главнейший из всех. К схеме этой мысленно обратимся еще не раз, это изображение и всех прочих маятников. (И среди них другого наиважнейшего: маятника эмоций, шкалы отношений и настроений.)

На этой-то шкале и вершатся чудеса аутотренинга.



Маятник активности

– 25 –

Схема проста, жизнь сложна. Маятник активности, главный мотор мозга и маховик жизни, имеет основной суточный ритм между сном и бодрствованием, но сверх того на него накладываются множественные, многослойные колебания в зависимости от еды и погоды, от ситуации и настроения, от состояния сосудов, состава крови и еще от многого-многого... И есть крайние состояния, некие резервные, запретные зоны, достигаемые лишь в чрезвычайных положениях и в патологии, – исступление и судороги с одного края, глубочайшие отключения, летаргия, шок, кома – с другого...

А если еще учесть, что все маятники связаны друг с другом, что человек, не успевший вовремя поесть, совсем не тот, что накормленный, и голодный сам себя, сытого, не понимает; если иметь в виду, что голодный невыспавшийся совсем не то, что выпавшийся, но поевший, то сложность общей картины приобретает зловещие очертания. И однако, без шуток, все это нужно знать, чтобы понять и почувствовать пределы сознательного самоуправления. И у себя, и у других.

Обратите же внимание на срединную точку между Оживлением и Покоем. Это Точка Равновесия, достичь ее непросто, но допустим, сейчас, читая эти строки, вы находитесь именно в ней, допустим, это точка сосредоточенности. Что вам мешает, не выпуская из рук книги, закрыть глаза и перейти в столь желаемую для многих область покоя? Книга? Но это не такая уж большая помеха: и оживление и покой суть легкие качания маятника активности в пределах каждодневного бодрствования, и воля здесь царствует наравне с обстоятельствами. Вполне можно продвинуться и на следующую ступеньку, подальше: если покой достигнут, нетрудно перейти в расслабление. На фоне оживления, если вы не утомлены, не больны и не огорчены, почти сама собой возникает бодрость. Расслабившись, легко задремать...

– Как бы не так! – слышу. Верно, для многих и простое расслабление, и обычное сосредоточение – тяжкие проблемы, о том и речь...

Но дальше – как трудно дальше! Какие-то упрямые внутренние заслоны – чем ближе к крайностям, тем сильнее – отгоняют волю обратно, назад, к серединке.

– 26 –

И правильно делают – отгоняют, если нет внутренней расположенности. Разумеется, если вам адски хочется спать, но вы бодрствуете, потому что надо, – стоит только прислониться... И конечно, если вы до предела взвинчены, но изо всех сил сдерживаетесь, стоит кому-нибудь...

Тогда уже трудно выйти, трудно вернуться... Тогда – только ждать пока отыграется (откричится, отвоюется, отоспится, кончится приступ) или прервать насильственно, импульсами извне, химией. Человек, провалившийся в сон, самобеспомощен, как и человек, бьющийся в судорогах, охваченный иступленной яростью, страстной любовью, отчаянной паникой, глубочайшей тоской.

Есть изречение: «Недостаточно встать, надо еще и проснуться». По утрам, в часы «пик», в городском транспорте можно лицезреть немалое число непроснувшихся товарищей, на первый взгляд вполне бодрых. Автор не советует с ними связываться именно по причине тесной связи двух маятников – тонуса и настроения: инерция одного влияет и на другой, даром что утро вечера мудренее.

*Все биомаятники действуют инерционно.* Все они в силу животной древности работают грубо, неопределенно-избыточно; неуклюже-косные, они не поспевают за переменной тонких сознательных указаний, которые, в свою очередь, не поспевают за жизнью. И когда маятник эмоций, например, в рядовом эпизоде выяснения отношений, перескакивает в зону неуправляемости, происходит предательский переворот, смещаются координаты, ценности меняют свой порядок. Почему, спрашивается, человек, вполне сорокалетний в библиотеке или на улице, на работе оказывается юнцом, с женой не тянет выше подростка, со своими детьми сам ребенок, и притом упрямый и глупый, а заболев, делается младенцем? Почему в ответственных массовых ситуациях кое в ком из нас оперативно включается обезьяна, а в ситуациях обостренной борьбы за существование – крокодилы, удавы, саблезубые тигры, а также моллюски и прочая симпатичная живность? Что происходит с ценностями, столь многократно объявляемыми и утверждаемыми?

Наверное, вот что: разогнавшиеся маятники гасят их кратковременными, сиюминутными, но могучими

– 27 –

значимостями. Приходится думать, что ценности и значимости внутри нас суть нечто различное, хотя и взаимосвязанное. Ценность, как бы она ни была субъективна, я могу с чем-то сравнить, выразить, осознать, пусть даже и запоздало («что имеем не храним, потерявши плачем»), а значимость... Здесь уже начинаются жесты и междометия. Примем такое определение: *ценность – это осознанная значимость, а значимость – подсознательная ценность.* В самом деле, внутренние ценности измеряются точно так же, как и ценности внешние, материальные – сравнением с эквивалентами («здоровье дороже денег», «свобода дороже жизни»); но значимости таких измерений иметь не могут; они измеряются нашими внутренними состояниями, *они сами суть эти состояния.* В речи ценности, худо-бедно, выражаются словами, значимости – интонациями. Какова для вас внутренняя ценность ботиночного шнурка? Вероятно, близка к нулевой. А если вы опаздываете к поезду, а шнурок рвется?.. Ценность стакана воды? А значимость в пустыне, при страшной жажде?..

Если ценности и значимости совпадают, то человек целен, гармоничен и искренен, по крайней мере перед собой.

Если рассогласуются – возникает душевный конфликт, противоречие чувств и разума, внутренняя дисгармония. В обыденной жизни такая дисгармония, впрочем, встречается на каждом шагу и, если только не превышает известной степени, считается нормальной: наиболее же обнаженные картины являются патологией. В психиатрии известны состояния так называемого «болезненного бесчувствия»: пациенты жалуются, что они не способны ни любить, ни страдать, весь мир утратил краски, все безразлично: но от самого этого состояния они испытывают жестокие муки, обвиняют себя в холодности и бездушии, ненавидят себя...

Очевидно, в этих состояниях отказывает именно аппарат значимостей, но ценности остаются, иначе к чему бы мучиться?.. Бывают и состояния прямо противоположные, буйства



«голых» значимостей: бессодержательные возбуждения, беспричинная тоска, беспредметная ненависть, «пустые» экстазы и даже любовь «вообще» – ко всем и ни к кому конкретно –

– 28 –

работа раскачавшихся маятников, внутренняя расположенность в чистом виде. «Дай ему остыть», «под горячую руку не попадайся» – эти советы бытовой психологической мудрости, очевидно, интуитивно имеют в виду, что «чистая» значимость сама ищет и довольно легко находит предмет.

Увы – и это приходится повторять снова и снова – все то, что превращает нас из животных в людей, из детей во взрослых, из индивидов в личности, что знаменует собой человеческую зрелость – сознательно-волевой контроль поведения, ценностный контроль значимостей – как раз это с точки зрения природы и ее Игры Игр есть нечто самое юное, незрелое и сомнительное.

Деятельность в пределах разума физиологически гарантируется лишь сравнительно узкой полоской околосрединного положения маятников: здесь пока еще ценности превращаются в значимости или иначе: *оценки – в состояния*; но чем ближе к крайностям, тем более наоборот: значимость переходит в ценность, *состояние – в оценку*. Аппетит – во время еды... Люди, которых не с е т – в споре ли, в любви или в употреблении напитков, – в какой-то миг еще знают, чувствуют, что говорят не то, делают не то, чувствуют не то, и однако именно поэтому...

К чему, однако, весь этот извилистый разговор?

Нота бене, немного терпения: аутотренинг и есть средство увязки значимостей и ценностей – рабочий инструмент внутренней гармонизации.

И скажем сразу же: аутотренинг воздействует именно и только на аппарат внутренних значимостей, ценности же принимаются как нечто само собой разумеющееся. Для того, что именуется работой над собой, это необходимо, но далеко не всегда достаточно. Изменение ценностей – дело иного уровня.

### НА БУМАГЕ ВСЕ ГЛАДКО,

и здесь, на бумаге, внутренние ценности и соответствующие им значимости можно разделить на условные ранги, в повседневности всем хорошо знакомые:

– 29 –

Ранг и	Усл. обозначения	Общепотребительные определения значимости	Определения ценностей
(0)	=	«все равно», «без разницы», «до лампочки», «не имеет значения»	сфера внеценностной информации
(1)	?	«любопытно», «принять к сведению», «иметь в виду»	информационные ценности
(2)	>, <	«предпочтительно», «хуже», «лучше»	усл. ценности
(3)	! !!!	«хорошо», «плохо», «имеет большое значение», «важно», «зарубить себе на носу» –.–.– в возрастающих степенях	безусловные ценности
(4)	∞	«самое главное», «бесконечно важно», «для меня это все», «равно жизни», «больше чем жизнь» (Круг Абсолюта)	сверхценности

Все это не так уж сложно, читатель, и это можно не запоминать; важно лишь сознавать, вернее, переосознать и научиться время от времени напоминать своим чувствам некие простые и очевидные истины, касающиеся их самих. А именно:

между крайними положениями маятников, между пропастями и вершинами, между «все» и «ничего» лежат обширные пространства – холмы, долины и плоскогорья;

здесь, может быть, иногда скучновато, но здесь, между прочим, и произрастают цветы уравновешенности и колосья здравого смысла; здесь, в «средней полосе», живет и здравствует множество тонких прелестей, мимо которых люди крайностей, люди пропастей и вершин проскакивают, не замечая;

человеку же, полноценному во всех отношениях, должно быть ведомо все: и снежные пики, и бездны,

– 30 –

и болота, и поля, и тихие лужайки посреди леса; необходимы и ослепительные, опаляющие вспышки, и холодная тьма, и ровное, бессудорожное тепло; не стоит пренебрегать ничем, и прекрасно уметь быть там, где хочешь.

Детская психологема

«...Заплакали дед и баба. А Курочка Ряба им говорит: «Не плачь, дед. Не плачь, баба. Снесу я вам другое яичко, не золотое, простое...»

Спрашивается:

1. На каком уровне значимости (=, ?, /, !, ∞) находилось в данном случае золотое яичко? А на каком простое? Каков ранг ценности того и другого?

2. Какие яички рентабельнее?

Ответы ясны: золотое яичко – типичная сверхценность; простое – ценность, самое большое, безусловная. Старик и старуха – типичные пациенты психоневрологического диспансера, павшие жертвой своей сверхзначимости (перешедшей по эмоциональному маятнику из положительной в отрицательную, из Рая – в Ад). Что же до Курочки, то она, выступив сперва в роли психотравмирующего агента, то бишь роковой соблазнительницы, быстренько, однако, одумалась и перешла в роль психотерапевта: вместо журавля в небе – яичко в руки, нормальное, средней значимости.

Спросим еще: можно ли осознать сверхзначимость или подсознательную сверхценность?

Ответ: да... Если она не ваша. Или если вы стали другим.

## **ПАРАДОКС СВЕРХЗНАЧИМОСТИ**

– это и есть то, что происходит  
при страхе смерти или даже мнимой угрозе здоровью,  
при ревности,  
на экзаменах, на защите диссертации, на всех выступлениях перед людьми, чьи мнения и оценки служат внутренним ориентиром,  
при всякой угрозе самолюбию, самооценке,  
во всех случаях острой нехватки времени,  
во всех случаях нарастающего ожидания, когда перед достижением близкой цели возникают препятствия; при ничтожных заминках в любой очереди,

– 31 –

во всех конфликтах, скандалах, ссорах и более всего между людьми, любящими друг друга, и т. д. и т. д. Да, именно они, парадоксальные состояния, то самое «бревно»...

Вполне ясно, что делается с маятником: чем сильнее он отводится в одну сторону, тем сильнее – потенциально – готов метнуться в другую. Маятник активности – из напряженного бодрствования в глубокий сон (у здоровых людей), из судорог – в глубокую кому (у эпилептиков). Маятник эмоций – из Ада в Рай (глоток чистой воды для жаждущего) и обратно (у наркоманов)... Понятно теперь, почему блаженный покой чреват паникой, за торжеством как тень следует тоска, новые радости – новые беспокойства, не покупайте машины, и проч. – круги, воистину заколдованные, что давно осознали восточные мудрецы, рекомендовавшие ради

душевного равновесия уничтожать желания. А внутреннюю ценность можно сравнить с гвоздиком, на котором болтается маятник значимостей.

Эти естественные колебания пронизывают всю нашу душевную жизнь, и понимание их помогает кое-что предвидеть, кое-чем управлять. Если, например, вас подчеркнуто игнорируют, то это означает, что вами интересуются, но это, впрочем, ясно и так. А что вы скажете, если я заявлю, что тот, кто вас восхищает, всего легче заслужит и ваше презрение?.. Не удивляйтесь, если самый галантный банкетный кавалер окажется хамом где-нибудь по дороге или у себя дома, это так же закономерно, как переход пьяных лобзаний в мордобой и обратно, и не сомневайтесь, что человек угодливо-подобострастный всегда садист. Если некто склонен к сдержанной насмешливости, то можно быть уверенным, что это человек раздражительный и легко смущающийся. Тот же уровень значимости, но с обратным знаком – диапазон законной отмашки маятника. В общении мы склонны заражаться от собеседника состоянием того же уровня значимости, либо одноименного знака (откровенность – откровенность, непринужденность – непринужденность, антипатия – антипатия, паника – паника), либо противоположного (разнузданность – оцепенение, преклонение – презрение). Чем выше уровень значимости, тем сильнее как положительные, так и отрицательные взаимовлияния. Но не забудем, что существуют и ценности и значимо-

– 32 –

сти показательные, что между проявлением чувств и их внутренним напряжением чаще обратное соотношение, чем прямое, и эти ножницы тем острее, чем развитее интеллект. Человек, по внешним проявлениям не выходящий за пределы двух первых уровней значимости, внутри нередко подобен паровому котлу: в один прекрасный день он может взорваться или, что происходит значительно чаще, взрывы идут внутрь и оформляются в какую-нибудь гипертонию. Наоборот: субъект экспансивный или тот, кто по роду занятости (скажем, артист) постоянно выплескивает сверхзначимости наружу, в жизни внутренней тяготеет к золотой серединке, и такие имеют больше шансов на долгожительство.

Стоит ли говорить, какие бездны лежат между сдержанностью и замкнутостью, между непринужденностью и развязностью, между твердостью и фанатизмом, и с какой легкостью перескакивают их наши маятники? Самое важное из чувств – чувство меры, в котором тоже надлежит соблюдать чувство меры, в котором...

Вот и последний вопрос, которым закончим слегка затянувшуюся главу: почему же одних ответственность и острота положений мобилизует и побуждает исторгать из себя лучшее, а других, наоборот, подавляет, уродует и искажает?

Мне думается, дело тут, хотя бы отчасти, в индивидуальных свойствах самих маятников: у одних они крепко держатся на «гвоздях» ценностей, у других более шатко и легче срываются в зоны неуправляемости: либо в сторону чрезмерной активности, либо – и тут та же диалектика – в прямо противоположную.

Вот и важный вывод: у каждого есть своя оптимальная зона или *регистр значимости*, где результат деятельности будет наилучшим образом соответствовать ценности. И вовсе не всегда, стало быть, оптимальная значимость должна быть того же ранга, что и соответствующая ей ценность. Уйти, чтобы остаться, отступить, чтобы победить...

Все, о чем речь пойдет дальше, посвящено этому. Когда мы учимся, работаем, любим, мы повышаем одни значимости и снижаем другие; все, что в нас есть человеческого, создано этим двойным рычагом, и гений, может быть, всего-навсего тот, кто владеет им в совершенстве.

– 33 –

ВЕДИТЕ СЕБЯ ТАК, СЛОВНО ВЫ УЖЕ СЧАСТЛИВЫ, И ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ.

*Дейл Карнеги*

## **ПРИКАЖИТЕ НЕ ЗАБОЛЕТЬ (ни дня без самовнушения)**

Самовнушение – не что-то сверхобычное, но постоянно действующий и потому почти незаметный механизм психики. Внушение извне действует только тогда, когда становится самовнушением. Это перераспределение внутренних значимостей. Скрытые резервы выявляются экспериментально. Самовнушение способно продлить жизнь. Физиология молитвы.

## **ГИПНОЗ РЕАЛЬНОСТИ**

Трудно найти момент, когда этого нет. Может быть, во сне? Как раз во сне усиленно закрепляются главные самовнушения дня.

С самого утра, едва только проснувшись и снова осознав себя – то есть, подключив поток восприятий к своей памяти, – человек, хочет он этого или нет, начинает как-то настраиваться.

Обращали ли вы внимание, как ведет себя женщина, прихорашиваясь перед зеркалом? Она усиленно внушает себе, что выглядит достаточно прилично, по-

– 34 –

жалуй, даже привлекательно... В этот момент она, конечно, не сознает, что занимается самовнушением – она просто занимается им. Отправляясь в очередной рейс, подходя к машине и перебрасываясь шутками с товарищами, шофер такси, скорее всего, не подозревает, что где-то в подсознании, «свернуто», уже жмет ногою на газ, обретает привычную бдительность, готовится к реакциям на светофоры, к общению с пассажирами...

Присмотревшись к себе внимательнее, можно заметить, что многие, если не все наши психические перемены происходят благодаря самовнушениям. Я по-разному настраиваю себя, отправляясь на похороны или на свадьбу; в моем настрое всегда есть и что-то для себя, и что-то для других... Мы «подзаводим» себя, готовясь к неизбежной стычке, и принимаем меры к самообузданию, когда хотим погасить конфликт. Все это происходит порой совершенно неосознанно, но может принять и вполне четкую сознательную форму. С некоторой точки зрения самовнушение – это все, что с нами происходит. Нас непрестанно гипнотизирует величайший гипнотизер – реальность, и его главный агент – человеческое окружение. Все происходящее внушает нам себя. Если только мы это принимаем.

## **Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ**

Если я лежу, то не сижу, если сижу, то не стою... В каждый момент можно находиться только в одной позе, это понятно. Но если я стою, то я знаю, что могу сесть, если лежу (будучи здоровым), то знаю, что могу встать... Другими словами, у меня есть возможность иной позы, некая вероятность ее. Я могу встать и на голову, если захочу. Весь ряд моих возможных поз математик назовет «пространством степеней свободы» моего тела.

Точно так же в каждый данный момент мы находимся в каком-то одном, определенном психическом состоянии. Но психика в своем пространстве свободы в каждый момент несет в себе и другие возможности.

На вас с лаем набрасывается собака. У вас есть по крайней мере три возможных способа реакции: пуститься бежать, встретить ее агрессивно или остаться пассивным. Примем сначала, что действия ваши совершаются по первому побуждению, предположим, вы

испугались и побежали, собака настигла вас и вцепилась в ногу, вы почувствовали острую боль... В этот момент испуг легко может смениться злобой, и уж во всяком случае, уменьшается до нуля вероятность пассивности, которая и с самого начала была наименее вероятной... Но реакция импульсивна, выбор состояния произвело подсознание, а вы оказались только автоматическим исполнителем его «воли».

А вот другой вариант ситуации. Вы молодой человек, с вами девушка, в которую вы страстно влюблены. Проклятая собака опять набрасывается, и опять первое ваше движение – отпрянуть, но в следующий же миг вас простреливает: «Здесь Она!» И конечно, вы тут же ощущаете решимость и переходите к активным действиям.

Вы и не заметили, что самовнушение произошло, однако оно произошло! Его можно было бы назвать и внушением: смелость внушило вам присутствие подруги, но это не меняет сути.

Самовнушение – это сила, действующая в пространстве свободы психики. Оно не берет ничего из ничего, но лишь увеличивает вероятность одного из возможных состояний за счет других. *Это перераспределение внутренних значимостей.* Это ваш выбор самого себя!

Редко – сознательный. Но в этом есть своя мудрость.

### **ЧУВСТВА НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛИШКОМ ЛЕГКО УПРАВЛЯЕМЫМИ**

Нужно быть Флобером, чтобы ваша температура подскочила при описании лихорадки; нужно быть Горьким, чтобы, описывая место, где героиню прокалывают ножом, закричать от боли и увидеть красное пятно на своем теле. Было бы весьма неостроумно, если бы мы могли, нажимая на мозговые кнопки, роботообразно приводить себя в заданные состояния: нажал – испытал восторг и энтузиазм; нажал – пришел в умиление и заплакал; нажал – стало смешно... Не требовалось бы ни музыки, ни поэзии, ни театра.

Нет, прекрасно, что настроения не подчиняются заранее составленным программам, что когда говорят о необходимости веселья, становится скучно. Глубина

человека тысячелетиями смеется над тупоумной прямолинейностью.

Но управление чувствами все-таки возможно: есть потаенные замки, к которым, потрудившись, можно подобрать отмычки.

### **ЗАКАЗ СОСТОЯНИЯ**

*«Расскажи мне, какие у тебя самовнушения, и я тебе скажу, кто ты...»*

Некая компания собралась на дружеский вечер, где всем полагалось быть веселыми... Все, в общем-то, хотят быть веселыми, но хотеть мало, нужно, чтобы включилось что-то, чтобы создалось настроение... Звучит музыка. Начинаются рассказы, шутки, анекдоты (имеется в виду относительно трезвое общество). Некоторым уже немножко удается войти в тон, другие отстают – может быть, потому что слишком хотят... Эти отстающие и сковывают остальных... Дело идет туго, смех вялый... А один серьезный товарищ не смеется принципиально. Но вот, наконец, какой-то особо удачный анекдот вызывает бурный смех, вдохновленный рассказчик спешит рассказать еще, его перебивает другой, тоже что-то вспомнивший, серьезный товарищ включается непроизвольно – все в порядке, стало шумно, создана непринужденная атмосфера... Знакомо?

Теперь взглянем на дело психологически и спросим себя, чем же, в сущности, занимались эти люди в первые минуты встречи?

Ответ: самовнушением и взаимовнушением. Все тем же перераспределением внутренних значимостей.

Они полуподсознательно заказали себе «быть веселыми» и искали пути к этому состоянию. Им нужно было «отпереть» самих себя. Шутки, анекдоты, вся обстановка – это и были ключи...

Ничего другого, по сути дела, не происходит и при «заказе состояния» во время АТ или при других специальных самовнушениях, например, в ролях у артистов. Сначала – только зацепка, только тень, схема переживания, пока еще безжизненное условное обозначение... Потом броском из подсознания – живая плоть чувства.

– 37 –

Это очень похоже на воспоминание. Когда мы пытаемся вспомнить слово или чью-то фамилию, мы стремимся развернуть скрытую, свернутую форму своего знания, которое живет в сознании в данный момент только в виде *уверенности* в знании. Я уже знаю, что *знаю* – но еще не знаю, *что* я знаю... Между подсознанием и сознанием перекинут только да-нетный мостик. И вот начинаются повторные внутренние усилия, «вокруг да около», идет перебор вариантов... Сознание «раскачивает» подсознание... Нет, не то... Ага, да-да, то самое...

А разве не то же происходит при решении трудной задачи? Нужно только подглядеть в себя, вспомнить, развернуть решение, уже как будто где-то хранящееся... «Раскачка» подсознания, несколько упорных попыток... Если нет ничего – отпустить свой ум, перестать думать, расслабиться, пройтись (продолжается внутренний перебор!) – и так два, три, пять раз... Обычно воспоминание или решение как бы само собой всплывает во время паузы. Забегая вперед, скажу, что так же «всплывает» заказанное состояние и при АТ. Подсознание словно вспоминает его.

### **ПРИКАЖИТЕ НЕ ЗАБОЛЕТЬ**

*Постичь природу самовнушения нелегко, потому что оно почти всегда сплетается с другими, более явными силами. На него можно надеяться, но оно не поддается расчету.* Двое больных одной и той же болезнью принимают одно и то же лекарство, назначенное одним и тем же авторитетным врачом. Одному помогает, другому становится хуже... Можно, конечно, искать причину в разной телесной конституции – неодинакова химия тела, вступающая во взаимодействие с лекарством. А можно и в разном психическом складе: один умеет верить в лечение, а другой нет... Может быть, одному стало лучше лишь на какой-то момент, случайно, и этого оказалось достаточно, чтобы сила самовнушения заработала и создала цепную реакцию; а у другого вышло наоборот...

По врачебному и личному опыту знаю, что самовнушение способно как усиливать, так и ослаблять действие на организм и мозг всевозможной химии. Конечно, действие громадных, разрушительно-токсических

– 38 –

доз оно предотвратить не в силах. Но если есть хоть малейшие шансы... В некоторых диких племенах и поныне ищут виновных, давая группе подозреваемых изрядную долю яда: считается, что умрет только тот, кто действительно виноват.

*Самовнушение действует, когда вопрос стоит: «или-или», когда чаша весов колеблется. Действие его должно быть заблаговременным. Оно должно успеть внедриться в подсознание, мобилизовать резервы, развить цепную реакцию прежде, чем это успеет сделать противоположно действующий агент.*

Полагаю, например, что некоторые люди безобразно пьянеют только потому, что безответственно относятся к своему поведению. А безответственность эта состоит не только в нарушении дозы, правил закусывания и т. п., но и в том, что эти люди не хотят или не умеют проводить заблаговременное самовнушение, которое при той же концентрации алкоголя в крови удерживало бы их самочувствие и поведение на должном уровне. То, что это возможно, что предварительный настрой имеет важное значение, знает всякий рядовой потребитель вино-водочных изделий. Именно в этой предварительной самонастройке и заключается, видимо,

основной секрет пресловутого «умения пить». (Сказанное не означает, что автор одобряет умелое пьянство.)

А вот еще одна весьма практическая проблема. Простуда, инфекция... Человек пока еще здоров, но сильно простыл или общается с больным, угроза велика. Вопрос: заболеть или не заболеть?

Причинно-следственные механизмы тела и психики слишком сложны, почти никогда нельзя знать точно, почему человек болеет или не болеет. Но я твердо знаю по себе (на достаточно большом числе наблюдений): как бы я ни простыл, с каким бы больным ни общался, если я заблаговременно успеваю провести интенсивное самовнушение (без слов, но по смыслу такое: я остаюсь здоровым), простуда и грипп ко мне не пристают. Главное – не упустить момент...

Хочу быть правильно понятым. Человека нельзя обязать не заболеть, но сам себя обязать он может. Нередки и противоположные случаи: человек болеет совсем некстати, как назло, когда этого никак нельзя себе позволить... Это похоже на парадоксальное

– 39 –

состояние (см. выше). Достаточно много и тех, кто умеет болеть, когда им это нужно – и честно болеют!

От одного читателя я получил письмо, в котором высказывается любопытная мысль. Средний срок человеческой жизни, около 70 лет, по мысли автора, – результат массового межлюдского взаимовнушения. Всю жизнь люди настраиваются и настраивают друг друга на такой примерно срок, и вот поэтому столько живут. А попади обычный человек в общество долгожителей, где «принято» жить, скажем, до 200, а иначе и не мыслится, – и он натянул бы под столько...

Это рассуждение не столь уж фантастично. Конечно, старение – многосложный процесс, с великим множеством пока еще необратимых и неуправляемых органических изменений, в основе запрограммированных генетически. Но психическая сила – то, что называют волей к жизни, – играет в закатное время огромную роль, это знают и сами старики, и те, кто их окружает. Как быстро старится психически надломленный, и сколь несокрушимой уверенностью в своем здоровье, а главное – в необходимости продолжать жить – отличаются те, кто живет долго. Правда, здесь никогда не известно, что причина, а что следствие: бодрость ли результат самовнушения, или самовнушение – бодрости, но ведь это и не столь важно: лишь бы одно поддерживало другое!

### **ЭСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АТ**

О йогических способностях животных мир узнал несколько лет назад. Крысы, собаки, кошки повышают и понижают у себя частоту пульса, регулируют кровяное давление, изменяют работу почек, влияют на биотоки мозга и приток крови к правому или левому уху – словом, делают с собой все, что угодно, лишь бы избежать боли и получить пищу. Если, например, как только снижается давление, звенит звонок, и нет другого способа повлиять на звонок, кроме как через свое давление, а от звонка зависит, стукнут током или нет – тут и проявляются недюжинные дарования.

Зарубежные коллеги доктора Ланг, Камийя и Миллер, не наказывали и не поощряли людей, согласившихся на испытание: они просили их каким угодно образом включить звонок, укоротить полосы на экране...

– 40 –

- Но как? Ведь у меня нет никаких кнопок?
- А вы постарайтесь... Приведите себя в такое состояние, чтобы это произошло.
- В какое?
- А вы попробуйте...

Сигнал звонка или полоски были соединены с датчиками, отводившими от головы испытуемых ритмы мозга, или, в других опытах, – ритмы сердца и показатели кровяного давления. И большинство испытуемых через некоторое время добивались желаемого! Регулируя звучание звонка, длину полоски и т. п., они регулировали свои мозговые и сердечные ритмы, давление крови и некоторые другие функции организма.

Каждому из них трудно было описать это словами. Некоторые что-то «раскачивали» внутри себя; другие старались по-особому расслабиться или напрячься... Главное было – найти «то» состояние хоть однажды: тогда оно довольно легко повторялось и закреплялось.

Внутренний перебор состояний, случайные блуждания, пробы и ошибки, и какая-то обратная связь, сигнализирующая об изменении функций, – вот и все, что требуется, метод «тыка»... «Тыки» производятся в собственные состояния, внимание же направлено на сигналы обратной связи.

### **МОЛИТВА СЕБЕ**

Размышляя над опытами экспериментальной саморегуляции, начинаешь по-новому понимать некоторые заслуженные, старинные факты.

Что делает верующий человек, молящийся о здоровье, о вдохновении, об удаче? Не производит ли он невольно ту же самую «раскачку» подсознания? Не занимается ли самовнушением, притом в поэтической, веками отработанной форме?

Он полагается на могущественную внешнюю силу, в существование которой верит, не подозревая, что сила эта находится в нем самом. Себя он привык считать существом довольно ничтожным. Он просит чуда у существа сверхъестественного – и получит его от себя. Духовная сторона ритуала, конечно, не исчерпывается физиологией.

– 41 –

**ПОБЕЖДАТЬ ГНЕВ ГОРАЗДО ТРУДНЕЕ ТОМУ, КТО ЕЩЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ В СЕБЕ ЭТОГО ГРЕХА, А КТО УЖЕ УЗНАЛ, ЧТО В НЕМ ЕСТЬ ГНЕВ, ТОМУ ЛЕГЧЕ, ОН УЖЕ ЗНАЕТ, ПРОТИВ ЧЕГО ЕМУ СЛЕДУЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ, КТО ЕГО ИСТИННЫЙ ВРАГ, ОН УЖЕ ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ВО ВСЕХ НЕПРИЯТНЫХ И РАЗДРАЖАЮЩИХ СЛУЧАЯХ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ СЛЕДУЕТ ЕМУ ИДТИ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ ПРОТИВ СЛУЧАЕВ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, А ПРОТИВ СОБСТВЕННОГО ГНЕВА... ТОГДА ОН ЕГО НЕПРЕМЕННО ПРЕОДОЛЕЕТ, А ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И СЛУЧАИ, ПРОИЗВОДЯЩИЕ ГНЕВ, ИСЧЕЗНУТ ПОТОМ САМИ СОБОЮ.**

*Н. В. Гоголь*

5

### **ЧЕРТ, КОТОРОГО Я ЗНАЮ (что такое АТ)**

Дальнейшие разъяснения по общей технике самовнушения. Аутотренинг – сознательное управление бессознательным. Трезвый самоанализ, четкая постановка внутренних задач – условия успеха. Внутренний Контролер – это Внутренняя Свобода. Возвращение к самоинтуиции.

**ДЛЯ ТЕХ, КТО НАМЕРЕН ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ**



Автор предчувствовал, что книгу эту будут читать две крайние категории читателей. Одна из них не любит выбора, требует четкости, систематичности, последовательности и конкретности: что, для чего и как. Другая не любит инструкций и указаний, чувствительна к тривиальностям и ищет пищу для ума и эстетических эмоций.

Среди этих последних будут, возможно, и те, кто отнесется к идее АТ с одобрением, но все же не станет им заниматься. Причины могут быть разными. Одна

– 42 –

из них – свойственное почти любому человеку внутреннее сопротивление обязательному. У нас и так многовато обязанностей...

Мне не хотелось бы ни от кого отмежевываться. Конечно, АТ дает только то, что от него берут: но в этой книге то и дело толкуется, что каждый из нас все равно, хочет он этого или нет, так или иначе занимается самовнушением и проводит сам с собой некий индивидуальный аутотренинг, обычно не замечая этого.

Если по прочтении книги это занятие облегчится, если станет хоть в какой-то мере понятнее, как учиться у себя самого, я буду считать свою задачу выполненной.

### **А ВЫ?**

Перед вами пять типичных самооценок. Хотя строгой объективности здесь нет, попробуйте отнести себя к какому-то из разрядов.

1. *«Беспросветность»*. Мое состояние постоянно, все время тягостно, мучительно, катастрофично; я абсолютно не такой, каким надлежит быть полноценному здоровому человеку; я совершенно не управляю собой – мое состояние управляет мною.

2. *«Редкие проблески»*. По большей части я чувствую и веду себя не так, как мне бы хотелось; лишь изредка бывают моменты, когда я чувствую себя полным хозяином самого себя и ощущаю гармонию в себе и между собою и миром. Эти мгновения, увы, редки, а я хотел бы сделать их постоянным фоном.

3. *«С переменным успехом»*. Не могу сказать, что доволен собой, но не хочу и хныкать. Всякое бывает. Периоды спада, потери настроения, тонуса и самоконтроля, конечно, возникают, иногда сами по себе, а чаще под влиянием довольно понятных причин. Но в общем-то, если хочу, почти всегда могу взять себя в руки. Не всегда хочу.

4. *«В порядке»*. В основном не могу на себя пожаловаться. Лишь в отдельные моменты – при сильной усталости, перегрузке – чувствую, что сохранять контроль за состоянием становится труднее. В эти моменты принимаю меры и легко привожу себя в норму.

5. *«Полный блеск»*. Я управляю состоянием своего тела и психики постоянно и непрерывно, не бывает

– 43 –

момента, чтобы они в чем-нибудь меня не послушались. Каждое мгновение я целиком распоряжаюсь собой, независимо от внешних условий. По своему усмотрению, о своим программам я задаю себе определенные состояния и без труда достигаю их. Я стопроцентно работоспособен, когда это необходимо, а когда можно, наслаждаюсь отдыхом, покоем и развлечениями. Мне всегда все удается.

Оценки могут охватывать и длинные, и короткие периоды: может быть, например, день на «единицу», пять минут – на «пятерку». Решает, стало быть, сумма, преобладание. Тем, кто выставил себе суммарную единицу, необходима врачебная помощь. Для «редких проблесков» она тоже весьма желательна: хотя бы изредка – личный контакт с психотерапевтом. Как двоечники, так и троечники, несомненно, нуждаются в АТ, а тем, кто «в порядке», и даже «полному блеску» имеет смысл овладеть АТ профилактически.

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ АТ

*«Еще до того как начинает звучать Ваш голос, еще когда я только слышу его мысленно или представляю себе Вас, когда ничего, ровным счетом ничего не происходит, я уже чувствую, что устанавливается контакт. Мне так легко "добиваться всего, полагаясь на это чувство, и так важно знать, что Вы есть. Но мне кажется, что я во всем этом играю роль не меньшую, если не главную: все, что Вы даете, становится моим, я распоряжаюсь этим; и мне кажется, на той же основе я могу создавать себя сам, могу изобретать свои состояния...»*

*Из дневника пациента*

Немецкий психотерапевт доктор Шульц в 20 – 30-е годы нашего века занимался гипнозом. Он внушал своим пациентам состояния покоя, расслабления, частичного и полного сна, пока не заметил, что они могут внушать себе эти состояния сами. Чем быстрее это им удавалось, тем лучше шло лечение. Уменьшалась и исчезала зависимость от врача, появлялась уверенность в своих силах. Вдохновленный успехом одиночек, Шульц начал обучать всех своих больных приемам сосредоточения и самовнушения; он разработал упражнения для лечения неврозов, которые и получили название «аутогенной тренировки» или аутотренин-

– 44 –

га. «Тренировочной дорогой к самогипнозу» назвал их Шульц, хотя под «самогипнозом» разные врачи и психологи до сих пор понимают разное.

Заслуги доктора Шульца велики, но это область, где трудно говорить о приоритете. Последовательное расслабление Джейкобсона, способы самовнушения Куэ, Астуреля, методы нашего знаменитого соотечественника Бехтерева и других – все это во многом похоже.

Приемы самовнушения переходят из одних областей в другие, меняют свою направленность, но не суть. Раньше они были спаяны с магией и религией, теперь больше прилагаются к частным, утилитарным сторонам жизни... Видимо, есть истины, нуждающиеся в постоянном переоткрытии. Каждая эпоха придает им свое звучание.

АТ отправился в мир. Принцип самостоятельности выдерживается по-разному: некоторые врачи, снова приближая АТ к гипнозу, строят обучение на сильной зависимости от наставника; через гипноз – к аутотренингу. Другие стремятся найти способы общедоступного самостоятельного применения, сделать АТ всеобщей психической культурой (к последним принадлежит и автор этих строк).

Так или иначе, АТ давно вышел из рамок медицины. Совершенно здоровые люди – спортсмены – применяют его разновидность под именем «психорегулирующей тренировки», некоторые варианты применяются в педагогике, в работе с подростками, при изучении иностранных языков и так далее. Дело идет к созданию множества вариантов.

## ЭТО ПРОСТО ПРИВЫЧКА

Многие люди не могут управлять собой только потому, что не отдают себе достаточно ясного отчета в том, что с ними происходит. Их «несет», они и не пытаются соображать.

Между тем уже один только самоотчет, одно определение своего состояния на данный момент делают огромное дело. Это не только «диагноз», но и начало преодоления. Если пристально и безбоязненно посмотреть своему состоянию в лицо, оно, по большей части, не выдерживает этого взгляда...

– 45 –

Задача, конечно, не в том, чтобы предаваться самосозерцанию: оно нужно только на время. Это то же, что оценка позиции в шахматах, за которой следует обдумывание вариантов и новый ход. Работа по наведению внутреннего порядка в конечном счете должна занимать минимум времени.

Вот пример четкости в постановке внутренних задач.

*«Мои внутренние враги – это:*

*1. Вялость, лень, инерция, трудность включения и переключения; постоянное сопротивление необходимому; всегда ищу и нахожу поводы для откладывания.*

*2. Неуверенность в общении, боязнь неловкости, нелепости, насмешек, осуждения, отсюда – и недостаток решительности, и чрезмерная резкость.*

*3. Постоянное внутреннее «пережевывание» всего плохого, тревожность, какая-то беспредметная озабоченность, из-за этого бывает трудно уснуть.*

*Это еще не все, но, пожалуй, главное на данный момент. А вот «я-проект», который я хотел бы осуществить как можно быстрее с помощью аутотренинга:*

*1. В работе рефлексы: «надо-делаю», «кончил-выключился», бодрость, легкость, четкость.*

*2. В общении – непринужденная уверенность, спокойная доброжелательность.*

*3. Наедине с собой: оптимизм, собранность.*

*Б. Г., научный сотрудник».*

Четкое определение «внутренних врагов» и составление «я-проекта» – уже большое достижение. У тех, кто не хочет жить простой животной-растительной жизнью, операция эта, видимо, должна время от времени повторяться в разных масштабах: от мгновения – сейчас и здесь – до пересмотра целой жизни. (Исповедь другому есть главным образом средство исповеди себе.) Правда, для некоторых подобные самоосмотры становятся самостоятельным развлечением, которому отводится уйма времени, а движения нет – но меру здесь предписать нельзя.

### **КОГДА МОЖНО НАЧИНАТЬ?**

Способность к сосредоточенному самонаблюдению у обычного человека развивается приблизительно к 12 годам плюс-минус два года. Это же примерный воз-

– 46 –

раст, когда можно начинать заниматься АТ. Чтобы ставить перед собой осознанные внутренние задачи (быть спокойным, преодолеть лень и т. д.), нужна некоторая объективность и критичность к себе.

Конечно, твердой возрастной границы установить нельзя: у некоторых людей, взрослых, приспособленных к жизни, интеллектуальный минимум, необходимый для самоотчета, так и не достигается. Другие слишком неопределенны в своих побуждениях и слишком зависимы. Коллективные формы занятий дают таким людям больше.

### **КОМУ МОЖНО И КОМУ НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ?**

«Прежде всего не вреди» – АТ целиком соответствует этой первой заповеди медицины. За всю свою практику я не наблюдал ни одного случая осложнений, связанных с АТ.

Бывало, правда, что и на фоне АТ состояние некоторых пациентов ухудшалось, но сам АТ в этом виноват не был.

Нельзя заниматься АТ только на фоне остро развивающихся заболеваний – сосудистых, инфекционных, психических: в это время действие всякого дополнительного колебания в состоянии непредсказуемо. Но в это время обычно и не до АТ. Он может быть присоединен позже, когда состояние достаточно установится.

Если вы практически здоровы во всех отношениях, а страдаете, скажем, лишь излишней застенчивостью, то можно заниматься АТ без предварительной консультации с врачом. Такая консультация желательна, если у вас есть неполадки со стороны сердечно-сосудистой системы, установленное психоневрологическое заболевание или заикание. Не исключено, что врач не даст вам ни положительного, ни отрицательного ответа. В этом случае вы вольны решать сами. Помощь себе не исключает любой другой. Занятия АТ ни в коей мере не препятствуют действию лекарств, физиотерапевтических процедур и так далее: наоборот, одно помогает другому, ибо во всех видах лечения присутствует самовнушение.

– 47 –

### ***СТРАХ, ЧТО НЕ ПОЛУЧИТСЯ. ПРАВИЛО САМОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ***

Если есть желание в чем-то серьезно измениться, то самоэксперимент неизбежен. Как бы ни был разработан АТ, для каждого занимающегося он – terra incognita (земля неизвестная).

Вы ищете свой оптимум, свои скрытые возможности. В этом поиске вам неизбежно приходится ставить себя в новые условия, совершать необычные действия, отходить от кое-каких привычек.

У некоторых мнительных людей эта необходимость с самого начала вызывает тревогу. А вдруг, не дай бог, что случится... Нет, уж лучше пусть будет как есть: черт, которого я знаю, лучше неизвестного черта... Избыток неизвестного и неопределенного, необходимость самому анализировать себя, и, главное, самостоятельно решать, как дальше действовать, может вызвать у людей, склонных к неуверенности и напряженности, еще большую напряженность. Они все время в страхе, что делают что-то не так. Некоторым из таких людей невозможно обойтись без поддержки внушением извне; впрочем, такое же напряжение, связанное со страхом не понять требования врача или оказаться «неподдающимся», часто возникает и на сеансах внушения.

Сильная внутренняя тревожность порой заставляет отказаться от самостоятельных занятий. Но если ее все же удастся не испугаться, дело обычно налаживается. Слишком рьяных самоэкспериментаторов тоже приходится останавливать. Потом им помогает уже сам АТ, ибо он и есть средство выработки чувства меры.

Иногда полезно вспомнить, что вся наша привычная жизнь тоже не более чем эксперимент, что-то одно из массы возможного – но мы неосознанно считаем это само собой разумеющимся. Всякое врачебное назначение – тоже эксперимент, ибо воздействие его никогда стопроцентно не предсказуемо. Наша природа все время ищет и экспериментирует сама, и нам не грех ей помочь.

*Все будет как нельзя лучше, если вы будете действовать методично, последовательно, с постепенным усилением требований к себе.* Новые меры и упражнения начинайте осторожными пробами. Небольшие отрица-

– 48 –

тельные сигналы вначале не должны вас смущать: это просто проявление инерции. *Внимательно и доверительно слушайте себя, вы добьетесь всего желаемого.*

***ВЫ ЗНАЕТЕ О СЕБЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ***

Есть голоса, звучащие из самых глубин нашего существа. Это жалобы и предложения организма, просьбы и приказы самого мозга. Порой они так громки, что нам остается лишь безотлагательно подчиниться, но чаще глухи и невняты.

У каждого из нас есть естественная самоинтуиция. Но только дети до поры до времени, пока они еще ближе к животным предкам, чем к родителям, сохраняют ее в чистом виде. Чистом – но неосознанном, а потому беспомощном... Обостряет самоинтуицию беременность и некоторые болезни. Взрослеющий же человек, подчиняясь внешним требованиям, слышит внутренние голоса все хуже. Он ест, когда не хочет, и не спит, когда хочет, его подвижность забивается еще с детства, когда его сначала сдавливают пеленками, а потом то и дело осаживают: «не вертись», «перестань болтать», «сиди спокойно»... Он разучивается бегать, прыгать, лазать и карабкаться и вскоре перестает быть природным многоборцем. Он закупоривает форточки и вместо воздуха дышит отбросами своего организма, хотя все клетки его требуют притока свежих ионов и кислорода. Множество сомнительных условных рефлексов вконец запутывают его желания, возникает туманный рой псевдожеланий и псевдопотребностей, заглушающих истинные. Первая сигарета и первая рюмка водки всегда отвратительны, почти все вредное или излишнее предупреждает о себе неприятными ощущениями, хотя бы слегка уловимыми, но раб цивилизации, геройски насилая себя, он добивается того, что его организм, кажется, соглашается на все. До поры до времени...

Худо было бы, если бы самоинтуиция заглохла в нас совершенно. К счастью, в моменты серьезных опасностей она в большинстве случаев пробуждается, и нам не так-то просто изнасиловать себя окончательно. Но это касается главным образом однократных резких нарушений внутреннего равновесия. Небольшие, уже неприятные, но еще терпимые отклонения – вот самое

– 49 –

опасное. Лишь отдельные люди в повседневной извращенности цивилизации каким-то образом умудряются легко и спокойно следовать естественному. Они воздержанны, подвижны, гибки в своем режиме, не допускают самонасилия и всегда без особых рассуждений знают и делают то, что им действительно необходимо. Это какие-то таланты самосохранения, и похоже, что они-то и составляют самый здоровый и долгодетный костяк человечества.

Может быть, уже скоро данные науки и инстинктивно-интуитивная мудрость организма сольются в нечто единое – в наукоискусство правильной жизни, ортобиоз, о котором мечтал Мечников.

Внимательное и спокойное самонаблюдение помогает восстановить хотя бы часть заглушенной самоинтуиции и снова внять своей истинной природе; можно быть взыскательным и предупредительным к себе, не проявляя при этом излишней угодливости, можно верить своему самочувствию, как другу; прислушиваться к себе как к мудрому наставнику – но не как к медицинскому справочнику, вещающему о всевозможных болезнях.

### **О ГРАНИЦАХ ВОЗМОЖНОГО**

Человеку, по всей видимости, не делается хуже, если он знает, что его радости и наслаждения зависят от импульсации каких-то кусочков мозга. И, уже совсем определенно, ему не становится легче от сознания того, что его боль или тяжелое настроение есть деятельность маленьких «адских» клеточек...

Но все же знать это очень важно.

Когда мы начинаем ясно понимать, что в нас есть механизмы, которые производят райское и адское самочувствие, бодрость или вялость, сонливость и бессонницу, что это именно они окрашивают то в радужные, то в черные тона нашу картину мира, включая и нас самих; если мы глубоко осознали, что их состояние – это наше состояние, – мы тем самым приобретаем основу для трезвой самокритичности. Я знаю твердо, что настроение и самочувствие мое во всякий момент – не простое отражение внешних влияний, а довольно самостоятельная функция, со своими внутренними циклами, со своей сложной ритмикой – и я получаю воз-

возможность прогнозировать самую интимную основу своего «я».

Можно, например, предвидеть, когда должны наступить «черные дни» (у женщин это нередко связано с менструальным циклом) и успеть подготовиться. Во время этого состояния важно помнить о своей «отрицательной готовности», остерегаться себя и беречь от себя других. «Черное настроение» пережить несравненно легче, зная, что впереди снова свет. А он впереди всегда!

В таких случаях особенно важны заблаговременные самовнушения.

Влияния АТ захватывают главным образом начала тяжелых отрицательных состояний: АТ способен легко перехватить их, но редко – ликвидировать в разгаре.

*Однако если вы хорошо овладеете АТ, разгара не будет! Ибо АТ, помимо прочего, развивает и способность самопредвидения.*

### **ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Принцип первый: внутренняя задача.

*Подчеркиваю еще раз – в этом половина успеха! Прежде чем начинать курс, стратегически, и перед каждым занятием, тактически, постарайтесь еще и еще раз, возможно четче, определить в себе то, что необходимо устранить, и – главное! – то, чего вы хотите добиться.*

Принцип второй: дозированный фанатизм.

Не занимайтесь самоанализом во время занятия, делайте это только до и после. Единственное, что вам нужно во время занятия, – это усиливающаяся вера в наступление необходимого состояния. Вера беспроверочная, фанатическая, на данный момент – слепая! Это и есть состояние развивающегося самовнушения. Постепенно вы научитесь приводить себя в него легко и быстро.

Конечно, совсем устранить отражение в сознании своего состояния невозможно, да и не нужно. Невольный самоанализ на первых порах АТ часто усиливается, и специально бороться с ним не надо, он уйдет сам, как только вы более или менее привыкнете заниматься. Точно так же, с развитием способности сосредоточения, сами собой исчезнут посторонние, отвлекающие

мысли и представления. Вообще с чем-либо бороться, подавлять, искоренять и так далее – не в правилах АТ. Когда вы научитесь себе верить, все лишнее и мешающее устранилось само собой.

Принцип третий: не бойтесь себя.

Некоторая степень тревожной неуверенности вначале обычна для всех. Рано или поздно появляется противоположное чувство углубленного, уверенного, знающего спокойствия.

Принцип четвертый: дайте себе время!

Некоторое время – трудно сказать, какое именно – ведите с собой хитрую политику, ставя перед собой твердые задания и вместе с тем не требуя от себя никаких успехов, не ожидая никаких изменений. Ни в коем случае не укоряйте и не ругайте себя! Отсутствие ощутимых результатов не означает, что их нет вообще: они проторяют себе путь в подсознании. Всегда стоит помнить, что между сознательными процессами и подсознанием нормально имеется рассогласование во времени: то подсознание ставит сознание перед свершившимся фактом, то, наоборот, подсознательный «низ» со всей его старой и громоздкой биологической механикой не поспевает за молниеподобными, нетерпеливыми требованиями «верха». «Низ» издревле инертен, он с трудом входит в новый ритм; его тяжело втянуть во что-нибудь, а когда разойдется – трудно остановить. Время, время, терпеливое выжидание – вот что ему нужно в избытке, чтобы он мог показать себя лучшим образом.

*Никогда не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется немедленно. Учтите, ни одно самовнушение не пропадает зря! С каждым разом подсознательное*

*«проторение» происходит быстрее и легче; но всегда возможны и непредсказуемые отклонения. Важна общая тенденция, совокупный результат многих попыток. Считайте же полезным уже то, что вы занимаетесь АТ, даже с нулевым, по видимости, результатом.*

На первых порах, пока самоконтроль еще недостаточен, а уровень тревоги довольно высок, старайтесь строить занятия так, чтобы не думать о времени. Прекрасно, если у вас будет, например, два свободных часа, и вы уделите из них минут 40 АТ, а остальное прогулке. Пока вы учитесь АТ, ни в коем случае нельзя бояться куда-нибудь опоздать. (Овладев АТ, вы уже

– 52 –

ничего не будете бояться, если не захотите этого.) Ставьте себе минимум задач на единицу времени, не старайтесь за отведенное время успеть побольше: здесь никто с вас плана не спрашивает. Время АТ принадлежит только вам и покою.

Принцип пятый: все в нас самих.

Имейте в виду, что состояния, которых вы добиваетесь с помощью АТ, в основном уже вам известны: они возникали у вас непроизвольно в те или иные моменты жизни, но вы, скорее всего, об этом забывали, они были нестойки, мимолетны и, главное, не интересовали вас. Занимаясь АТ, вы не принесете в себя ничего постороннего, вы черпаете только из того, что в вас есть, укрепляя и развивая лучшее.

### **КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?**

Человек, занимающийся физическими упражнениями, сразу же привлекает внимание. Занимающийся АТ внешне производит впечатление просто отдыхающего или задумавшегося: он лежит или сидит, прикрыв глаза, или с открытыми глазами, иногда беззвучно шевелит губами или делает едва заметные движения...

Вы можете и ровным счетом ничего не заметить: человек мило беседует, читает и даже бежит – и все-таки в это же самое время занимается АТ. Правда, такое себе позволит только уже овладевший АТ, у него это выходит как бы между прочим.

Найти место для аутотренировок обычно не составляет проблемы. На первых порах лучше всего уединенный домашний угол. Тихая комната, удобное кресло, кушетка... Но если такого нет, начинайте заниматься в любой обстановке. Это труднее, зато и результативнее – ибо практические навыки нужны не под колпаком. Тем, кто начинает занятия в удобном уединении, все равно приходится переносить их в повседневную суету.

Время тренировок всегда приходится соотносить с личным распорядком. Обычно рекомендуют вторую половину дня: дома, после работы, чтобы снять напряжение... Но можно заниматься и утром, и среди дня, в рабочие перерывы.

Учтите: результат АТ (особенно глубокого расслабления) зависит, помимо прочего, от того, в какое время

– 53 –

суток вы им занимаетесь. Это определяется вашей индивидуальной суточной ритмикой и зависит не только от фонового состояния на данный момент (на фоне вялости АТ может дать прилив бодрости, на фоне возбуждения и суетливости – уравновешенное спокойное состояние), но и от скрытой тенденции ближайшего будущего. Если, например, через час по вашему ритму должно наступить сонливое состояние, АТ может ускорить этот момент. Но может и оттянуть. Испытайте себя сами, делайте заметки, и вы найдете свое оптимальное время для занятий, в компромиссе с внешними возможностями. При некоторых состояниях (с утра раздражительность, напряженность) АТ лучше проводить в первую половину дня. Хорошие результаты АТ дает и до, и после интенсивной физической работы (включая и спорт). Не стоит заниматься им на фоне сильного голода и сразу после обильной еды. Естественно, надобности, обратные еде и питью, должны быть удовлетворены.

Особое время – сразу после ночного сна и перед засыпанием. Вход и выход из царства Морфея – моменты естественного аутогипноза, благоприятные для самовнушений вообще. Их можно использовать независимо от дневных тренировок. Послесонный и предсонный АТ помогают и стратегической, рассчитываемой надолго перестройке психике, и текущим нуждам самоконтроля.

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА АТ**

в медицинских вариантах исчисляется сроками от 4 – 5 до 12 и даже 30 недель. Как видите, диапазон довольно большой; конечно, все зависит от объема поставленных задач и от индивидуальности. Отдельные «аутогенно одаренные» люди добиваются всех результатов поразительно быстро, другие движутся медленно. Однако быстрота продвижения не равнозначна пользе занятий!

Курс, предлагаемый здесь, ориентировочно рассчитан на 15 недель, но занимающиеся не должны связывать себя жесткими сроками. Нужна только регулярность.

– 54 –

### **ЗНАЧИТ, НЕ ПРОБОВАЛ**

*Я – Нетерпеливый Потребитель! Мне нужны немедленные чудеса при минимальной затрате энергии! Мое кредо: выучить язык за вечер, стать мастером спорта с первой попытки. Со всей ответственностью заявляю: аутогенная тренировка – сплошная чепуха. Вчера, разговаривая с женой, пробовал расслабиться – ничего не вышло!..*

### **СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ В ОДНО ЗАНЯТИЕ?**

В отдельных случаях (при тяжелых неврозах) рекомендуют продолжительный тренинг с погружениями на 3 часа. Такие длительные погружения действительно могут быть полезными: они помогают избавиться от тягостного состояния (тревоги, подавленности) или настроиться на что-то очень ответственное. Но в массовой практике это, конечно, неприменимо: где взять столько времени?

Практически для овладения предлагаемым здесь курсом вполне достаточно, если вы будете уделять АТ в общей сложности по 30 минут ежедневно, например, 5 минут утром, 20 – днем (10 + 10) и 5 – перед сном. Количество времени не столь важно, сколь качество: хоть 5 минут в день, но с полной отдачей.

### **ЛИЧНАЯ ИНТОНАЦИЯ**

*– Доктор, а какие слова надо говорить, чтобы голова не болела?*

Если человек так верит, слова, действительно, могут помочь... Но, хорошо это или плохо, людей, столь верящих в волшебную силу слов, становится все меньше. Для того, кто верит в слова наивно, вопрос решается просто: ему нужно только дать слова, почти любые, но авторитетно – и дело сделано. Для тех, кто вышел на уровень осознанного словоупотребления, проблема усложняется.

Самовнушения АТ могут формулироваться и словесно, и внесловесно. Предположим, вам нужно ощутить тепло в руке: вы можете просто «послать» туда ощущение тепла, и можете сделать это, сосредоточенно повторяя про себя (или вслух): «Моя рука теплеет».



Как лучше?

Только вы сами, попробовав, можете дать ответ. Может быть, не подействует ни то, ни другое; но сработает образное представление, будто вы подставляете руку под палящее солнце. Можно одновременно произносить слова, представлять образ и посылать ощущения.

При хорошей сосредоточенности это и происходит само собой.

Слова – только этап самовнушения, когда навык автоматизируется, к нему пролагается более прямой путь. Но в период проторения слова могут сыграть роль таранов.

Словесная формула – это требование сознания к подсознанию, заказ на одну из его наличных возможностей. Но слова – это язык сознания, они дают подсознанию лишь намек, схему поиска. Одновременно со словами должна происходить интенсивная «раскачка» состояния, поиск на внесловесном уровне.

Слова самовнушения могут произноситься и вслух, и вполголоса, и шепотом, и мысленно.

Вот основные требования к словесным формулировкам:

1. Простота, четкость. Если вы скажете себе: «Мне кажется, будто бы моя рука становится в какой-то степени тяжелее, чем она была несколько мгновений тому назад» или: «Моя правая верхняя конечность неуклонно увеличивает свой живой вес», вы, может быть, ощутите некоторую тяжесть в языке. Правильно: «Моя рука тяжелеет», «Рука тяжелеет», «Рука становится тяжелой», «Рука тяжелая».

Слова должны быть знакомыми и простыми. Мозг не должен тратить силы и время на обработку сложных словесных конструкций. Вместе с тем:

2. Слова не должны быть слишком затертыми. Совершеннейшая банальщина так же уменьшает эффективность восприятия, как словесное оригинальничанье. Нужна некая золотая середина между привычным и новым – то, что постоянно ищется и в искусстве. Людям с обостренной чувствительностью к шаблону нужны либо свежие образы, либо совсем никаких. Через какое-то время даже удачные формулы приходится изменять.

Но у каждого своя норма банальности: что смешно для одного, для другого – откровение.

3. Слова должны иметь личное значение. Нужны какие-то специально для вас подходящие, именно для вас проникновенные...

Но главное, повторяю, не сами слова. Важно «напоминание» подсознанию: внутренняя интонация. Ведь и чудесные поэтические строки можно долдонить без чувства, а самые посредственные так преподнести чтением, особенно при музыкальном сопровождении, что они чем-то покажутся. Внутренняя интонация – это и есть внутренняя значимость в виде, единственно доступном и сознанию, и подсознанию – музыка внутри нас.

Некоторые преподаватели самовнушения рекомендуют ученикам обращаться к самим себе в тоне твердого требования, приказания, даже с покрикиванием. Это и в самом деле эффективно... в некотором проценте случаев. В других – протест или апатия. Нет, единой для всех интонации быть не может. Тон спокойно-дружеский, мягко уговаривающий, бесстрастно-описательный, настойчиво просящий, даже насмешливый – все может подойти, обязателен только подтекст уверенности, жалобные нотки не годятся ни в коем случае. Уверенность и означает, что за словесной формулой есть подсознательная готовность.

Ленинградские психотерапевты доктор Г. С. Беляев и доктор А. А. Мажбиц советуют применять формулы с постепенно возрастающей категоричностью:

*Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.*

*Очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.*

*Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.*

*Чтобы моя правая рука стала тяжелой.*

*Моя правая рука стала тяжелой.*

*Правая рука стала тяжелой.*

*Правая рука тяжелая.*

*Рука тяжелая.*

Это хороший прием, вполне пригодный для множества других формул. Суть его в том, что человек дает себе и время, и некоторое внутреннее пространство для «проторения» самовнушения; момент перехода желания в утверждение оказывается малозаметным.

– 57 –

### ТИПИЧНОЕ КУРСОВОЕ ЗАНЯТИЕ

В шесть вечера вы вернулись домой. Если вы не голодны, то можно, переодевшись в свободное домашнее платье и (желательно) приняв освежающий душ умеренной температуры, сразу приступить к АТ. Если приходится пообедать, то лучше после обеда перед АТ немного прогуляться, иначе АТ превратится в простой послеобеденный сон (тоже, впрочем, полезное дело).

А вот примерная форма записей самоконтроля:

Число и время занятий	Состояние до АТ	Задача	Состояние во время АТ	Состояние после АТ
25/III – 1972 18.25 – 18.35	Усталость, напряженность, тяжесть в голове, мысли о неудачном разговоре, не хочется заниматься	Полное расслабление без засыпания, приятная легкость, свежая голова, желание заниматься, сосредоточенность		

Первые три графы заполняются до, а последние две – после занятий. Такие записи не обязательны, но желательны.

Внутреннее задание сформулировано. Теперь в нашем распоряжении отведенное для себя время. Если оно четко ограничено вашим расписанием, то перед тем как принять позу АТ, поставьте будильник (предположим, на 15 минут вперед) и зажмите его рычажком: щелчок даст вам сигнал к окончанию, так что во время занятия вы можете не беспокоиться.

И вот все приготовления закончены. Вы принимаете позу АТ. *Доверительное самоуглубление.*

Вы делаете упражнения сосредоточения, саморасслабления, производите направленные самовнушения в том порядке, какой вы для себя определили заранее. Основной настрой:

*Вы выполняете и абсолютно необходимое, и приятное дело, и долг перед собой, и блаженный отдых. Это встреча с собой, ценно все, что произойдет в эти минуты.*

– 58 –

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАНЯТИЯ АТ (пятая неделя)

(0). Подготовка места и запись. Внутренняя задача (1 минута).

(1). Принятие позы. Общее и местное сбрасывание зажимов, освобождение дыхания (2 – 3 минуты).

(2). Самовнушение тепла в теле (5 минут).

(3). Целевое самовнушение («Я спокоен. С людьми легко») (5 минут).

(4). Выход, тонизация (1 – 2 минуты). Вытягивание, легкие разминочные упражнения (3 – 4 минуты).

Итого около 20 минут.

## ***МИНИ-ТРЕНИНГ***

– или микроАТ – так я называю коротенькие аутотренировки от нескольких секунд, буквально мгновений, до 2 – 3 – 5 минут, которые можно проводить в любое время и в любой обстановке, используя, например, моменты вынужденного ожидания в очереди, на транспорте и т. д. Эти маленькие медитации дают несравненно больше, чем курение, болтовня и тому подобное.

Мне самому они помогают до чрезвычайности, особенно в работе, требующей напряженнейшего внимания (сеансы психотерапии). Это настоящие палочки-выручалочки. Если набрать такие короткие промежутки за целые сутки, то оказывается, что мы имеем для АТ уйму времени!

## ***С МАГНИТОФОНОМ***

можно заниматься, записав на него свои собственные слова самовнушения, или по специальным врачебным записям. Такой вариант особенно подходит для людей, легко отвлекающихся и тревожных, и несколько отводит АТ «обратно», к гипнозу. Недостаток: мало упражняется собственная психическая активность. Преимущество – почти гарантированный стабильный результат. Правда, стабильность эта тоже имеет свое движение: привычка к одной и той же записи в конце концов почти неизбежно приводит к слишком быстрому засыпанию или раздражению. Через какое-то время записи приходится менять.

– 59 –

## ***НУЖНО ЛИ ВСЕ ВРЕМЯ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ?***

«Послушайте! – говорит Внутренний Контролер. – Послушайте меня внимательно! Я хочу вам добра и поэтому прошу чаще обращаться к моей помощи. Не забывайте, прошу вас, что я существую. Я могу усилить ваше внимание и сосредоточить вас на любом деле, могу усыплять и пробуждать в необходимые сроки. Через меня вы можете заказывать себе любое настроение – если только поверите, что я действительно существую и могу это делать. Не бойтесь, я не лишу вас непосредственности – наоборот, если вы мне верите, я и есть сама непосредственность! Вам вовсе не нужно неотрывно себя контролировать – нет! Вы должны просто хорошо ко мне, то есть к себе, относиться, и сознательно и подсознательно. Ваше доверие для меня – самое главное: верьте, что я все могу, и я сделаю все!»

## ***ГЛАВНОЕ, ЧТО ДАЕТ АТ,***

– это великолепное ощущение, что вы наконец-то стали хозяином самого себя. Наконец-то! Вы вступили в фактическое владение тем, что давно вам по праву принадлежит. Внутри вас открывается обширное пространство, одновременно и новое, и давно знакомое: внутренняя свобода.

## ***ДЛЯ ТЕХ, КТО НАМЕРЕН ЗАНЯТЬСЯ***

Прежде чем приступить к регулярным занятиям прочтите эту книгу внимательно до конца. Во время чтения вы, конечно, вряд ли удержитесь от того, чтобы кое-что не испробовать тут же, по ходу дела. Попробуйте, но не хотелось бы, чтобы эти первые пробы определили ваше решение. Постарайтесь как можно четче наметить свои задачи. Посоветовавшись, если нужно, с врачом, наметьте самое важное и перспективное для себя (скажем, одних сразу заинтересует

мышечное освобождение, других тепловые упражнения). Назначьте себе, сообразуясь с реальными условиями, время регулярного проведения АТ.

Приступайте к занятиям. Пусть книга будет все время с вами, хотя бы первые два-три месяца.

– 60 –

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ДО КОНЦА ТАК ЖЕ КАК И В НАЧАЛЕ, И ВЫ СОВЕРШИТЕ ПРЕДПРИНЯТОЕ.

*Лао-Цзе*

ВСЕ ИСТИННО ВЕЛИКОЕ СОВЕРШАЕТСЯ МЕДЛЕННЫМ, НЕЗАМЕТНЫМ РОСТОМ.

*Сенека*

6

## **ГЕНИЙ ВНИМАНИЯ**

Первые шаги аутотренинга. Упражнения, которые усилят ваше внимание, укрепят память и работоспособность. Внимание должно быть ритмичным. Ни о чем не думать и думать ни о чем – не одно и то же.

## **МОНТАЖ НОВИЗНЫ**

...Сажусь за стол и вместо того, чтобы писать, начинаю рисовать рожи. Сейчас, сейчас буду писать – только вот нарисую эту физиономию, для стимуляции воображения. Это очень важно – сделать у этой рожицы симметричные брови, подрисовать бородку... нет, такую лучше... это я... Рожки... Вот и чертик. Кстати, чуть не забыл, надо же позвонить Б., узнать, как у него с переездом. Набираю номер, занято. Попутно вспоминаю еще об одном звонке. Что такое? Звонок к соседям. Черт побери, некуда деться, нет условий, шумят, отвлекают!..

Внимание и послушно и капризно: это знает каждый, кто пытался хоть на чем-нибудь сосредоточиться.

– 61 –

Почти физически ощутимая внутренняя сила чем дальше, тем настойчивее гонит внимание прочь, если мы удерживаем его на чем-то сверх определенного времени. (Слушать труднее, чем говорить.) Очевидно, внимание должно двигаться, движение – его естественное состояние. Первая операция, которую производит цивилизация над мозгом, – именно подчинение внимания, его избирательное удерживание.

Но, с другой стороны, переключать внимание со слишком большой скоростью тоже утомительно. Очевидно, существует некий оптимальный ритм переключения, диктуемый изнутри. Уходя от того, на что мы его направляем, внимание липнет к чему-то еще, что может быть и приятным, и неприятным, и безразличным, но только не тем, что нужно. Для психики труд – всякое принуждение внимания. И только одна сила внутри нас всегда властвует над вниманием безраздельно: сила эмоций.

Настоящее сосредоточение всегда эмоционально. Эмоциональность может быть разных знаков: положительная, как в случаях, когда мы слушаем упоительную музыку; отрицательная, как при навязчивых мыслях о грозящей неприятности, и ориентировочная, или информационная, когда мы слушаем сообщение о важном, но еще не известном нам событии.

Пища внимания – либо то, что прямым образом пробуждает эмоции, то есть что-то значит для нас, либо то, что может что-то значить, то есть новизна. «Съедая» новизну, внимание ищет следующих порций. Недостаточность новизны на единицу времени вызывает импульс переключения; если же переключения не происходит, стремится снизиться тонус внимания – степень бодрствования (сон – это полный «нуль внимания»). С известной приблизительностью, наподобие закона сохранения энергии, можно сформулировать «закон занятости внимания»; если внимание от чего-то отключается, значит, оно подключается к чему-то другому. Этот закон справедлив, во всяком случае, в пределах бодрствования. Либо уснуть, либо переключиться – вот требование, налагаемое на нас скукой.

Но есть еще один путь: *торжество воображения, или изобретение.*

Пока чернильное пятно – только чернильное пятно, оно скучно; как только вы начинаете искать и нахо-

– 62 –

дить в нем предметы, животных, людей – оно оживает и оживляет вас.

Внимание – не только прожектор: это еще и монтажник, собирающий из отдельных кирпичиков психики целые блоки и конструкции. Творческим способом – созданием внутренней новизны, иными словами – воображением и самовнушением – внимание может поддерживать себя очень долго. Задержка внимания всегда вызывает особое, но не обязательно отрицательное состояние психики. Оно может быть и сверхположительным и исключительно продуктивным. Это давно открыли люди творческого склада, и по-своему – психоэкспериментаторы религиозных культов. Многократные повторы, ритмические заклинания, раскачивания, созерцания, самососредоточения испокон веков использовались для вызова экстазов и трансов.

АТ тоже начинается с заданий вниманию. Вначале – простейших, столь же легких, сколь обычные жизненные сосредоточения, и даже элементарнее. Но в отличие от обычных полустихийных переключений, в АТ задачи внимания определяются четко и последовательно. Вы контролируете время и интенсивность сосредоточения. Хотя стопроцентно это никогда не достигается, тенденция делает свое дело, стремление ведет к цели.

Обычная способность сосредоточения вполне достаточна. В ходе занятий она развивается.

Однако некоторые начинающие испытывают трудности из-за слабой управляемости внимания. Им трудно сосредотачиваться с необходимой силой и длительностью; то, что нужно, «уплывает», «размывается», произвольно вытесняется чем-то. У других не срабатывает с должной четкостью и быстротой механизм переключения (инертная сосредоточенность).

### ***ВНУШИТЕ СЕБЕ ЭТО!***

Вот и заколдованный круг. Чтобы хорошо сосредоточиться, нужно себе это внушить, а чтобы внушить, надо сосредоточиться.

С чего же начинать?

Состояние сосредоточенности, которое мы поставили себе целью достичь, ни в коем случае не должно быть

– 63 –

отрицательным: мы не для того занимаемся АТ, чтобы себя мучить, а как раз наоборот. Положительное сосредоточение, граничащее с вдохновением – идеал. Но мы реалисты, и сначала возьмем синицу в руки – создадим хотя бы «информационную сосредоточенность» – то, что называется повседневно одним простым словом **в н и м а н и е**!

*Будь вы даже самый инертный человек на планете, вам отлично знакомо состояние, вызываемое этим словом. Это внушенная «информационная сосредоточенность» – сосредоточение на сосредоточении!*

## ЧЕТЫРЕ КРУГА ЛИЧНОЙ МАГИИ

Разгадав как артист, что управление вниманием – это управление собой, Константин Сергеевич Станиславский предложил четкую схему, по которой актер может управлять объемом своего внимания, а через это – своими чувствами и поведением.

Он разделил все Пространство Внимания на три круга.

Большой круг – все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре – весь зрительный зал).

Средний круг – круг непосредственного общения и ориентировки (в театре – сцена с играющими партнерами).

Малый круг – сам актер и ближайшее пространство, в котором он движется и действует.

Это хотя и предельно упрощенная, но очень удобная схема. В повседневной жизни наше внимание практически ориентируется примерно на те же три круга. Я бы только добавил к ним круг внутренний – ту часть внимания, которая занята событиями, происходящими внутри самого человека. Мы ведь можем быть заняты и своими мыслями, и какими-то ощущениями...

Установка внимания более всего зависит от деятельности в конкретной ситуации. На охоте, скажем, ваше внимание установлено, в основном, на большой круг, в магазине – на средний, в ванной – на малый, за обеденным и письменным столом – на малый и внутренний, но, конечно, по-разному. В момент глубокой затяжки папиросой, кашля, чихания и некоторых естественных отвлечений внимание почти целиком

– 64 –

уходит во внутренний круг. При засыпании круг внимания становится минимальным.

Существуют и некоторые психические состояния, и определенные типы людей с преобладающей установкой внимания на тот или иной круг. Так называемый интравертированный тип гораздо более склонен сосредотачиваться на внутреннем и малом кругах, чем противоположный ему тип экстравертированный. Инертная установка на внутренний круг возникает и при некоторых болезненных состояниях, в частности, при так называемой ипохондрии, когда человек неотрывно занят своими ощущениями, со страхом прислушивается к малейшим внутренним шевелениям...

Нам ясно, что не только актеру важно уметь управлять установкой своего внимания. Освоим же первое упражнение.

### «ПРОЖЕКТОР»

*«Внимание! В моей голове находится прожектор. Его луч может осветить что угодно, с колоссальной силой и яркостью. Когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот прожектор – мое Внимание! Я управляю его лучом как хочу, он вездесущ, он пронзителен. Легко двигаясь, он с огромной яркостью и силой освещает необходимое...»*

Такое (по сути) самовнушение должно предшествовать всем упражнениям сосредоточения. «Прожектор» – сугубо служебный образ, может быть, вы придумаете что-то и получше.

*Выберите какую-то точку в большом круге: скажем, дальний-дальний огонек или звезду (можно и слуховую точку – какой-нибудь глухой отдаленный шум). Возьмите другую точку у границы малого и внутреннего круга: можно палец или невидимый вам кончик подбородка (обладателям густых длинных бород придется довольствоваться кончиком носа). Теперь совершайте «взмахи» «прожектором» внимания от точки к точке и обратно. Упражнение можно выполнять с открытыми глазами и с закрытыми, то есть «взмахи» делать чисто внутренние, мысленные. Чередовать.*

Не забудьте: «прожектор» схватывает каждую точку с предельной концентрацией и на той и на другой!

– 65 –

Впивайтесь в эти точки всеми своими чувствами, как будто вы их пожираете, испепеляете, гипнотизируете, сами входите в них. А теперь спокойно... Вы прочно, надежно, ненарушимо связаны с ними, это уже не требует от вас никакого усилия... Темпоритмы «взмахов»: по секунде на каждый, по 10 секунд или по минуте, по «н» секунд, на вдох – выдох и т. д. – варьируйте.

...И если я от книги подыму  
Глаза и за окно уставлюсь взглядом,  
Как будет близко все, как станет рядом,  
Сродни и впору сердцу моему!  
Но надо глубже вжиться в полутьму  
И глаз приноровить к ночным громадам...<sup>1</sup>

Очень важно научиться осознавать установку своего внимания и менять ее произвольно.

Если, например, ваше внимание долго было в пределах малого круга (напряженные занятия, печатание на машинке и т. п.), то отдых должен переключать его на большой (прогулка, любование природой) или, в крайнем случае, на средний (подвижные спортивные игры). Такие игры, как шахматы, карты или даже относительно подвижный бильярд, где внимание также остается в основном в малом кругу, не годятся. Отдыхом будет и переключение внимания на внутренний круг: АТ, расслабление, сон.

### **УЧУСЬ СМОТРЕТЬ** (непрерывное созерцание)

*В удобной, свободной, расслабленной позе в течение 1 – 2 – 3 (до 5) минут пристально рассматривайте – освещайте «прожектором» внимания – любой предмет (монету, коробку спичек, карандаш, свой палец, чашку и т. д.). При этом можно моргать сколько угодно. Но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Вы, возможно, заметите, что внимание, несмотря на то, что вы продолжаете смотреть, стремится оттолкнуться от предмета, уйти куда-то по цепочкам внутренних ассоциаций – возвращайте его снова и снова. Разглядывайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали... Повторяйте это*

---

<sup>1</sup> Из Рильке, перевод Б. Пастернака.

*упражнение, пока внимание ваше не будет удерживаться на предмете легко. (Это значит, что оно само нашло свой оптимальный ритм.)*

### **УЧУСЬ ВНИМАТЬ** (ритмичное созерцание)

*Выберите любой предмет. Внимание! Впивайтесь в него «прожектором» и сделайте спокойный вдох. Затем также спокойно выдыхайте. На выдохе закрывайте глаза – «стирайте» впечатление. На вдохе снова открывайте и снова впивайтесь, смотрите. Так – до 50 раз. Сделайте наоборот: созерцание на выдохе, «стирание» на вдохе. Возьмите любой другой ритм, например: на пять внутренних счетов глаза открыты – вы смотрите на предмет, на два следующих – глаза закрываются. Можно совмещать счет с дыханием. Вы заметите, что ритмическое сосредоточение дается намного легче.*

Для АТ эти упражнения имеют значение как общая тренировка сосредоточения. Второе упражнение – очень хорошая подготовка к описываемому далее приему дыхательной ритмизации самовнушений.

## **УЧУСЬ ВПИТЫВАТЬ** (мысленное созерцание)

*Непрерывно или ритмически созерцайте любой предмет в течение 3 – 4 (или больше) минут. Затем на 3 – 4 минуты закройте глаза и постарайтесь вызвать мысленно-зрительный образ предмета, целиком и во всех деталях. Открыв глаза, сравните мысленное «фото» с реальным предметом. Повторяйте так по 5 – 10 раз в каждом упражнении. Ваша задача – добиться отчетливого внутреннего видения. Конечно, оно не будет таким ярким, как наяву – образ будет поначалу походить на размытый силуэт в глубоких сумерках, но неотступность сделает свое дело.*

Научившись «впитывать» и мысленно созерцать несложные предметы и фигуры, вы сможете перейти к более обширным картинам и текстам. Ваша зрительная память станет намного мощнее. Дробными последовательными мысленными созерцаниями вы сможете быстро и прочно усваивать любой материал.

– 67 –

Это упражнение применялось в некоторых вариациях еще художниками эпохи Возрождения. Навык управления зрительной памятью, достигаемый им, может с прекрасными результатами использоваться при самовнушениях.

## **ВНУТРЕННИЙ ВИДЕОСКОП**

*От полминуты до 2 – 3 минут «впитывайте» взглядом один предмет, предположим, спичечный коробок, затем другой, например, стакан. Пусть оба отчетливо «отпечатаются» в мозгу. Затем мысленно положите коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.*

Последние три упражнения особенно полезны тем, кто хочет развить сильное зрительно-пространственное воображение. Освоение их открывает путь к свободному оперированию образами и созданию внутреннего «видеоскопа» – сильного орудия самовнушения и интеллекта.

Некоторым людям, однако, сколько бы они ни старались, вызвать зрительный образ не удастся. Не огорчайтесь, это значит, что вам легче, чем другим, дадутся иные упражнения.

## **КАК ВОЙТИ В СОБСТВЕННЫЙ ПАЛЕЦ**

Поверхность тела, как мы уже знаем, есть граница между внешним и внутренним кругом внимания. На любой точке этой поверхности может быть сосредоточено внимание, как это и происходит произвольно при болях, зуде, чувственных наслаждениях и т. п. Наша задача – научиться легко доставать сознательным положительным вниманием любую точку тела и так же легко от нее отключаться.

Фиксация пальца – одно из простейших упражнений. Оно может служить ключом ко всему арсеналу АТ.

Первые упражнения проводятся с указательным пальцем правой (для левшей – левой) руки.

### Вариант с открытыми глазами (подготовительный)

*Посмотрите внимательно на кончик своего указательного пальца так, словно видите его в первый раз*

– 68 –



*и намерены основательно изучить, словом, созерцайте как внешний объект (стр. 67). Можно применить и ритмическое созерцание. Будет хорошо, если уже при таком созерцании вы ощутите в пальце потепление и пульсацию.*

### Вариант с закрытыми глазами (основной)

*Примите свободную, удобную позу, сидя или лежа, но обязательно так, чтобы указательный палец ваш не висел в воздухе, а находился на чем-то: на вашем колене, на кровати или на ручке кресла – все равно. Закройте глаза и, ни о чем не раздумывая, сразу же направляйте внимание к кончику указательного пальца. Вас интересует только он, этот небольшой участок кожной поверхности, соприкасающийся со своей опорой. Он занимает теперь ваше внимание, в нем все собралось, и больше ничего интересного на свете на это время не существует; только ваше сосредоточенное внимание и кончик пальца. Теперь это единственная точка вашего контакта с миром, через него вы воспринимаете все. Это огромная воспринимающая поверхность...*

*Дышите свободнее, не напрягайте руку и палец, не двигайте ими, но и не старайтесь сохранить абсолютную неподвижность. Палец, только кончик пальца... Вам приятно ощущать его контакт с другой материей... Старайтесь представлять себе зрительно каждый миллиметр, каждый микрон поверхности кожи, линию соприкосновения, будто вы рассматриваете их под микроскопом, представляйте, как от нее идут импульсы, токи в мозг... На этом месте тлеет огонек... Импровизируйте, изобретайте что угодно, чтобы внимание продолжало удерживаться...*

Конечная фаза упражнения – четкое ощущение тепла и пульса в пальце, нередко – иллюзия увеличения и даже изменения формы.

Это упражнение, будучи само по себе хорошей тренировкой, открывает путь к сосудистому АТ, о котором дальше. Как всякое сосредоточение, оно вызывает состояние частичного самогипноза.

Расфиксация. *Чтобы устранить избирательную фиксацию внимания в точке тела, «взмахните прожектором» в большой круг.*

– 69 –

Освоив фиксацию пальца до такой степени, что пульс начинает ощущаться в пределах полуминуты и столь же быстро исчезает при расфиксации, таким же образом позанимайтесь с другими пальцами обеих рук, ног, поочередно и вместе, в разных сочетаниях.

Дальше можно переходить к тренировке сосредоточений на других точках. Здесь можно бесконечно импровизировать.

На психотерапевтических занятиях я заметил, что сосредоточение на некоторых сочетаниях точек – «геометрических фигурах» тела – может способствовать самовнушениям определенных психических состояний. Объясняется это, видимо, тем, что каждое наше состояние представляет собой некий «рисунок» состояния мускулов, кожи, связок и т. д. При ощущении уверенности, например, мы произвольно расправляем плечи, при решительном настроении слегка сжимаем кулаки и твердо ставим ноги, при успокоении меняют свою амплитуду движения грудной клетки. Непроизвольное же внимание фиксирует все эти перемены в виде изменений представляемого в мозг «рисунка» тела.

Не буду детализировать, ибо телесные «схемы» психических состояний очень индивидуальны. Но если вы сами поэкспериментируете по этому принципу, то, возможно, откроете для себя что-то полезное.

### **О ВРЕДНЫХ САМОСОСРЕДОТОЧЕНИЯХ**

*«Сначала я только подумаю, что у меня может заболеть голова (сердце, живот, позвоночник...) – тут она и начинает болеть, чем больше болит, тем больше думаю, чем больше*

*думаю, тем больше болит... когда я отключаюсь от себя, все хорошо, но...»*

Читателю ясно, о каких состояниях идет речь. Они довольно часты. Вредные самососредоточения возникают по механизму парадоксальных состояний.

Как не думать о белом медведе? Очень просто: думать о черной собаке. О зеленом крокодиле. О пятнистом жирафе... Одно сосредоточение может быть побеждено только другим. Роль отвлекающего сосредоточения при многих неврозах и выполняет АТ.

– 70 –

### **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ – ЭТО ВОЗВРАЩЕНИЕ** (замечание об оптимальных ритмах внимания)

Еще раз вспомним о биомаятниках и о том, что пока мы живы, в нас все движется и вибрирует. Приборы показывают, что даже у неподвижно застывшего часового тело совершает легкие ритмично-аритмичные покачивания. Глаза, уставленные в одну точку, все-таки совершают микродвижения. Даже крепкое сжатие кулака, если разобраться, тоже состоит из последовательных сжатий – разжатий, только очень быстрых, сливающихся...

Так же движется, колеблется и внимание, даже, казалось бы, неподвижно фиксированное на чем-то.

Нет, сосредоточение – это ни в коем случае не неподвижное застывание: это повторное возвращение к предмету внимания, возвращение в наилучшем ритме! Когда ритм оптимален, тогда только и возникает ощущение непрерывности.

Все, что само сосредотачивает, все, что «втягивает» – все ритмично, начиная с простых физиологических актов и кончая ритмами искусства. Если вы хотите, чтобы самовнушения АТ были максимально продуктивными, они должны носить ритмично-возвратный характер.

А главное правило сосредоточения звучит так: *не бойтесь отклонения, бойтесь невозвращения!*

### **НА ВКУС, НА ЦВЕТ...**

Упражнения вчувствования в слова и вживания в представления помогут вам в дальнейших целенаправленных самовнушениях. Делать их лучше всего в состоянии предварительного расслабления. На каждом представлении сосредотачиваться от 1 до 10 минут.

1. *Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаторности, увидеть и удержать внутренним взором:*

белые-белые белила;  
синюю-синюю синьку;  
коричневую корявую корку;  
желтый-желтый желток;  
красивую красную краску;  
зеленую траву.

– 71 –

2. *Вызовите образ, почувствуйте вкус:*

лимон: кислый-кислый, только что разрезанный;  
икра: красная, искристая.

3. *Вызовите образ и осязательное ощущение:*

колкая иголка;  
мягкая вата;  
нежный пух.

(От последних двух представлений можно переходить к представлению погружения в мягкую пуховую перину – это хорошее дополнение для общего расслабления. «Погружайтесь» в ванну, «покачивайтесь» в медленно, лениво плывущей лодке, в гамаке и т. п.)

**4. Добейтесь максимально ярких образных представлений:**

горячий пар кипятка в парильне;  
холодное стальное лезвие ножа;  
с треском горящий в костре хворост;  
холодный влажный платок на лбу.

**5. Сюжетные саморазвивающиеся представления – пример:**

Пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме, с наслаждением вытягиваетесь...

Смотрите перед собой в море. «Барашки»... Головы купающихся...

Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появляется (силуэт корабля, тучки, в небе самолет...)?

Посмотрите, что происходит вокруг, на берегу (играют дети; собака, мяч...).

Вас разогревает солнце, палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок, хочется искупаться. Входите в воду. Вода прохладная...

Произвольный вызов ярких до галлюцинозности представлений принято относить к «высшей ступени» АТ. Но некоторым людям они хорошо удаются с самого начала и помогают осваивать «нижние ступени» (пример: через представление «я на пляже» – вызов ощущения тепла в теле). Успех определяется не только глубиной сосредоточения, но и типом восприятия и мышления. У людей с конкретно-образным складом мышления легко возникают сюжетные представления, а через них – самовнушения разных состояний. У тех, кто мыслит больше абстрактными категориями, легче вызываются отдельные ощущения, не связанные ни с какими представлениями.

– 72 –

### **КАК ДУМАТЬ НИ О ЧЕМ?**

(специальные упражнения рассредоточения)

Задача их – прямо противоположная всем предыдущим: создать полную рассредоточенность, блуждание внимания, не позволить ему ни на чем останавливаться – что-то вроде того состояния, которое нормально бывает у бодрствующих младенцев, когда им ничего не нужно.

Длительность упражнений – от 1 до 5 минут.

Первый вариант: с открытыми глазами. «Скольжение».

Лечь или сесть, уставившись в одну точку (предположим, на стене, расстояние до которой 2 метра). Глазами очертить перед собой круг с центром в этой точке диаметром около метра. Приблизительно через секунду перевести глаза на любую другую точку этого круга, еще через секунду – на другую и так далее – в хаотическом «броуновском» движении. Все мысли и представления отгоняются: вы заняты только соскальзыванием с точки на точку.

Второй вариант: то же самое, но к соскальзыванию вы свой взгляд не понуждаете, пусть он сам скользит куда хочет, в пределах круга Вас ничто больше не интересует.

Третий вариант: с закрытыми глазами – сидя или лежа. *Вы просто закрываете глаза и стараетесь ни о чем не думать. Это не удастся, так как возникают самопроизвольные мысли, представления, воспоминания и т. д. Тогда вы делаете то же, что и в первом варианте: лишь только возникла какая-то мысль, образ, вы стараетесь мягко «соскользнуть» на что-то другое, с этого – на третье и так далее («Кошка... Шарф... Стелька...»). Теперь вы думаете ни о чем, потому что думаете обо всем.* Внимание бежит от представления к представлению «в одно касание». Проведя это в течение 2 – 3 минут, снова совсем освободите внимание, дайте ему идти куда угодно. Еще раз, в чередовании, то же самое. Во время таких упражнений может возникнуть сонливость, некоторым они прекрасно помогают засыпать.

Четвертый вариант: «рождение заново» удастся только тем, кто уже хорошо прочувствовал сущность самовнушения.

– 73 –

*Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2 – 3 минут проделайте внутреннее «касание», затем быстро откройте глаза.*

В случае, если самовнушение сработает, вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчужденно. Повторите это раз 5 – с каждым разом эффект будет усиливаться, вы в какой-то мере приблизитесь к тому первоначальному видению, вернее, первоощущению вещей, которое было у вас в младенчестве и которое свойственно взрослому только в первые доли секунды после внезапного просыпания – чистые поверхности, формы, краски, с неопределенным значением, с непонятной взаимной связью... Такое видение долго удержать невозможно – хорошо, если оно продлится несколько секунд.

Упражнения рассредоточения, особенно «рождение заново», помогают при напряженной творческой работе, способствуют и отдыху, и всплыванию из подсознания новых идей. Прекрасные результаты дает ритмическое чередование сосредоточения и рассредоточения. Вот один из вариантов.

Пульсация внимания (специальное упражнение для работников умственного труда, тренирующее психическую подвижность).

*Сосредоточьтесь на любом предмете, представлении или внутреннем действии. Пусть это будет хотя бы «равнобедренный треугольник» или перемножение 395 X 648. В течение 15 – 20 – 30 секунд – интенсивное сосредоточение, после чего резкий обрыв, бросок в состояние полной протрации и расслабления, примерно на 10 секунд. Затем снова сосредоточение и снова обрыв – так до 10 раз.*

Импровизируйте. Это упражнение рассчитано на мобилизацию подсознательных резервов сосредоточения.

Читатели и читательницы, поставившие себе задачей овладеть психотехникой! Полное представление об АТ вам даст только вся книга в целом, вдоль и поперек. Возвращайтесь же время от времени и к этой главе и данным в ней упражнениям. Ни одно из них в отдельности не гарантирует чуда, но каждое помогает открыть в себе что-то новое и облегчает самостоятельный поиск индивидуального оптимума, который, может статься, окажется действительно чудом.

– 74 –

**ОСВОБОДИ МУСКУЛ, СИЛА В ПОКОЕ.**

*Из Хатха-Йоги*

**ВСЕ, ЧТО ДЕЛАЕТСЯ ИСТИННО, ДЕЛАЕТСЯ ЛЕГКО.**

Утверждение неизвестного врача

7

## **СИЛА В ПОКОЕ**

Умеете ли вы лежать? А сидеть?.. Основа АТ – освобождение мускулов от напряжения. Умение в нужный момент освободить мышцы – навык огромной ценности.

**ЭТО МЫ**

Мышечная работа – это вся жизнедеятельность – от пищеварения до мышления. Уже вполне выяснилось, что декоративная мускулатура атлетов по своему жизненному значению довольно ничтожна, мощные бицепсы ценны, пожалуй, лишь как вторичные половые признаки. Главные же мышцы, от которых зависят состояния организма, скромны и малозаметны. Сердечный мускул, неутомимо перегоняющий кровь, диафрагма, обеспечивающая дыхание, тонкие мышцы сосудов и внутренних органов, да еще брюшные и тазовые, поддерживающие весьма важные органы, – вот на чем зиждется наше благополучие, и не только физическое.

– 75 –

Состояние мышц – это и психическое состояние. Все мышцы имеют свои мозговые представительства, получающие сведения и отдающие распоряжения. Представительства эти сложно и разнообразно относятся друг к другу, и лишь небольшая часть их работы нами осознается. Она не прекращается, пока в нас есть жизнь.

### **НЕ СОВСЕМ КАК ХОТИМ**

Все мышцы тела, как должно быть известно любому школьнику, разделяются на произвольные и непроизвольные. Непроизвольные – «гладкие», а произвольные – «поперечно-полосатые». С непроизвольными, вроде мышц кишок или зрачкового мускула, мы обычно ничего поделать не можем: они не поддаются прямым воздействиям воли, а сокращаются и расслабляются сами собой. Произвольные же, как, например, бицепсы или икры, мы можем сокращать и расслаблять, как хотим. Впрочем, не совсем как хотим, особенно расслаблять...

Дело в том, что и у мышц, управляющихся произвольно, есть непроизвольный компонент действия. Проявляется он в том, что принято называть мышечным тонусом. Это готовность к действию или бездействию.

Я вял и расслаблен – тонус моих мышц минимальный; вы бодры, возбуждены – мышечный тонус у вас в этот момент очень высокий. При испуге в нас сразу все напрягается, при крайней степени ужаса могут подкоситься, расслабившись, ноги и т. д., но все это происходит бессознательно, автоматически. Зависит ли это от нашей воли?

Только до некоторой степени. Проснувшись вялым, можно постараться взбодрить себя зарядкой, массажем, холодным обтиранием и т. п., можно и моментально, безо всяких дополнительных воздействий, прийти в крайнюю степень бодрости, взглянув на часы. Но тонус может и не послушаться.

Можно закрыть глаза, держать веки закрытыми сколько угодно и открыть, когда вздумается. Но есть моменты, когда глаза неудержимо закрываются сами. Это происходит, когда сильно хочется спать, и происходит потому, что мышцы век непроизвольно расслаб-

– 76 –

ляются, падает их глубинный тонус. Желание спать – это и есть, процентов на 80, ощущение непроизвольного расслабления мышц – век, шеи, а вслед за ними и остальных.

### **И ВСЕ-ТАКИ МОЖНО...**

Для того, кто читает сейчас эти строки, вероятно, не составит труда мгновенно, резко и сильно сжать руку в кулак. Но попробуйте сделать это только что проснувшись, в постели, когда так хочется еще поспать... Это будет нелегко: придется приложить немалую силу воли (такую же, впрочем, какая требуется, чтобы расслабить пальцы в состоянии гнева).

*Между тем ум ваш уже бодрствует, вы уже вспомнили, какие дела предстоят вам сегодня, к вам пришли даже кое-какие идеи. Это требует весьма бодрственного состояния деликатных мышечных групп, заведующих внутренней речью, и тонких глазных мускулов...*

Большие же скелетные мышцы пока в тонусе сна... Разные мышечные группы одновременно могут находиться в разном тонусе, именно благодаря этому мы можем, работая одними мышцами, влиять на тонус других, через эти – на следующие и так далее. В сущности, это и есть управление собой, в физиологическом смысле. Каждое наше состояние в каждый момент можно представить как некое сочетание тонусов разных групп мышц, обратной связью отражаемое в мозгу.

Таких сочетаний, как легко догадаться, может быть бесконечно много.

Вот что нужно сделать, чтобы кулак сжался легко: надо несколько раз энергично *разжать* пальцы. Это дается легче, потому что в сонном состоянии, при общем снижении тонуса, мышцы-разгибатели все-таки имеют перевес. Разогните пальцы до отказа, еще и еще раз... Чувствуете? – Повысился и тонус сгибателей. Теперь кулак сжался легко, и его можно удерживать в этом состоянии.

Легче сжать и другую кисть.

Вспомните это, когда речь пойдет о тонизации.

– 77 –

### **УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЛЕЖАТЬ?**

Читающий эти строки! Сейчас вы, скорее всего, сидите, а может быть, лежите на диване.

В какой бы позе не застигли вас эти строки – внимание! Удобно ли вам? Оптимальна ли поза? Вполне ли соответствует делу, которым занимаетесь, и состоянию, которое хотите иметь?

Почему вы сидите на краешке стула, скрючившись и поджав ноги? Почему сутулитесь? Почему одна рука как-то неестественно прижата, а пальцы стиснуты?

А умеете ли вы лежать? Уверены ли, что положение, принимаемое вами перед тем как заснуть, – наилучшее?

Поза способна ввести в скверное настроение, вызвать страх и тревогу, сковать ум и воображение. Но она же может успокоить, придать бодрость, уверенность.

Естественная, правильная поза в любом деле, в любое время – одно из условий хорошего самочувствия и самоконтроля. Это не такой пустяк, как может показаться, это искусство.

Правда, не всегда поза зависит от нашего желания: требования работы, приличия, неудобства... Имеет значение не только положение, но и внутреннее распределение мышечных напряжений, почти к любой позе можно приспособиться, даже в переполненном автобусе.

Оптимальность позы – это не только правильный выбор положения, но и владение своим мышечным тонусом, а культура владения тонусом есть артистизм.

### **ПОЗА АТ**

*Самое известное – положение «кучера дрожжек»: сидя на стуле, на диване или на табурете, колени расставлены под углом приблизительно 45°, предплечья опираются на бедра, корпус, опирающийся на руки, слегка наклонен вперед, голова свободно опущена. Эта поза одновременно и устойчива, и расслаблена, в ней можно дремать, и вместе с тем она не позволит особенно глубоко заснуть. Другое положение – лежа (обычно на спине) – расслабляет тело максимально. Промежуточная между ними поза – откинувшись в глупо-*

– 78 –

*ком кресле, руки на подлокотник, голова опирается о спинку.*

Возможны и другие: например, сидеть за столом, подперев руками голову, или опустив ее на лежащие руки – важны лишь простота, естественность и устойчивость.

Полной, оцепенелой неподвижности, конечно, ни в одной позе не требуется: даже в глубоком сне за человеком сохраняется право ворочаться с боку на бок. А требование стандартности позы понятно: через некоторое время, по механизму обычного условного

рефлекса, положение тела становится средством запуска целого комплекса нужных реакций. (Есть люди, которые ложатся потому, что засыпают, а есть и те, кто засыпает, потому что ложится.) Стандартность положения на сеансе АТ – один из элементов систематичности и внутренней дисциплины.

Но фиксированную, оптимальную для вас позу вы можете принимать только в более или менее стандартных условиях, дома, в часы, отведенные для регулярных занятий, или в другой подходящей обстановке. А если такой обстановки нет, но провести АТ или хотя бы мини-тренинг необходимо?

Стандартная поза – вещь хорошая, однако попадать в зависимость от нее нельзя. Поэтому нужно наряду с тренировками в стандартных положениях часть тренировок проводить в других, самых разных, *и во время движения*. Далее мы покажем, что это вполне возможно.

Во время регулярных аутотренировок в домашних условиях рекомендуется снимать с себя все, что стягивает тело: пояс, галстук, обувь и т. д., расстегивать воротник.

Но и это имеет относительное значение: научившись хорошо расслабляться, вы обнаружите, что стали гораздо легче переносить всякого рода сжатия и стеснения.

## РАЗОЖМИТЕСЬ

*«...Мы лежим вместе с котом на диване. Я наблюдаю за тем, как он спит, и пытаюсь ему подражать. Однако не легкое это дело – лежать так, чтобы ни один мускул не напрягался... Не скажу, чтобы было*

– 79 –

*трудно подмечать и определять тот или иной напрягающийся мускул. Освободить его от излишнего сокращения тоже не мудрость. Но худо то, что не успеешь избавиться от одного напряжения, как тотчас же появляется другое, третье и так до бесконечности...»*

В книге Станиславского «Работа актера над собой» есть глава, называющаяся «Освобождение мышц», откуда и взяты эти строки. Все, что нужно в этом деле начинающему актеру, необходимо и вам.

Вы приняли позу АТ – сели, как кучер, откинулись в кресле или легли на кушетку. Как будто все в порядке...

Но все ли?

Обведите лучом внимания все свое тело. Еще и еще раз.

Ваша задача сейчас максимально освободиться от всех мышечных зажимов, которые Шульц называл «остаточными напряжениями». Это напряжения, по большей части не улавливаемые сознанием, но создающие фон самочувствия. Сбрасывание этих напряжений, мышечное освобождение – обязательное начало любого занятия АТ. От облегчения засыпания до свободы в общении – вот диапазон достигаемых результатов.

*«... Чем больше прислушиваешься к зажимам и судорогам тела, тем больше их создается. При этом учишься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это... помогает находить все новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых. На короткое время мне удалось освободиться от напряжения в области спины и шеи... Мне стало ясно, как много у нас лишних, никому не нужных, вредных мышечных напряжений, о которых мы и не подозреваем».*

Вы заметили? Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать хотя бы небольшое, едва заметное движение. Сделайте его... Это микродвижение, я бы сказал, внутреннее дуполение – при нем мышца даже не движется, а как бы слегка оседает...

Поначалу излишнее внимание к мышцам может вызвать не расслабление, а наоборот, напряжение. «Поймать» ощущение расслабления можно только испод-

– 80 –

воль, как бы между прочим. Расслабиться трудно потому, что для этого не нужно предпринимать никаких усилий!

Шульц культивировал у своих пациентов «мышечное чувство». «Я полагаю, – писал он, – что нервное состояние – это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражения внешней среды». А Станиславский требовал от учеников внедрить в свою физическую природу «мышечного контролера», сделать его своей второй натурой, и призывал учиться этому у кошек и маленьких детей, которые превосходно расслабляются.

*«...Сейчас при лежании мне удалось ослабить самые сильные зажимы и сузить круг внимания до границы собственного носа. При этом в голове затуманилось, как при начале головокружения, и я уснул так, как спит мой Кот Котович. Оказывается, что мышечное ослабление при одновременном суживании круга внимания является хорошим средством от бессонницы».*

### **И В ЭТОМ СВОЯ СТРАТЕГИЯ**

Обращали ли вы внимание, как движется ищущий цель луч прожектора? Сначала он делает широкие размашистые обзорные движения, затем суживается, концентрируясь на каких-то участках. Время от времени обзорные движения повторяются, и снова концентрация...

Прожектор следует оптимальной стратегии поиска. Следуйте и вы ей, сбрасывая мышечные зажимы во время АТ. В первые несколько секунд стремитесь сбросить напряжение как бы целиком, сразу со всех точек тела: это вам частично дает уже поза. Пусть прожектор вашего внимания пару-другую раз обойдет тело, не особенно задерживаясь: наиболее сильные зажимы «всплывут» сами собой.

Одна способная ученица Станиславского долго не могла играть в полную силу, дарование ее словно чем-то сдавливалось; при подходе к ответственным местам она пыжилась, утрачивала естественность... Никакие приемы тренинга не помогали, пока не заметили, что в эти моменты у актрисы слегка поднимается правая бровь... Это и был роковой зажим. Занялись расслаб-

– 81 –

лением мышц лица. Результат оказался поразительным:

*«...Внутреннее чувство получило свободный выход наружу, из тайников подсознания, точно его выпустили из мешка на свободу».*

На каких же тонких физиологических нитях держатся целые пласты нашего самочувствия и поведения!

Мышечные зажимы могут блуждать, но все же у каждого обычно есть свои излюбленные.

*Надбровье, переносье, веки* – особенно сильно и постоянно напряжены у людей, привыкших сосредоточенно и бесплодно думать над тяжелыми проблемами, в том числе о своем здоровье;

*рот, губы, челюсти* – у тех, кто страдает от одиночества, раздражителен и плаксив;

*шея, затылок, плечи* – «тоническая сутулость», «прибитость» у неуверенных в себе людей, часто еще совсем молодых;

*руки в локтях и пальцы рук* – зажим, свойственный людям раздражительно-беспокойным, мнительным, избыточно деятельным;

*гортань, глотка, диафрагма, брюшной пресс* зажимаются при дыхании, особенно в речи; эти зажимы способствуют неуверенности, скверному настроению и часто составляют существенный компонент заикания.

Сочетаний разнообразных зажимов – неисчислимо множество. Понаблюдав немного за собой в жизни и на занятиях, вы сможете обнаружить свои «любимые», и тогда имеет смысл заняться ими специально.

### **ГАММЫ САМОРАССЛАБЛЕНИЯ**



Мне говорили, что эти упражнения скучны. Согласен. Но займитесь терпеливо – и вы получите результаты, превосходящие ожидания. Ведь музыкант, который хочет стать виртуозом, не гнушается гаммами.

Предлагаю вам основательно позаниматься гаммами расслабления. Попутно – несколько дополнительных упражнений, которые могут и входить в регулярный АТ, и применяться отдельно.

*Совершенно расслабьте правую кисть, покачивая ее на весу, с упором на локоть. Добейтесь, чтобы она ви-*

– 82 –

*села свободно, как плеть. То же самое – с левой кистью. Обе вместе. Попеременно.*

*Постарайтесь расслабить пальцы до восковой мягкости, чтобы каждый сустав был максимально свободен. Это трудно, так как пальцы обычно находятся в тонусе сгибания. Полное расслабление пальцев уже само по себе неплохое средство самоуспокоения.*

*Сидя или лежа на кровати. Плечи висят (лежат) свободно. Двигается предплечье. Согните под прямым углом. Опустите свободно, как плеть, так, чтобы оно падало лишь под действием собственной тяжести. Уловите контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании. Попеременно справа и слева. Вместе. В комбинации с расслаблением кистей и пальцев.*

*Стоя, сидя, лежа и равномерно шагая: поднимите прямую руку вверх. Свободно опускайте. Чередуйте и одновременно. Добейтесь, чтобы руки болтались свободно, как пустые рукава одежды.*

*Стоя, сидя и равномерно шагая: раскачивайте расслабленные руки, как маятники, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качаний («пустые рукава под ветром»).*

*Лежа: надавите с напряжением всей рукой на кровать – отпустите. Уловите контраст. Чередуйте и одновременно.*

*Стоя на низкой подставке или на толстой книге: свободно качайте висящей ногой, как маятником. Другой. Сидя, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях: покачивайте бедрами, сдвигая и раздвигая колени. Вытянув одну ногу, слегка приподнимите – свободно отпустите. Чередуйте и одновременно.*

*Лежа, слегка согнув одну ногу, пятка касается кровати: покачивайте бедром влево-вправо. Чередуйте и одновременно двумя. Согнув ноги в коленях и в тазобедренном суставе, поднимите их, оторвав от кровати, так, чтобы тяжесть их равномерно удерживалась тазовым сочленением. Покачивайте бедрами вправо-влево, вперед-назад, свободно, как на шарнирах. В сочетании с расслаблением рук, кистей, пальцев.*

*Стоя, как в предыдущем упражнении, сгибайте висящую ногу в колене и свободно отпускайте. Другую ногу. То же – стоя на полу и как можно выше поднимая колени. Сидя, ноги слегка расставлены и согнуты*

– 83 –

*в коленях: отпустите одну ногу, чтобы она свободно съехала на пятке. Другую. Вместе и попеременно. То же – лежа.*

*Сидя, ноги согнуты в коленях под углом приблизительно 100°: согните стопу, опираясь на пятку и приводя к голени, свободно отпустите. Вместе и попеременно. Вытянув слегка расставленные ноги, опора на пятки: раскачивайте стопы влево-вправо, свободно, как на шарнирах, попеременно и вместе. То же – лежа.*

Расслабление стоп дается нелегко: у взрослого, вследствие постоянной статической нагрузки, стопа хронически напряжена, а вполне расслабленной бывает только у младенцев. Еще труднее расслабить пальцы ног: у большинства людей они весьма мало подвижны, словно сведены судорогой.

*Сидя и стоя: поднимите высоко плечи – свободно отпустите. Правое и левое, попеременно и вместе.*

*Стоя: свободно наклонитесь вперед (уроните половину тела) – выпрямитесь.*

*Сидя прямо: свободно откинуться назад, на спинку кресла.*

*Сидя прямо, локти на бедрах: свободно свеситься вперед, согнувшись в талии, голова опущена, руки расслаблено съезжают.*

*Из положения сидя прямо, с расслабленными руками завалиться набок, всей тяжестью, на подлокотник кресла или на диван. Вправо и влево, попеременно.*

*Лежа: приподнять туловище – свободно опустить.*

*Стоя или сидя, уроните голову на грудь, как это делает, засыпая, крайне усталый человек. То же движение – стоя, опираясь локтями о стол. В этом положении легко покачивать головой из стороны в сторону. Стоя: круговращение головой – не спеша, мягко и пластично (это помогает при некоторых разновидностях головных болей).*

*Лежа на спине: слегка приподнять голову – свободно опустить. Отвести вбок – опустить. То же, лежа на животе, поворачиваясь одной и другой стороной.*

*Движение, рекомендуемое йогами: лежа на ковре на спине, без подушки, руки вдоль тела ладонями вверх («поза забвения», или «солнечной ванны»), медленно поворачивать голову, не поднимая ее, справа налево и слева направо, раз десять. Это движение, как*

– 84 –

*считают йоги, придает подвижность шее и улучшает кровоснабжение основания мозга. Вместе с тем оно хорошо успокаивает и расслабляет. Другое движение того же рода: лежа так же на спине, медленно двигать затылком так, будто вы хотите расправить смятую материю.*

*Сожмите челюсти – расслабьте («жевание»), откройте рот широко – («зевание») – отпустите челюсть в положение, которое примет она сама. Заметьте, что, когда сильно сжаты или сильно раскрыты челюсти, задерживается и дыхание. При расслабленном же положении дыхание свободнее.*

*Прижмите язык к нёбу – отпустите. К нижним и верхним зубам, направо, налево. Высуньте язык что есть силы. Отпустите. (Свободно опущенный язык сам собой прикладывается к верхним зубам.)*

*Взор, сведенный книзу и кнутри при опущенных веках, слегка отвисшая и немного выставленная вперед нижняя челюсть с расслабленным, мягко касающимся верхних зубов языком – так называемое «лицо релаксации» (расслабления). Его специально отрабатывают в некоторых медицинских вариантах АТ. «Лицо релаксации» помогает быстрее переходить в глубокие фазы АТ.*

## **УЛЫБКА ДЛЯ СЕБЯ**

*Научиться владеть тонусом лица особенно трудно и важно. Лицо – средоточие «психической» мускулатуры.*

*Упражнения, как и с телесной мускулатурой, строятся на контрасте напряжения и расслабления и «улавливании» ощущений. Помогает и зеркало.*

*Сморщите лоб, подняв брови («удивление»), – расслабьте. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты. Нахмурьтесь («сержусь») – расслабьте брови. Расширьте глаза («страх») – расслабьте веки. Расширьте ноздри («вдыхаю запах») – расслабьте веки и брови. Зажмурьтесь («ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьте. Поднимите верхнюю губу, сморщивая нос («презрение») – расслабьте. Оскальте зубы («ярость») – расслабьте щеки и рот. Оттяните вниз нижнюю губу – («отвращение») – расслабьте.*

– 85 –

*Во всех этих и других импровизированных упражнениях главная задача – усилить мышечное чувство лица и контроль тонуса мимической мускулатуры. Сбрасывание зажимов лица – хорошее средство сохранения самоконтроля в напряженных ситуациях. Кроме того, вы, вероятно, заметите, что интенсивная мимическая игра оживляет умственную деятельность.*

Отдельно – улыбка. Как-то не хочется произносить рядом с ней слово «тренировка». При желании улыбку можно было бы разложить на составные элементы мышечных сокращений и расслаблений, но дело не в этом. Важно, что улыбка не только рождается удовольствием, но и рождает его. Не стоит жалеть времени на вживание в улыбку, особенно тем, кто подвержен скверным, тяжелым настроениям. Не нужно ни для кого строить улыбку специально – улыбайтесь для себя: только подлинная, исходящая изнутри улыбка хорошо действует и на других людей. Между прочим, нирвана – состояние блаженно-отрешенного спокойствия – имеет мимическое выражение, напоминающее легкую улыбку (улыбка Будды). Это выражение достигается небольшим оттягиванием назад и вверх уголков рта и глаз и натягиванием щек, как будто бы человек хочет оттянуть свои уши несколько назад (некоторым это и в самом деле удается). Попробуйте придать лицу такое выражение и сохранить его минуту-другую. Настроение ваше изменится.

### **КАК ЗАГЛЯНУТЬ В СВОИ ГЛАЗА**

Их роль в создании наших психических состояний гигантская, недаром ведь и сами состояния «читаются» по глазам. Мы сами не видим свои глаза, а взгляд в зеркало моментально и неизбежно искажает истинное выражение. Что же делать?

Наши задачи пока скромные, не артистические. Сейчас для нас важно только одно: расслабленные глаза – залог общего успокоения. А помимо мышц век, состояние которых мы можем непосредственно наблюдать, взором управляют скрытые мышцы глазных яблок. Можно научиться расслаблять и те и другие.

*Слегка приспустите верхние веки так, чтобы они были вам видны. Заметьте дрожание. Постарайтесь прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже*

– 86 –

*усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удастся, если смотреть вдаль.*

*Закройте глаза. Теперь опустите веки свободно, в то положение, которое они примут сами. Если вы в бодрственном состоянии, веки приоткрыты. Повторите это несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления.*

Кстати, вот очень хороший и простой прием самоуспокоения, применяемый иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. Такими же движениями можно успокоить и усыпить ребенка. В этих местах, по-видимому, находятся «гипногенные» (рождающие сон) нервные окончания.

*Сядьте напротив стены на расстоянии от 2 до 5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одна под другой, расстояние примерно 5 0 сантиметров. Переводите взор с точки на точку медленно, как только можете... Медленней, еще медленней... Еще... и еще. Вы заметите, что веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается все труднее – уловите это ощущение, оно вам пригодится при погружении в глубокий самогипноз и управлении засыпанием.*

Созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение 10 – 20 минут – один из йоговских приемов отдыха и самогипноза.

*Сведите взор кнутри и кверху – веки автоматически начнут опускаться. Пусть взор вернется в первоначальное положение. Сделайте так несколько раз – очень вероятно, что вы ощутите легкое головокружение и сонливость. Это тоже один из способов глубокого расслабления глазных мышц, полезный при бессоннице.*

Еще одно упражнение.

*Лежа или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор – вдаль, в никуда, в течение 3 минут. Пусть мысли идут, как хотят, но лучше, если в голове удерживается какое-либо отвлеченное представление, например, «вечность».*

Это тренировка расслабления широко открытых глаз и прекрасный психический отдых.

Импровизируя с глазами, вы обнаружите, что имеете в них скрытые и, я бы сказал, весьма деликат-

ные истоки самоуспокоения, тонизации и изменения настроения. Я дал здесь самую общую канву поиска.

Если вы решили систематически прорабатывать весь курс АТ, то на тренировку местных расслаблений придется затратить около двух-трех недель. Некоторым требуется и больший срок, а людям, склонным к общей скованности, имеет смысл делать эти упражнения постоянно и прилежно, не прерываясь ни на день. Постепенно Внутренний Контролер приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду. Сбрасывание зажимов можно в любой пропорции сочетать со всеми другими упражнениями.

### **«СКОЛЬЗЯЩИЙ МАЯТНИК»**

– квинтэссенция предыдущих упражнений. Оно особенно хорошо удается, когда мышечное чувство уже достаточно развито.

*Если вы хотите быстро сбросить напряженность, скованность и усталость, – произведите легкие и слабые сгибания-разгибания мышц последовательно во всех главных суставах тела, с ног до головы и обратно, раза 2 – 3, по три-пять сгибаний-разгибаний на сустав. Начать можно либо с головы (легкие покачивания и кивания), «спускаясь вниз», либо с пальцев ног (одним движением сразу все пальцы на обеих стопах или попеременно), «поднимаясь вверх» (сгибание-разгибание стоп, голеней в коленях, бедер в тазобедренном суставе и т. д.). Движения должны быть легкими, небрежными, словно бы на шарнирах.*

Самые заметные результаты это упражнение дает в положении лежа. Его можно делать и в начале, и в конце занятия АТ: помогает и расслаблению, и тонизации.

Дорогие читатели! По опыту первого издания автор убедился, что изобилие упражнений вызывает у некоторых растерянность: на столе слишком много разнообразных блюд, что же выбрать на первое, на второе?..

Еще раз настоятельно рекомендую вначале неспешно обозреть все и самостоятельно подумать о том, что вам нужно от самих себя, это облегчит выбор, а попробовать стоит все. Со своей стороны предлагаю что-то вроде путеводителя, вы найдете его в конце книги.

## **ПОСПЕШНОСТЬ ХОРОША ПРИ ЛОВЛЕ БЛОХ.**

*Народная мудрость*

### **8**

## **СВОЯ МУЗЫКА**

Несколько приемов для тренировки психических скоростей. Овладев своим внутренним темпом, вы научитесь спешить не торопясь. Как помочь себе музыкой.

### **А ТЕМП-ТО ГОЛЫЙ!**

*«Успеется» – вот мой главный враг, из-за него я потерял столько, что и не рассказать... «Успеется» – и я продолжаю лежать в постели, и опаздываю на работу. «Успеется» – и я откладываю выполнение работы тем упорнее, чем она важнее.*

Эту свою жуткую формулу расхлябанности я осознал после страшной нахлобучки, когда я прошляпил важнейшее дело. «Хватит! – заорал я на себя. – С завтрашнего дня твоей формулой будет «Безотлагательно. Срочно.. Немедленно... Во что бы то ни стало... Сию же минуту...» С завтрашнего... А почему не сегодня? Опять? Нет, шутишь. Теперь или никогда».

Я схватился за дело, как ошпаренный, как спасающийся от смерти. Эту установку я собрал раньше срока и впервые у меня, как ни странно, появился запас свободного времени: мне стало нечего откладывать-

– 89 –

вать... Стало непривычно легко. Я занялся одной штукой, которую давно задумал, и вот именно на ней вдруг почувствовал, что формула «теперь или никогда» засела в меня... Появилась еще и такая: «главное – успеть главное»... Мне стало интересно тренировать мгновенную «вработываемость». Я стал жить так, будто все время опаздываю, и потаенное сознание, что на самом-то деле это не так, что это игра, условность – наполняет меня веселым озорством. Пульс моей жизни участился, я все время жму, опережаю – не для плана, а для себя. Это повышает тонус...

Г., радиотехник».

«Когда я понял свой главный недостаток: суетливо-тревожную нервозность, судорожную торопливость, проглатывающую все мое лучшее, даже речь, я решил пойти ва-банк. Медлительность – вот что мне нужно, решил я. И стал вырабатывать ее изо дня в день, фанатически медленно. Я расслаблялся, как только мог, представлял себя киноленткой, прокручиваемой на самой малой скорости, черепахой, улиткой; представлял, что я на пляже и по всем жилам моим растекается томительная лень; что время остановилось, и у меня впереди целая вечность. Флегматиком я не стал, иногда судорожность все-таки прорывается, но мне теперь гораздо легче...

Д., студент-дипломник».

«...Темпо-ритм механически, интуитивно или сознательно действует на нашу внутреннюю жизнь, на наше чувство и переживание».

«...Он самый близкий друг и сотрудник чувства, потому что он является нередко прямым, непосредственным, иногда даже почти механическим возбудителем эмоциональной памяти, следовательно, и самого внутреннего переживания».

«Нельзя правильно чувствовать при неправильном, несоответствующем темпо-ритме.

Нельзя найти правильный темпо-ритм, не пережив одновременно соответствующего ему чувствования».

Так писал Станиславский и подтвердил рассуждения экспериментом.

Через «голые» темпо-ритмы, задаваемые метрономами, оказалось возможным «включать» определенные состояния актеров и вместе с ними целые пласты переживаний. Ученикам-актерам предлагалась условная шкала из 10 темпо-ритмов:

№ 1 – предельная пассивность;

– 90 –

- № 2, 3, 4 – постепенный переход к энергичному, бодрому самочувствию;
- № 5 – готовность к любому действию;
- № 6 – настроенное внимание, ритм решений;
- № 7 – преодоление серьезных препятствий, энергичное действие, тревога и радость;
- № 8, 9 – лихорадочный пульс жизни;
- № 10 – миг перед падением, начало безумия.

Для театра это было откровением. В широком же смысле открытие психического действия темпо-ритма было совершено в незапамятные времена. Что такое музыка, если не средство темпо-ритмического включения психических состояний?

Для практических целей достаточно знать, что в каждый момент мы живем в некоем психическом темпе. Это какая-то единая внутренняя скорость, как бы равнодействующая всех скоростей, задаваемых мозгу извне и изнутри, и связанная с тонусом, эмоциями, вниманием и движениями. Выразить ее в абсолютных величинах трудно, потому что у каждого свой индивидуальный внутренний темп и, следовательно, своя система отсчета. Но диапазон все же примерно одинаков у всех, что и позволило создать понятную для всех шкалу музыкальных темпов. Музыкальные темпы – это и есть внешние выразители суммарных психических темпов.

Итак, для одного проблема – ускориться, для другого – замедлиться. Но лично от себя я все же хочу послать

### ***ПРОКЛЯТИЕ СПЕШКЕ!***

Все спешат, суетятся, снуют, понукают друг друга, толкаются, беспокоятся, каждый норовит обойти, обогнать, оттереть, занять место, толкнуть, оторвать пуговицу, пролезть вперед, все безумно заняты, безмерно опаздывают, бесконечно раздражены, не задерживайте, поскорее, нельзя ли побыстрее, в темпе, срочно, проходите, ну что вы стали, мне без сдачи, не отпускайте без очереди...

Эта никому не нужная нервозность, лихорадочность, взвинченность, этот вьезшийся в подсознание страх не успеть, этот зуд в ногах, руках надпочечниках... Мешает, задерживает, застопоривает... Человек,

– 91 –

подавшийся массовому неврозу спешки, даже не замечает, сколько времени он проводит впустую и с минусом. Он тратит время на спешку... Он расходует на нее драгоценнейшую материю мозга... Он буксует! Еще ни одна очередь не продвинулась ни на секунду быстрее оттого, что стоящие в ней граждане кусаются от нетерпения, зато сколько человеко-часов и человеко-мозгов тратится на выяснение недоразумений, насколько хуже начинают люди в таких условиях соображать и относиться друг к другу.

Наш тезис прост. Поскольку все мы живем в состоянии хронической, рефлексорной спешки, постольку необходимо, в противовес тому, научиться замедляться.

### ***ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ***

Наблюдая за собой повседневно, постарайтесь осознать, перебрать, перещупать весь диапазон ваших темпов и начните осваивать пластичное внутреннее замедление.

*Медленно и плавно, как только можете, сожмите и разожмите пальцы рук, все вместе и по очереди, одной и двух рук вместе. Добейтесь, чтобы не было ни малейшего рывка или остановки. Делайте в таком же духе другие движения.*

*Переводите медленно глаза с предмета на предмет. Очень медленно. Еще медленней.*

*Лежа на спине, на низкой подушке (сбрасывание зажимов), медленно, как только можете, поворачивайте голову вправо-влево; лучше с закрытыми глазами. Раз 10 – 12.*

*Замедленно-растянуто произносите слова и фразы.*

*Ступенчатое переключение: считайте свой пульс вслух и мысленно насчитайте 30 ударов, дальше считайте через один удар – 20 пар, далее через два удара (каждый третий) – 10. То же – с дыханием (за единицу счета принимается каждый вдох – выдох). В обратном порядке.*

*В течение 2 – 4 минут делайте обычные дела так, как если бы вы были засняты на замедленной киноленте.*

*Все то же – ускоренно! Проимитируйте состояние суетливой, тревожной поспешности, подзаведите себя! Вы мечетесь по комнате, что-то ищете! И – вдруг... –*

– 92 –

*снимите, растворите возникшее состояние внутренним замедлением, сбросьте зажимы... Теперь войдите в умеренный темп, сохраняя в нем готовность и к медленному, и к быстрому... Пусть кто-нибудь приказывает переходить из темпа в темп (медленно... быстро... умеренно... быстро... умеренно... медленно... быстро... медленно...). Скачкообразно и постепенно...*

Переходы из замедленного в ускоренный темп и обратно очень хорошо тонизируют и тренируют психическую пластичность. Именно легкая смена темпов и сохранение легкости и пластичности в быстрой характерны для самой удачной организации темперамента – сангвинической.

Самая сложная ступень темпо-ритмических упражнений – совмещение разных темпо-ритмов.

*Попытайтесь для начала сжимать-разжимать кулак одной руки в медленном, а другой в быстром темпе. Резко чередуйте: правая медленно, левая быстро – правая быстро, левая медленно.*

Это удается более или менее скоро, но вот одновременно качать левой ногой в умеренном темпе, сжимать-разжимать правую ладонь в быстром, а левую в медленном – задача поначалу недостижимая. Вы заметите, что разные темпо-ритмы накладываются друг на друга легче всего тогда, когда они имеют какие-то закономерные числовые отношения – скажем, относятся, как 1/3 или 1/4.

Привыкнув отдавать себе отчет в собственном темпо-ритме, научившись его чувствовать и регулировать, вы обретете мощный дополнительный рычаг управления собой, психика ваша станет свободнее и сильнее. Тренировка психического темпо-ритма включается и в курс АТ: «вход» в аутогенное расслабление – это всегда внутреннее замедление, «выход» – ускорение необходимой степени.

Лучший же помощник в темпо-ритмической стороне АТ, как и во всех остальных –

## **МУЗЫКА**

Мы живем в такое время, когда человеку, заботящемуся о своей психике, нужно искать спасения от музыки. Но виной тому – не музыка, а некультурное обращение людей с ней и друг с другом.

– 93 –

Музыкальная сокровищница человечества столь безгранична, современные средства записи и трансляции столь доступны и удобны, что не призвать музыку на помощь своему мозгу просто грешно. Этот призыв может оскорбить страстных почитателей, для которых красота музыки священна. Но, во-первых, есть праздничные пиршества, и есть ежедневное питание, и во-вторых, самые высокие музыкальные ритуалы по своему существу все-таки психогигиеничны.

Чтобы музыка могла стать вашим ежедневным помощником, нужно некоторое время внимательно изучать свои музыкальные реакции. При правильном индивидуальном подборе и правильном способе слушания музыка – лучшее из психических лекарств. Не буду давать никаких рецептов, репертуар должен целиком определяться вашими вкусами и склонностями. При общей нелюбви к музыке о ее применении, конечно, не может быть речи; но люди, лишенные ее поддержки, во многом невозвратно проигрывают.

Прекрасно, если день начинается и кончается музыкой. Еще лучше, если и среди дня удастся устроить хотя бы небольшую музыкальную интермедию, сопроводить музыкой АТ или какое-нибудь иное занятие. При современном изобилии музыковоспроизводящих устройств это, повторяю, несложно, а главное – уметь пользоваться музыкой, ибо она, как всякое большое благо, легко становится злом.

Вот основное.

1. Музыка должна соответствовать вашей внутренней задаче. То, что для расслабления нужна медленная, спокойная музыка, для тонизации – бодрая, всем ясно, но дело не только в этом. Никогда не обращайтесь к той музыке, которая вызывает у вас хоть малейший внутренний протест своим жанром, качеством исполнения, случайными неприятными ассоциациями и т. п. Музыка должна быть исключительно, безоговорочно вашей, любимой.

2. Громкость должна быть оптимально-минимальной – не выше той, которая достаточна, чтобы можно было не напрягать слух.

3. Продолжительность – тоже, выключайте музыку как только замечаете, что ее действие начинает слабеть.

4. Репертуар должен время от времени обновляться.

– 94 –

Для однотипного воздействия (предположим, тонизации по утрам) хорошо иметь по крайней мере три-четыре сменные вещи. Впрочем, «насыщаемость» музыкальной пьесой, как и все другие свойства музыкального восприятия, индивидуальна.

5. Музыка облегчает работу механического типа (в том числе и умственную, например, вычислительные операции – правда, тоже не у всех); но обычно мешает работе, связанной с обдумыванием материала и принятием новых решений; хорошее действие в таких случаях оказывает предварительное прослушивание.

– 95 –

**НЕ ПАДАЙ ДУХОМ И НЕ ОТЧАИВАЙСЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ВПОЛНЕ УДАЕТСЯ, В ПОСТУПКАХ ТВОИХ, ИСПОЛНИТЬ ВСЕ ТО ХОРОШЕЕ, ЧТО ТЫ ЖЕЛАЛ БЫ, ЕСЛИ ТЫ УПАЛ С ВЫСОТЫ СВОЕЙ, СТАРАЙСЯ СНОВА ПОДНЯТЬСЯ... И ОХОТНО, СОЗНАТЕЛЬНО ПРИЙТИ НАЗАД, К СВОИМ ОСНОВАМ.**

*Марк Аврелий*

9

### **СЛАБОВОЛИЕ КАК ПРЕДРАССУДОК (тонкости тонуса; «надо» и «хочется»)**

Безволие – это незнание себя. Уметь заваривать кофе – это одно, а уметь пить – другое. Способы тонизации неисчислимы, некоторые вам наверняка подойдут. Полная жизнь дана только энергичным, только энергичные делают жизнь, но никто не знает истинной меры своей энергии. Ода отдыху. Чудо Эхо-магнита.

### **ЧТО ТАКОЕ САМОЧУВСТВИЕ?**

Как привести себя в хороший тонус, в бодрое, деятельное, энергичное состояние?

Это ежедневная и ежеминутная проблема множества людей, которые хотят полноценно жить и работать – проблема и личная и, если можно так выразиться, народнохозяйственная.



Человек оживлен, бодр. В переводе на физиологический язык это значит, что готовы к работе не только мышцы, но и все органы, и сердце, и дыхание; весь организм, а главное – мозг – просит работы.

– 96 –

Человек вял, пассивен, инертен. Все, что в деятельном состоянии само рвется в бой, теперь умоляет: не трогайте, дайте отдохнуть. Мозг ограждает себя торможением: ограничивается восприятие, гаснет внимание...

Тонус имеет свои центры в сердцевине мозга. Там же, поблизости – центры общего самочувствия, занятые подведением итогового баланса всей нашей внутренней среды. Эти центры чутко реагируют на всякое неблагополучие. Это они, тревожась, производят неясные недомогания в начале болезней и реагируют на перемену погоды, если организм не успевает к ней приспособиться. А бывает и так, что разлаживаются они сами, и тогда врачам приходится ставить такие маловыразительные диагнозы, как ипохондрия, неврастения, астенический невроз и тому подобное...

### ***ЕСТЬ ЛИ ОБЩИЙ РЕЦЕПТ?***

Кажется, сейчас я поведу традиционные речи о спортивном образе жизни, свежем воздухе, режиме, воздержанности...

Все это для человека то же, что для растения почва, тепло, вода, солнечный свет. Все это необходимо. Но... недостаточно и, увы, не всегда возможно.

### ***УПРЯМАЯ ВЕЩЬ ТОНУС***

Снижение тонуса, астения – самое распространенное из психофизических недомоганий – может быть результатом разнообразнейших внутренних неурядиц. Чаще всего это не болезнь в собственном смысле, а какая-то временная недостаточность. Для некоторых, как выясняется, основное значение имеет свежий воздух: они оживают только за городом и неизбежно скисают в городе; другие нуждаются в повышенных количествах витаминов или каких-то других веществ; третьи чувствуют себя хорошо лишь при определенном ритме половой жизни, четвертые целиком зависят от погоды, пятым нужно просто как следует отсыпаться...

Бывают затяжные, тягостные астенические состояния, причину которых установить так и не удастся. Есть люди, явно склонные к таким состояниям, реагирующие астенически на любую неприятность.

– 97 –

Отрегулировать тонус – задача подчас весьма сложная даже при общих усилиях пациента и опытного врача. Однако, понаблюдав за собой, вы наверняка сами найдете хотя бы некоторые индивидуальные моменты, от которых зависит ваш тонус. Наилучший тонус вам даст лишь наилучшая организация всех сторон вашей жизни, на всех уровнях. И при этих условиях, конечно, не произойдет невозможного: тонус ваш станет выше прежнего, неоптимального, но Александр Дюма рождается раз в столетие. Люди так же по-разному наделены тонусными возможностями, как всеми остальными, и у каждого своя норма отдыха. Но очень высокая работоспособность возможна и при весьма скромном тонусе: главное в том, как он используется. Как ни привлекательна бодрость, ее значение относительно: «Когда я чувствовал себя вполне здоровым, – писал о себе один весьма выдающийся человек, – я был даже неспособен к внимательности, необходимой для умственных занятий; для полного пользования всеми моими способностями мне необходима была болезнь...»

Поговорим же сперва о приемах «тактической» тонизации: что можно сделать, чтобы усилить свой тонус хотя бы на короткое время – на часы и минуты? Это необходимо и в жизни, и при занятиях аутотренингом.

### **ОПЕРАТИВНАЯ ТОНИЗАЦИЯ**

Не устану повторять, что в попытках самоовладения нет нужды стремиться к чему-то сверхъестественному – достаточно лишь хорошенько поучиться у себя самого. Вот и теперь не открою никакого секрета, сказав, что мы ежедневно и иногда по многу раз непроизвольно пользуемся древнейшим способом тонизации. Потягивание... Вот вы встали из-за стола после длительного сидения, и руки ваши, спина и шея сами делают эти движения, напрягаются приятным, на этот раз освобождающим напряжением, грудь расправляется, на энергичном вдохе сама собой происходит задержка дыхания...

А вот еще старинный способ. Прообраз его – судорожные движения челюстей рыбы, выброшенной на сушу. Лягушки зевают уже вполне цивилизованно. В чем смысл зевания? «Потягивается», вместе с судо-

– 98 –

можно оттягивающейся нижней челюстью, все лицо, усиливается венозный отток, в верхушки легких сильно втягивается воздух и кратковременной задержкой на вдохе словно печатывается в альвеолы; мозг получает добавочную порцию кислорода.

Присмотревшись к «технологии» этих естественных действий, вы можете воспроизводить их сознательно. *Делая движения, имитирующие непроизвольное потягивание, одновременно «впечатывайте» в себя задержанный на вдохе воздух (не нужно только делать это слишком усердно, до надувания жил).*

Один из вариантов: *голову опустить, подбородок прижать к груди, двумя раскрытыми ладонями обхватить свой затылок, развернув насколько возможно вверх и в стороны локти и плечи; далее делается вдох средней глубины, задержка – и одновременное встречное движение: шея разгибается, а ладони давят на затылок не давая голове подняться, локти при этом еще больше отходят вверх и в стороны. Кратковременное статическое напряжение. Выдох. Повторить раз 5 – 7.*

Это очень хороший способ периодической тонизации во время напряженных умственных занятий.

Упражнения вытягивания. Прообраз этих упражнений – потягивание животных. Этим способом наши четвероногие братья приводят себя в тонус бодрствования, это и есть их зарядка. Упражнения вытягивания известны и спортсменам: цель их – разминка, приведение мышц в полную готовность.

*Энергично разогнуть пальцы одной руки другой рукой (или опираясь о твердое). Отпустить. Отвести кисти в сторону – отпустить. Разогнуть руки в локтях, ладонями упираться в стену, – отпустить. Попеременно и вместе. Отвести всю руку с плечом в сторону – отпустить. Вверх. Аналогичным образом вытягивайте ноги, разгибайте их во всех суставах, сидя, стоя и лежа, с опорой, без опоры и с помощью рук. Туловище – опираясь руками о стену. Сидя, опершись головой о стену или о спинку стула, подайте грудь вперед – отпустите...*

Вытягивание, тонизируя, одновременно уменьшает мышечную напряженность. Так же действует и потряхивание, которое излишне иллюстрировать.

– 99 –

### **ПРУЖИНА И МОЛНИЯ**

Способы тонизации в АТ очень желательно освоить до начала систематических упражнений глубокого расслабления: ведь расслабление необходимо контролировать, уметь

быстро выходить из него, снимая вялость и сонливость, если они возникнут. Правда, расслабление, как вы убедитесь, само по себе основательно тонизирует. Но только в порядке маятникового последействия, т. е. с максимумом эффекта через некоторое время...

Займитесь же тонизацией одновременно с освоением упражнений освобождения, соблюдая последовательность: освобождение – тонизация на каждой тренировке.

Будем считать, что в данную минуту вы находитесь в состоянии поверхностного расслабления (1-я фаза АТ), когда мышечные зажимы сброшены, а дыхание свободно. Сию же минуту вам необходимо стать максимально бодрым и деятельным. Что следует сделать?

«Прыжок с разбега». Имеется в виду, конечно, психический прыжок – нарастающее ускорение внутреннего темпа. *Внутренне просчитайте до 20 (или в крайнем случае до 10) в ускоряющемся темпе, так, чтобы первые три счета были эпически медленными, а последние слились в автоматную очередь. С последними энергично поднимайтесь.*

Этот способ очень хорошо сочетается с дыхательно-мышечной тонизацией. Весь счет можно провести на фоне задержки дыхания на вдохе и статического вытягивания мышц. *Дополнительно можно представлять себя действительно разбегающимся и прыгающим – в момент воображаемого «прыжка» энергично поднимайтесь; представлять себе закручивающуюся воронку; в момент, когда вы «выскакиваете» в ее отверстие – поднимайтесь... Быстро распускающимся цветком: в момент полного раскрытия лепестков открывайте глаза и вставайте. Или: вы – разворачивающаяся пружина...*

«Скользкий маятник» в ускоряющемся темпе, до 3 раз (см. стр. 88), хорошо сочетается с мысленно-словесными самовнушениями:

– 100 –

*Ноги легкие, упругие, подвижные,  
руки легкие, упругие, подвижные,  
все легко пружинит, хочется двигаться,  
я весь подвижен, легок, бодр,  
во мне все играет, все оживлено,  
бодрость нарастает,  
толкает меня – подъем!*

Дополнительное тонизирующее упражнение, сразу после выхода из расслабления, модификация йоговского «прящего орла»:

*встать прямо; спину разогнуть и голову откинуть назад максимально, руки оттянуть назад в стороны – вверх, кисти отвести максимально назад от предплечья, пальцы обеих кистей растопырить веером; вдохнуть глубоко и, задержав дыхание, подняться на носки; так постоять от 5 до 30 секунд. С энергичным выдохом опуститься, уронив руки вниз и освободив голову и спину (3 – 5 раз).*

Тонизирующие мимические упражнения (особенно хороши при интенсивной умственной работе в перерывах):

резкие нахмуривания с задержкой в нахмуренном положении на 2 – 3 секунды (15 – 20 раз);  
резкие зажмуривания и открывания глаз (до 10 раз);

резкие оскаливания с оттягиванием углов рта вверх и вниз с одновременным напряжением подкожной шейной мышцы (15 – 20 раз).

Сверхтонизирующие словесные формулировки («взрывной выход»). Имеют смысл только при достаточной «вживаемости» в слова:

*наливаюсь упругой силой,  
ощущаю небывалый прилив бодрости,  
сгусток энергии,  
концентрат воли,  
весь заряжен,  
реакция молниеносная,  
внимание  
– взрыв!*

Короче:

*Я молния*

*– удар!*

Вариант «сосудистая тонизация» (по К. Н. Мировскому):

– 101 –

*Включается прохладный душ,  
я чувствую его всем телом,  
весь освежаюсь,  
плечи, спина в приятном ознобе,  
мурашки бегут по телу,  
легкая дрожь,  
все сильнее хочется двигаться,  
озноб все сильнее.  
Я весь напрягаюсь, как пружина,  
весь сжат, все готово к броску,  
внимание – встать!*

Не забудьте, что при недостаточности любого способа к вашим услугам другие. Поднявшись из позы АТ, вы можете сделать дополнительно несколько энергичных движений зарядочного типа, небольшой интенсивный самомассаж. Движения статической зарядки и элементы самомассажа можно применять почти незаметно для окружающих, сидя, например, в читальном зале библиотеки.

### **УЧИТЫВАТЬ ПРИНЦИП МАЯТНИКА**

Вы приняли возбуждающий душ, сделали массаж, вы оживлены, бодры, деятельны, как никогда – прекрасно! Но вот проходит время... тонус почему-то падает... Откуда-то нарастает вялость, апатия, сонливость... Куда все девалось?

Вспомните о маятниках и не беспокойтесь. Все осталось в вас.

В организме и психике, как в природе, ненастье сменяется прекрасной погодой, а во время солнечного благоденствия назревает гроза.

За подъемом рано или поздно следует спад, зато спад подготавливает возможность подъема.

В нас все насквозь ритмично и циклично. Свои ритмы у пищеварения и сосудов, печень любит болеть в одно и то же время, костный мозг пунктуален, как Иммануил Кант. Даже сны сняты по расписанию.

Но ритмическая медицина только начинается. Врачу трудно проследить за всеми вашими маятниками непрерывно на протяжении длительного времени, зато вы сами в какой-то мере можете сделать это, ведь вы не расстаетесь с собой.

Практически важно изучить два рода своих маят-

– 102 –

ников: маятник тонуса и маятник настроения. Они колеблются в сложно-переменных ритмах по разным временным шкалам (суточным и меньше, недельным, месячным и больше), зависят и от массы внешних воздействий, и от своих внутренних прихотей, и, конечно, за всеми колебаниями не уследишь. Однако главные, особенно мешающие, заметить всегда можно. «Понять, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы овладеть». Научившись прогнозировать «качания», можно научиться если не устранять, то хотя бы умерять, растягивать, уменьшать крутизну неприятных спадов...

Понаблюдайте за животными и маленькими детьми: как часто, при любой возможности они умудряются отдышать. Они берут отдых маленькими порциями, часто – понемногу. Это самый надежный принцип, и к нему снова возвращает АТ. Расслабление – это некоторый отвод маятника бодрствования в сторону сна, и одновременно мягкое балансирование всех функций организма. Его можно сравнить еще с хорошо известным шоферам «сбросом на нейтралку» – выключением всех скоростей, хотя машина продолжает ехать и мотор работает...

## **УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПИТЬ КОФЕ?**

Тонизирует и горячая вода, и холодная, и умеренный голод, и умеренная еда, и работа, и отдых. Может дать подъем тонуса и табачная затыжка и, наоборот, табачный голод, и рюмка спиртного, и наступление трезвости. Но с таким же успехом все вышеперечисленное может ввергнуть вас в вялость, подавленность, заторможенность. Все зависит от того, какая химическая ситуация создается именно на этот момент в тонусном моторе мозга.

Химические стимуляторы действуют на него прямо: подхлестывают работающие и будят спящие клетки. Самые обычные бытовые стимуляторы – чай и кофе – делают то же самое.

**Предостережение:** все стимуляторы нацелены на неприкосновенные запасы нервной энергии! При неразумном употреблении очень легко израсходоваться до опасных пределов – истощения, хронического, труднопреодолимого спада. Путь известен: вначале развивается усиленная потребность, приходится

– 103 –

повышать дозы и принимать все чаще, затем тупик: стимулятор перестает действовать или действует очень короткое время, а без него плохо...

Так вот, если высказывать, так сказать, теоретическое мнение, то я за то, чтобы не употреблять никаких стимуляторов, в том числе чая и кофе – не говоря уже об аптечных. Никаких! Но практически большинство из тех, кто читает сейчас эти строки, вместе с автором уже не мыслит себе жизни и работы без чашки крепкого чая или кофе. Разумно ли от этого отказываться?

Да, особенно если кофеин вызывает у вас не столь уж редкие побочные симптомы (сердцебиение, бессонница, тревожность) и если вы взамен освоили естественные способы стимуляции: массажную, двигательную, дыхательную, психическую.

Нет, если чай или кофе уже давно зарекомендовали себя как безобидные помощники.

Чайно-кофейная стимуляция может применяться в двух видах. Первый – регулярное, весьма умеренное употребление (чашка, максимум две, средней крепости, с утра или среди дня). При таком привычном применении стимулятор гармонично вписывается в химию тонусного ритма, и некоторое увеличение расхода компенсируется приходом во время сна и расслабления. Тонусный баланс сохраняется. Так и получается у большинства людей, привыкших, но без пристрастия, к этим напиткам.

Второй вид – редкое разовое употребление, собственно стимуляция. Крепкий чай или кофе пьются в случае необходимости особо интенсивной рабочей выкладки. Обязательное условие: после этой выкладки нужно очень хорошо отдохнуть, погулять и выспаться. Не устраивайте такие выкладки чаще двух раз в неделю! Впрочем, если вы и захотите чаще, ничего не получится, после двух-трех ежедневных стимуляций эффекта уже не будет. Нужен достаточный срок, чтобы химический баланс тонусного мотора восстановился.

## **ОПЕРЕЖАЯ УТОМЛЕНИЕ**

Труд будущего и уже более чем наполовину настоящего – труд умственный. Если физическую усталость мы ощущаем одновременно с ее наступлением и даже

– 104 –

раньше, то усталость умственная не имеет таких определенных сигналов и начинает осознаваться с большим опозданием.

Лишь у сравнительно немногих людей она сразу же сказывается головными болями и другими неприятными ощущениями; обычно же развивается исподволь, так, что ее почти невозможно отличить от обычных рабочих затруднений, от инерции нашего умственного механизма. Проблема не решается, задуманное не идет, внимание рассеивается...

Мозг далеко не всегда отдает себе отчет в собственной слабости. «Не соображаю. Не могу сосредоточиться. Не запоминаю. Не выходит задача» – когда это осознается, еще полбеды. Психическая усталость может в иных случаях принять форму псевдопродуктивности, неоправданно повышенного настроения. Уставший шахматист, делая ошибку, расплачивается за нее через несколько ходов. Но в момент принятия решения оно казалось наилучшим...

Отдыхайте умственно до того, как начинаете замечать усталость.

У вас наверняка было уже более чем достаточно случаев заметить, через какое время после начала занятий к вам приходит основательное утомление: может быть, через три-четыре часа, может быть, через час, а то и минут через пять-десять. По-разному, когда как? В любом случае момент начала отдыха должен слегка опередить приход ощутимой усталости. Выберите что-то среднее, варьируйте, пока не научитесь автоматически предчувствовать утомление. Нечто внутри вас будет тихо, но внятно подсказывать: «...а теперь отдохни...»

Как же отдыхать?

Старинный закон: «Отдых есть смена деятельности» – всегда остается в силе.

Если работа сидячая, то нет, конечно, лучшего способа отдохнуть, кроме как подвигаться. Пройтись, сделать что-то подобное зарядке, пробежать, продышаться, стать на голову, что угодно. Это из области дважды два – и однако какое множество высокоумных людей продолжает во время так называемых перерывов восседать на своих насестах, засоряя легкие дымом, а голову чепухой. Они высихивают хроническую усталость и преждевременные склерозы.

– 105 –

Отдыхом может быть и кратковременное сосредоточенное расслабление (сбрасывание зажимов, свободное дыхание, «скользящий маятник», «рождение заново» и многое другое) и тренинговые тонизации. Всего же лучше, как на себе самом убедился и автор, действует последовательность: движение – расслабление – тонизация, которая может быть уместна в какие-нибудь три – пять минут. Вот миг наступил: решительно поднимайтесь, все вон из головы – и несколько интенсивных движений: взмахи руками, приседания, работа ногами в положении лежа, прыжки и т. п., а затем, внезапным броском – в расслабление, во время которого можно уже снова, в самом общем виде, сосредотачиваться на работе («...только это, меня интересует только это...»), и наконец, через быструю легкую тонизацию, сразу возвращайтесь к своему делу. Так на резких, частых, коротких передышках можно держать себя в состоянии высокой работоспособности очень долго, так сам собой образуется наилучший, упоительный ритм труда. Разумеется, и здесь нужна мера: нужны и длительные перерывы с полным отвлечением и переменой деятельности и направления мыслей, и в этих крупных перерывах тоже необходим гибкий ритм.

Отдых – это искусство. Отдых – работа не менее ответственная, чем сама работа, и людей, умеющих отдыхать, ровно столько же, сколько умеющих хорошо работать: оба умения всегда совпадают. Самое сложное, как и во всем, – преодолеть внутреннюю инерцию, перескочить с одной «волны» на другую. Если вы в изнеможении отваливаетесь от работы и, не в состоянии шевельнуть ни одной извилиной, в обнимку с телевизором предаетесь головной боли, то это не отдых, а животная прострация и маразм. Нет, настоящий отдых требует особого рода собранности, требует, я бы сказал, культурного насилия над своим подсознанием. Начните же заботиться о своем отдыхе, как мать о ребенке. Вскоре, уверен, вы заметите удивительную закономерность: чем решительнее вы будете заставлять себя отдыхать, тем больше вам будет хотеться работать. (Разумеется, лишь в том случае, если работа представляет для вас хоть какой-то жизненный интерес.)

– 106 –

## **ПЛАНЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Есть люди, для которых соблюдение точного, сложного и многогранного режима – своего рода хобби. Такие всегда знают, что им надлежит делать в следующий момент, у них все

расписано. Другие поступают так по необходимости, из-за большого числа разнообразных нагрузок. Честь и хвала! Но для подавляющего большинства такое четкое расписание нереально: их жизнь слишком зависит от непредвидимых внешних обстоятельств. Поэтому главнейший принцип составления расписания: чем меньше предусмотрено в нем пунктов, тем лучше. Забредший приятель, телефонный звонок или захватывающая телепередача легко разрушают наши благие намерения. Вы сердитесь на себя и на людей, но завтра сами своей неотложной нуждой разобьете планы вашего друга. Лучше совсем отказаться от режима, чем постоянно переживать по поводу его нарушения. При составлении режима необходимо прежде всего считаться с реальностью внешнего мира. Но не забудем еще и реальность внутреннего. Люди различаются не только своим сознательным отношением к режиму, но и, если можно так выразиться, способностями к нему. Некоторым людям режим дня дается почти без усилий, даже при неблагоприятных условиях, он будто сам собой вытекает из их натуры. Я называю таких людей «ритмиками». Не берусь утверждать, что главное в возникновении этого типа: рано и прочно выработанная привычка или прирожденная психофизиологическая скоординированность.

Другой полюс – дизритмики. Здесь все наоборот: режим поддерживать трудно, и не потому, что нет желания: как раз стремление огромно, именно из-за трудности! Но мозг и организм этих людей никак не вписываются ни в какие режимные рамки: их внутренние ритмы слишком сложны, изменчивы, мало предсказуемы, плохо управляемы. Два дня у дизритмика нет аппетита, на третий появляется волчий голод, три ночи почти нет потребности во сне, затем два дня сплошной сон...

Это два крайних полюса. Обычный человек находится где-то между тем и другим.

– 107 –

Нечего и говорить, что в обычном режиме трудового дня ритмикам живется хорошо, полуритмикам средне, а дизритмик оказывается в положении хронической катастрофы. Если он подчиняется ритмам среды, он плохо себя чувствует. Если не подчиняется – тоже плохо, ибо никто ему этого не прощает. По моим наблюдениям, дизритмики не столь уж редко оказываются людьми психически высокопродуктивными, весьма способными, а физически, несмотря ни на какие недомогания, крепкими и выносливыми. Только и психическая и физическая их продуктивность неравномерны, капризны, причудливо распределены во времени. Относительно жесткого режима, принятого обществом, их внутренняя организация, конечно, неудачна, но это не значит, что они не представляют собой более совершенный тип по каким-то другим критериям.

Если вы в течение ряда лет честно выдерживали режимы и перепробовали несколько вариантов с достаточной длительностью, но все равно ничего не получалось, то вы, скорее всего, дизритмик. Это значит, что вам нет смысла стремиться к жесткому режиму, а целесообразнее по возможности следовать тому прихотливому расписанию жизни и работы, которые диктует ваш организм. Делайте режим возможно более гибким (я сознаю всю слабость этого совета для множества людей, зависящих от расписания работы общественных учреждений, транспорта, предприятий и т. д.). Не требуйте от себя высокой продуктивности те часы и дни, когда организм ее не дает, подлавливайте хорошее время и полноценно выкладывайтесь. Спите и ешьте, когда хочется и можно. Возможно, изучив себя, вам удастся и в неправильных колебаниях вашего состояния уловить кое-какие закономерности. Кроме того, все меняется: со временем, быть может, изменятся и ритмы вашего организма; возможно, они упростятся и скоординируются. Во всяком случае, не считайте себя менее здоровым и полноценным, чем люди, легко поддерживающие режим.

### **ЗИГЗАГИ**

Если вы придерживаетесь определенной системы жизни, а дело застряло, режим не впрок, самочувствие не налаживается, работа не идет, – имеет смысл по-

– 108 –

пробовать раз-другой сбить систему – сделать, как говорят, зигзаг. Что-то привычное, само собой разумеющееся – изменить... Предположим, вы обычно встаете в семь утра – встаньте однажды в четыре и понаблюдайте, как пройдет день. Сильно утомитесь физически или, наоборот, проведите один день в постели; день-два поголодайте... Поезжайте в другой город, на неделю совсем измените режим...

Зигзаги нужны для того, чтобы сбить невыгодное, неудачно сложившееся равновесие сил в организме. Это обращение к случайности, которая должна выявить неслучайное.

Любой малопривычный сильный раздражитель может сыграть роль «зигзага»: театр или кино, вы давно туда не ходили, баня, если вы не были там с месяц, и даже покупка нового платья. Но

### ***И В ЗИГЗАГАХ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ МЕРУ***

Один фанатик самоусовершенствования в качестве зигзага совершил 40-километровый лыжный поход в сильный мороз, без еды и в легкой одежде. Он отморозил себе ноги, нос, уши и слег с двусторонним воспалением легких. Другой волонтер в течение нескольких месяцев не употреблял мяса, молока и хлеба, чем заработал малокровие. Не рекомендуется даже ради зигзага совсем лишать себя ночного сна. Если зигзаги составляют систему вашей жизни, то и внутри себя трудно ожидать чего-либо, кроме зигзагов.

### ***РАЗМЫШЛЕНИЯ О «СИНДРОМЕ БЕЗВОЛИЯ»***

...И я все еще впадаю в эту ошибку: устно и письменно уговариваю и увещаю, осуждаю и негодую, безжалостно распиная так называемых безвольных людей. Потому что это нехорошо, некрасиво, непродуктивно и бесперспективно. Не имеют они права быть безвольными, и все тут.

Это какой-то нехороший рефлекс понукания человека. Никогда, никогда он не приносит желаемых результатов.

Когда скапливается множество «надо», которых не хочется, и груз их тяжким бременем ложится не только

– 109 –

на сознание, но и на подсознание; когда ничего не выходит с самоутверждением, когда трудно выбрать, а к выбранному страшно подойти, и кто-то нашептывает (или ты сам себе): «Посмотри, вот он может, он молодец, он делает, он занимается, он добивается, он то, он се, а ты...» – такие состояния опасны тем, что пускают под откос самооценку. Ощущение своей неспособности и никчемности, чувство вины, все новые разочарования в себе, разочарования и недоумения окружающих, которые чего-то от тебя ждали, а всего более ложное воображение таких разочарований – все это похоже на постепенно сдавливающую петлю...

Есть определенные типы характеров, склонные к такому «синдрому». Очень часто оказывается, что это приятные, милые люди, отзывчивые, открытые, наделенные живой эмоциональностью и воображением.

Возраст – нвчиная от старшего школьного и кончая приблизительно сорока годами. Личность еще не вполне самоутверждена; сильно давят требования и ожидания окружающих (давай, учись, жми, продвигайся), требования, становящиеся вскоре собственными, так что самооценка сильно зависит от ощущения своего соответствия этим требованиям; но еще нет сложившихся стереотипов работы и системы жизни, и УЖЕ нет психологических защит детства – фантазий и беззаботности. Человек попадает в довольно неприятную ловушку, у него возникает зажим воли, в сущности, один из вариантов парадоксального состояния.

У «синдрома» развиваются иногда осложнения. Одно из них – пьянство, когда пьют, чтобы затопить, хотя бы ненадолго, хроническое ощущение своей несостоятельности. Это признак, что дело зашло далеко, что личность готовится прыгнуть вниз, в деградацию.



Есть ли рецепты?..

Еще будучи студентом, я прочел едва ли не все брошюры и книги, касающиеся так называемой силы воли. В большинстве своем эти книги писались искренними энтузиастами, чувствовалось, что авторы изрядно помучились сами, прежде чем к чему-то пришли, и вот, как это часто бывает, решили распространить выстраданный опыт на ближних. Наряду с общими ме-

– 110 –

стами в некоторых из этих руководств содержались и тонкие наблюдения, и дельные советы, как, например: ежедневно заставлять себя делать хоть что-нибудь трудное, хоть пустяк, делать который как раз не хочется; создавать себе всевозможные стимулы, ухитряться привязывать неинтересное к интересному, неприятное к приятному; нагнетая суровый ритм, ставить себя в безвыходные положения, страшно на себя злиться и жестоко наказывать и, наоборот, всячески поощрять и вдохновлять; жить в постоянном фанатическом самовнушении: «Я волевой человек, для меня нет ничего невозможного, я все могу», и т. д.

Книги эти оказывали кратковременное ободряющее воздействие, испаряющееся тем скорее, чем больше было вложено в них вдохновения; тот же странный эффект ускользания наблюдался мною и у других читателей подобных руководств. (Естественно, работая над своим, я не могу избавиться от надежды, что оно-то и будет исключением.) Я познакомился, правда, с одним человеком, который построил систему своей жизни по старой книге «Сила воли в деловой и повседневной жизни» (фамилию автора, к сожалению, забыл). Этот человек, крупный ученый, каждая минута жизни которого подчинена жесточайшему расписанию, уверял, что упомянутая книга в ранней молодости перевернула его жизнь; у меня же сложилось впечатление, может быть ошибочное, что этот гений методичности таким и родился. Ясно было, во всяком случае, одно: чтобы успешно воспользоваться советами по развитию воли, нужна огромная сила воли. Я тогда думал, что только мне, до безобразия безвольному субъекту, приходится чуть ли не ежедневно начинать жизнь сызнова. В конце концов это так давит на психику, что хочется совсем себя отменить, перечеркнуть, выкинуть, как неудачный черновик...

Обнаружив, что так же, стыдясь того, чувствует себя множество из тех, кто еще не окончательно махнул на себя рукой, я слегка успокоился. Еще некоторое время спустя мне пришло в голову, что это нормально. Я подумал, что новую жизнь, если и не совсем неподвластную прошлому, то хоть в чем-то иную, нужно начинать так часто, как только возможно, пока эти попытки не сольются во что-то единое, подобно тому как сливаются в сплошной свет мелькания лампы

– 111 –

переменного тока. Наверное, решил я, воля человека и измеряется тем, сколько раз в день он способен начать сначала.

А затем – и доньше – пришлось немало позаниматься с людьми, жалующимися на свою волю и (или) относимыми окружающими к разряду безвольных. (Сам я относил себя к таковым еще долго после того, как приобрел репутацию товарища достаточно волевого.)

Каков же итог наблюдений и размышлений?

Да не шокирует мое утверждение некоторых читателей, уважающих привычные сочетания слов: «сила воли» – понятие бессодержательное и никуда не годное, это род предрассудка, который давно пора сдать в архив.

Людей безвольных нет, как нет людей без печени или без сердца. Но есть люди по-разному устроенные, по-разному – удачно или неудачно – приспособляющиеся к требованиям извне и своим собственным требованиям к себе. Нет безвольных и нет волевых, – но есть люди с разной организацией внимания и памяти, с разной внушаемостью и зависимостью от эмоционального и физического состояния. Разный тонус, разные ритмы, разные интересы и склонности, разные взаимоотношения сознания и подсознания – десятки и сотни разных разностей, из которых складывается способность или неспособность начинать сначала и продолжать... Довольно часто есть и смысл и возможность изменить эти разности, отладить – и человек становится «волевым»,

но иногда нужно менять и требования. Как внезапно и катастрофично порою разваливаются так называемые волевые натуры!

Разбираясь в этих пестрых взаимосвязях, психотерапевту-практику приходится ломать голову ежедневно. Если уж употреблять расхожие слова, то я сказал бы, что «безвольный» человек – это тот, кто в данный момент верит, что он безволен, а «волевой» – тот, кто верит, что он волевой, – разницу эту определяет развитая или неразвитая способность к самовнушению, укрепленная или подорванная вера в себя.

Очень важна зависимость от эмоционального состояния. Есть люди, способные (или, может быть, привыкшие) действовать плодотворно и целеустремленно на фоне страдания и даже нуждающиеся в страдании,

– 112 –

чтобы действовать – люди «ада», непрерывно преодолевающие трудности и самих себя, люди героические, но не вызывающие у меня никакой зависти. Другие абсолютно парализуются малейшими отрицательными переживаниями, зато на фоне «рая» совершают чудеса продуктивности – и таким я не завидую тоже.

Что же нужно? Что в идеале желательно?

Нужна гармония. Знать и предвидеть себя и умело пользоваться своими внутренними рычагами. И выносливость к напряжениям, и умение делать жизнь легкой и приятной, и спартанство, и сибаритство, и роскошь, и аскетизм. У разных людей «удельный вес» самопреодоления в жизни различен и неодинаков в разные периоды: здесь нельзя установить нормы. Но мне думается, что самоопределения в виде прямой борьбы, драки с самим собой должно быть как можно меньше: иногда это нужно, но как система к добру не приводит. Побеждать себя как врага, принимать крутые, чрезвычайные меры – все это признаки слабости, на одном героизме в работе над собой (как и в любой работе) далеко не уедешь. Тот, кто хочет добиться от себя чего-то устойчивого и быть психически сильным, должен научиться жить с собой в мире. Для этого к себе, как к любому человеку, животному или машине, нужен подход с изрядной долей изобретательности. Мудрый правитель управляет так, что его не замечают.

### **ЭХО-МАГНИТ**

Как в четырех словах раскрыть тайну великого умения сосредоточиваться на необходимом? забыть, что необходимое необходимо.

Два рода необходимости существует на свете: Необходимость Внешняя и Необходимость Внутренняя. Внешняя – «надо делать уроки», «надо купить подарок», «надо сделать доклад», выполнить, написать, – надо, надо, все на свете бесконечные Надо, все наши Обязанности.

Внутреннюю же мы называем Желанием. А Желание – это, как известно, то, чего Хочется. О чем трудно забыть.

Почему он не делает то, что надо? Почему вы не делаете то, что надо? Почему я не делаю то, что надо?

– 113 –

Да именно потому, что надо! В 99% – только поэтому! Надо – вслушайтесь, сколько каменного усердия в этом слове... Разумеется, надо категорическое, надо по долгу, надо под страхом неприятности, лишения, наказания исполняется, исполняется, когда некуда отступить – со скрежетом насилия, с искаженной полуулыбкой... Закон есть Закон, Обязанность есть Обязанность, есть рвение к Закону и рвение к Обязанностям. Но взгляните в какого-нибудь ревнителя – и вы увидите, что им руководит Желание, подчас довольно далекое от сути Обязанности...

Видели вы когда-нибудь нерадивого школьника, который бы исправился в результате ругани и попреков?.. А ведь большинству из таких упрямцев на самом деле хочется исправиться, очень хочется, но сознательное Хочется – это надо, увь, только надо...

Скажите: надо симпатизировать, надо любить... – есть ли лучшее средство отбить и симпатию и любовь? И это прописная истина, но не доходящая тысячи лет... Может быть, как раз потому, что надо?

Вот я и утверждаю, что все счастливы, не забывающие о необходимом, помнящие о всевозможных Обязанностях и хорошо их исполняющие, на самом деле виртуозные самообманщики: их подсознание так или иначе само находит лазейки для бегства от Обязанности к Желанию, само превращает надо в Хочется.

И значит, *это возможно.*

**Эхо-магнит – это оперативный самогипноз для включения в любую деятельность и состояние.**

*Сажу за столом. Все приготовлено. Глаза мои закрыты, и я недвижим.*

«Я могу писать. Я могу писать. Я могу писать. Я пишу... Я пишу!..» – 8 – 12 раз про себя или полупрошепотом – с нарастанием, от механической безучастности до страстного требования, – а затем внезапно замолкаю и расслабляюсь, откидываюсь на спинку кресла (глаза по-прежнему закрыты). Пустота... Ничего не хотеть. Не ждать. Не писать! Просто наплевать на все это, на все, совсем, совершенно забыться, исчезнуть... Вот так – вот и чудесно...

Но почему в этой моей блаженной пустоте, словно в гулком колодце, начинает почти немедленно повторяться фраза, почему всплывает, приходит-уходит все то же требование, приказание, заклинание...

– 114 –

Откуда-то изнутри, то смутно, то явственно, подталкивает, искушает, тянет – рука сама хватается ручку и пишет, пишет вот это, только что вами прочтенное... Остановка – застрял, зажался... Прочь...

Отпустить себя обратно, еще раз – бросок в пустоту...

*И снова глухим отголоском шевелится, возвращается: «Я могу...»* Понеслось дальше. Фразы-формулы-заклинания могут быть какими угодно (только коротко, прицельно – по делу), и весь прием представляет собой наипростейший разговор сознания с подсознанием, разговор, в котором обе стороны дают себе и друг другу пространство и время, не мешая, не перебивая.

*Я спокоен. Спокоен. Спокоен...*

*Мне легко. Мне легко. Легко...*

*Я работаю. Я работаю. Я работаю...*

Три фазы Эхо-магнита: «Заклинание» – «Пустота» – «Действие» (состояние). Повторяющимися, многократными циклами.

Вот что происходит в мозгу: кольца нервных цепочек многократно, автоматически повторяют заданные возбуждения снова и снова. Так мозг всегда работает сам. Так мы незаметно для себя, свернуто, производим всякое сознательное усилие, всякое задание себе: вспомнить, сказать, сделать; все это проходит через некий период «проторения» (сознание – подсознание – исполняющие аппараты – обратная связь). По семь раз на дню: забыл фамилию, номер паспорта, телефон... Что мы делаем? Говорим себе: – «Надо вспомнить, сейчас я вспомню» – и отпускаемся...

Как, наверное, многие читатели, я еще со школьных лет замечал за собой одно странное явление. Читаешь какой-нибудь учебник, готовишься к экзамену. Надо... Страниц по пятьсот в сутки, в строгой увязке... Подвергаешь себя бодрой пытке, читаешь, пока хватает чего-то внутри, тужишься...

Но вот момент бунта: нет! Нет более никакой возможности вникать в историческое значение Навуходносора, хоть молотком вбивай.

Но читать-то надо, сдавать надо...

И вот почему-то тебя начинает усиленно интересоваться, что там написано дальше, страничек на пять – десять вперед... Посмотрю-ка, только посмотрю, а по-

– 115 –

том сразу вернусь назад, ну имею же я право взглянуть... А оказывается... Вот с этого бы и... А он вроде ничего, этот Наухогорлонос. Так, ну-с, а чего это ему взбрело в голову отправиться в поход?..

Все иначе, когда изобретешь себе хоть кусочек свободы, все что угодно, кроме того, что надо, любая лазейка даже внутри самого надо. И если она находится, такая лазейка, то оказывается, что вернуться в надо очень легко, потому что этого уже ХОЧЕТСЯ!

А в Эхо-магните вот, примерно, какой идет разговор внутри. (Фаза «Пустоты»):

Сознание.

... ну вот, а теперь ничего *не надо*.

Подсознание.

Врешь ведь, *надо*. Выдаешь желаемое за действительное.

Сознание.

Говорю тебе, ничего *не надо*. Можешь встать и отправляться... Ну, ну, иди!

Подсознание.

А вот не встану, а вот не пойду.

Сознание.

Убирайся, говорят тебе. Ничего мне *не надо!*

Подсознание.

А я тебе докажу, что *надо*...

Так и только так можно перехитрить сидящего в нас наоборотного дьявола. Успех зависит от всех трех моментов:

1). *Сила «заклинания»*. Страсти, мощи, напора, упрямства – как можно больше. Но наилучшая интонация, ритм, темп у каждого, конечно, свои.

2). *Истинность «пустоты»*. Полнота расслабления, искренность самоосвобождения. Чем больше контраст, тем сильнее заработает Эхо-магнит, тем резче надо перейдет в Хочется.

3). *Вера своему побуждению*. «Пустить себя» (как любил говорить сподвижник Станиславского, театральный педагог Николай Васильевич Демидов).

В момент, когда Эхо-магнит начинает работать (а он не может не заработать), отдаться себе, пустить себя, дать развернуться своим импульсам, поверить себе, поверить в силу своего Хочется, не забывая его недоверчивым *надо*. Все получится само собой, ибо

– 116 –

два главных рычага мозга начинают работать в гармоническом равновесии.

*Главный секрет перехода надо в Хочется*. «Заклинание» – это надо: давление, напряженный нажим на внимание, насилие над ним – то самое насилие, от которого мозг защищается, пуская в ход отрицательные эмоции, внутренний ад. Ад же, чтобы избавиться от самого себя, стремиться отключиться от источника напряжения, увести куда-нибудь внимание, как это происходит, например, когда мы невольно отворачиваемся от неприятного человека или нечаянно забываем отдать долг. Чем больше насилия над вниманием, тем больше напряжения, тем больше ада и тем трудней продолжать насилие – вот и порочный круг злополучных учеников. А у вас МАНЕВР – поворот на 180°, вы сами отпускаетесь, и аду вдруг нечего делать! Включали вы когда-нибудь теплый душ сразу после ледяного? Такая же отмашка маятника с относительного ада на относительный рай, отмашка небольшая, но вполне достаточная, неизбежно происходит во второй фазе Эхо-магнита. В «пустоте» вам хорошо, состояние делается положительным, и вот эхо-«заклинания» звучат уже на том внутреннем фоне, который сам толкает к деятельности, – на фоне Желания.

*Вариации*

Заклинание можно произносить мысленно. Можно – глубоко вздохнув и задержав воздух (такая задержка повышено насыщает мозг кислородом, возбуждение становится интенсивнее), в «пустоту» же погружаться вместе с выдохом и далее дышать обыкновенно.

Словесное закливание можно заменить образным: вместо «я пишу», например, вызывать образ себя – пишущего или только руки с ручкой, бегущей по бумаге; вместо «спокоен» – представление-воспоминание: журчащий ручей или образ ясного неба. Испытайте себя, самовнушение – такое же творческое дело, как поэзия или изобретательство, более того, основа всех творчеств и, как всякое творчество, умертвляется штампом. Заблуждение – думать, что существует в некоей кладовой психосоковиц набор приемов на все случаи жизни, нет, нет на свете такой музыки. Но она возможна.

Допустим, вы человек тревожный, повышенно-обязательный, в ответственных ситуациях склонны к судорожным зажимам, к тому, что можно определить как «пустое напряжение» или «напряженная пустота»... Так? Тогда никаких сомнений: главный акцент в Эхо-магните делайте не на «заклинании», а именно на «пустоте», хорошо уяснив себе, что она, пустота эта, ни в коей мере не должна быть напряженной; «заклинание» у вас и так работает слишком хорошо – заклинаящим, вернее заклинивающим образом на вас действует сама ситуация... «Отпускайте» же себя смело! Именно вам-то и следует культивировать в себе беззаботность, вы имеете право.

Открыв для себя Эхо-магнит, я, наконец, забыл, что такое муки безволия, и уже не один десяток страдальцев, от школьников до профессоров, вылечен этим методом.

Уже испытали?..

Легко, незаметно, в любой ситуации, для любого самозадания. Дает превосходные результаты людям инертным, нерешительным, не верящим в свою волю, всем, кто плохо владеет своим вниманием...

Но что же я говорю – *не надо! Не верьте. Ни в коем случае не применяйте Эхо-магнит. Не развивайте свою волю, вы рискуете стать гением. Не освобождайте себя – вам угрожает счастье...*

### **ЭХО-МАГНИТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ** (по рассказу одного бывшего пациента, писателя)

«...Бывает, приходится сидеть за работой после двух-трех бессонных ночей подряд (аутотренинг в таком состоянии грозит увести в сон), и вот сидишь, и жмешь на мозги, и рождаешь глубокую ахию или вообще ничего – полный зажим, тупость. Еще чуть-чуть поднажать – и начнут выкатываться шарики...

Но что за чушь – ведь у меня есть и дела поважнее! Встаю и начинаю жевать, принципиально жую предназначенный для этого фрукт, или за фортепиано, или еще вольнее – раздеваюсь, стелю коврик, плюхаюсь на пол – занимаюсь своей Новой Йогой. Основной принцип низшей ступени – никакой догматики, чисто

личное творчество; с телом имеет смысл поговорить по душам.

«Ну что, многострадальное мое? Здравствуй, чего хочешь? Ну, отвечай, я твой сейчас, только твой. Ну?...» – «Не знаю... уже и само не знаю, чего хотеть. Глубоко изнасиловано сидячим образом жизни». – «Эх ты, глупенькое. Может, подсказать?» – «Подскажи, пожалуйста...» – «Вот, чувствуешь? Вот если эту вот ногу задрать вот на это плечо, а вот эту вот подтянуть к животу – вот так, а?» – «Нет... не то... А... а – вот-вот... Ничего... Только спину выпрями... Поверни-ка шею... Рукой ногу оттяни... Ага! Это уже по мне... Удивительно приятное напряжение... Так и посидим, не спеши... Задержи-ка дыхание... Хорошо! Небо с нами! Еще разок... Ну и хватит, а теперь совсем наоборот, на живот. Руки назад... Пятки в руки... Еще, еще... Стоп. Теперь стойка вниз головой, Обезьяний Велосипед...»

Чаще всего тело и впрямь просит того, что составляет привычный образ жизни для наших ближайших родственников из зоопарка (почему – легко догадаться), но иногда хочет и попресмыкаться малость, и побыть рыбой, и чем-то вроде медузы или амебы... И вдруг – толчок! Скорее! Усталости как не бывало! Зажим снят! «И пальцы просятся...» – я знаю, это срабатывает то самое – так бегом...»

Дорогой читатель, умеете ли вы быть свободным?

СЛУШАЙ СВОЕ ДЫХАНИЕ, И ТЫ УСЛЫШИШЬ РИТМ ВСЕЛЕННОЙ.

СМЕЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО, ВРАЧИ СОВЕДУЮТ СМЕЯТЬСЯ...

Шолом-Алейхем

10

## ПОДЫШИ ОТ ДУШИ

Ваше дыхание – мощный рычаг тонуса и настроения. Дыхательный АТ поможет вам и наедине с собой, и в общении. Дыхание и речь – это одно. Найдите свой голос.

## ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ

– советовал своим друзьям небезызвестный О. Бендер. Позволим себе заметить, что высокочтимый командор в данном случае исходил из принципа гомеопатии: «лечи подобное подобным» – ведь человек, взволнованный до определенной степени, и так дышит глубже обычного.

В самом деле, переходя к вполне серьезным вещам, стоит чуть всмотреться в себя (или, быть может, вдыхаться) – как сразу откроется, сколь многое в нас связано с этим древним, как жизнь, действием. Да, это все: и состав крови, и движение, и чувство, и ум – музыка существования. Святая святых организма, на-

– 120 –

равне с пульсом, дыхание – начало выражения и общения.

Перемена дыхания – это подготовка к перемене деятельности и одновременно сигнал. Общаясь, мы «читаем» дыхание друг друга. Это важный канал полубезотчетной эмоциональной трансляции, он продолжает действовать и по радио, и по телефону. Вполне явственно – когда дыхание разворачивается в смех, плач или другие шумные проявления. Но и многие другие мимико-эмоциональные жесты – дыхательные: при внезапном удивлении, при негодующем изумлении мы производим резкий, короткий вдох, а выражая презрение – короткий выдох, обрывок смеха. В самой же глубине скользят тончайшие дыхательно-голосовые нюансы симпатий и антипатий, искренности и лжи... Люди, повышено чуткие к настроениям других людей, имеют, видимо, и обостренный «дыхательный слух».

Без претензий на строгую научность можно сделать кое-какие заметки о связи дыхания с темпераментом. По беспрестанным глубоким вдохам и энергичным выдохам можно узнать нетерпеливого и раздражительного холерика – «активного неврастеника». Шумное, сопящее дыхание, если исключить болезнь, выдает человека напряженных влечений, тяжелого нрава, подозрительного, но где-то и добродушного тугодума. Дыхание мощное, ровное, как у хорошего океанского теплохода, принадлежит человеку самоуверенному, бодрому и неукротимо деятельному, а типичный сангвиник дышит так, как едет легковой автомобиль высшей марки. Частые и глубокие вдохи с медленным выдохом свидетельствуют, что перед вами безнадежный меланхолик.

Но все это, конечно, весьма приблизительно: дыхание прежде всего – дитя мгновения.

Это типичная полупроизвольная функция. «Верхний» уровень как будто целиком в нашей власти, им ведает кора мозга: управляя дыханием, мы управляем и своей речью. Делай, что хочешь: замедляй, ускоряй, углубляй, задерживай, хоть совсем не дыши... Ан нет. Есть пределы, за которыми включается насильственный импульс. Сколько ни тренируй задержку, наступает момент, когда судорога заставляет произвести вдох. Углубленно-усиленное дыхание – гипервентиля-

ция – тоже в конце концов заканчивается потерей сознания.

Неблагополучие организма, эмоциональная вспышка – и произвольное управление дыханием потеряно: одышка; астматический приступ; судорожный смех, плач... Истерический припадок почти всегда начинается с шумного, судорожного дыхания.

Но ограниченность нашей власти над дыханием проявляется в разных формах. Бессознательные влияния проникают и в самый «верхний» уровень, окрашивают его тонкими автоматизмами. Непроизвольные задержки, «затаивания» дыхания происходят не только при разнообразных эмоциях, но и почти при всяком напряжении, особенно при интенсивной умственной работе. При длительных психических напряжениях меняется не частота и глубина, а тонический рисунок, «почерк» дыхания. Внешне это может и не проявиться, разве только для изощренного наблюдателя. А иногда вполне явственно: человек дышит и разговаривает «зажато». (Вспомним еще выражение «не равно дышит...»)

Импульсация от мышц дыхательных органов (диафрагмы, бронхов, гортани, голосовых связок и др.) самым интимным образом входит в субъективную сторону эмоций и настроений.

Человек, испытывающий тоскливое беспокойство, с чувством неясного стеснения в груди, и не подозревает, что «исполнители» этого состояния – мелкие мышцы бронхов (но, конечно, и не только они). Тонус дыхания, дыхательный «стиль» вносит солидную лепту в создание внутреннего эмоционального фона. Изменить эмоциональный почерк дыхания так же трудно, как устоявшийся почерк письма. Но не безнадежно.

### **АКАДЕМИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ НАУК**

Есть слова, заключающие в себе диссертации и монографии. Одно из таких – отдых.

Надо ли объяснять, что это такое. Отдых есть отдых. «От» – приставка, обозначающая удаление, расставание, отделение (от-пустить, от-дать, от-стать). Корень – «дых» – дыхание.

Отдых, стало быть, это такое занятие, при котором человек освобождается от своего тяжелого дыхания.

Но, конечно, не выпускает дух. Нет, просто от-пускает. Душа его получает от-душину...

Предложены такие словесные формулы самовнушений:

*мое дыхание совершенно свободно,  
дышу непринужденно,  
легко и свободно,  
ритмично,  
полагаюсь на свое дыхание  
и даже –  
мне лень дышать.*

Специальные методы – дыхание на счет, с переменным увеличением и уменьшением глубины и продолжительности и т. д. Что же главное?

Не частота и не глубина. Главное, как и в работе с мышцами, – овладеть тонусом дыхания. Его почерк должен быть четким и гармонично соответствовать внутренним задачам. Поле деятельности благодатное: на дыхании сосредоточиться очень легко.

### **ЧИХАТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ**

Одному пациенту с «зажатым» дыханием я объяснял, что каждый его вдох должен быть немножко зевком, а каждый выдох – чуть-чуть чиханием. «Значит, чихать на все?» – спросил он.

Это не совсем шутка. Дыхательное удовольствие – вот главный момент, который надо уловить.

Все моделирует элементарный вздох облегчения. Этот непроизвольный «перевод духа» словно стирает напряжение; рождает пусть мгновенное и неприметное, но удовольствие – чувство успокоения и освежения. За этот миг и надо зацепиться и сделать его системой.

Если вслушаться в свое обычное дыхание, можно заметить, что и в нем присутствует этот момент. И на вдохе, и на выдохе возникает это легкое естественное наслаждение, присущее исполнению любой, даже самой прозаической функции организма. Дыша и вслушиваясь в ощущения от своего дыхания, старайтесь уловить и усилить удовольствие от свободного и плавного движения грудной клетки, от наполнения легких воздухом... Вы заметите, что удовольствие и в самом деле становится интенсивнее.

– 123 –

Упражнение «о с в о б о ж д е н и е д ы х а н и я». (Желательно делать в хорошо проветренном помещении.)

*Поза АТ (сбрасывание зажимов). Глаза лучше закрыть, но не обязательно. Дышите в обычном для вас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая его. Главное для вас – внимание к своему дыханию, внимание положительное, радостное, восторженное. Проникновенно вслушивайтесь в «дыхательное удовольствие». Никакого насилия, ничего искусственного. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела; возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов. Теперь вы уже наслаждаетесь свободным дыханием, упиваетесь им. Сердце входит в сосредоточенный, спокойный ритм. Ощущение покоя, ясной свежести и приятной, легкой отрешенности нарастает. Мысленно внушайте себе, что такое состояние становится постоянным, сопровождает вас всюду, в любой ситуации; вы всегда дышите легко и с удовольствием, во всякий миг ваше дыхание послушно вам, зависит только от вас.*

Подышав так минут 10 (меньше или больше), мысленно скажите себе: «Так продолжается», после чего без особых переключений можно закончить тренировку или перейти к другим упражнениям.

В любые моменты, и особенно в напряженных ситуациях, а лучше всего – *предваряя* их, можно делать это упражнение в «свернутом» микро/АТ. Несложно и эффективно. Аутогенная забронированность дыхания, пожалуй, наилучшее средство от застигающих врасплох внешних воздействий, даже от хамства. Это щит эмоционального равновесия. Замечая зажимы дыхания, быстро сбрасывайте их; зная ситуации, в которых эти зажимы обычно возникают, включайте свободное дыхание заблаговременно.

Если у вас часто бывает зажатое дыхание, если вы замечаете, что это ощущение сопутствует вашим отрицательным состояниям, каждую рядовую аутотренировку после принятия позы начинайте с освобождения дыхания и только затем, войдя в автоматический ритм, приступайте к сбрасыванию мышечных зажимов. Постепенно вы научитесь включать свободное дыхание,

– 124 –

как автомат. Поддержание его не будет требовать столько внимания, сколько вначале. Правда, интенсивность «дыхательного удовольствия» неизбежно уменьшится. Зато теперь свободное дыхание станет фоном и нормой вашей жизни, постоянным капиталом спокойствия и уверенности.

### ***ДЫХАТЕЛЬНАЯ РИТМИЗАЦИЯ***

Этот прием, с успехом опробованный мною в специальной психотерапии, некоторые применяют безотчетно.



Средняя продолжительность одной фразы равна средней продолжительности одного дыхания (почему мы и говорим: «на одном дыхании»). Цикл вдох – выдох – это психофизиологическая единица и словесной и музыкальной речи. Именно этот цикл, а также объем оперативной памяти, с которым он соотносится, ограничивает длительность фразы. Желая начать речь, мы производим вдох, и на выдохе говорим. Выдох кончился, фраза или часть ее прерывается ограничительной цезурой – новым вдохом, и следующий цикл дает новую «порцию» смысла.

Принцип дыхательной ритмизации очень прост: все самовнушение дробится ритмом дыхания, нанизывается на него. При мысленно-словесном самовнушении слова и фразы самовнушения ритмически «выдыхаются».

Если сравнить процесс с колкой дров, то вдох – это «замах», а выдох – «удар». На каждый выдох (и паузу между выдохом и вдохом) нанизывается какая-то цельная лаконичная формула, например:

вдох — выдох — пауза — вдох — выдох — пауза.  
рука теплеет...                      рука теплеет...  
вдох — выдох — пауза — вдох — выдох — пауза —  
спокоен...                                      спокоен...

Преимущество такого способа: дыхание «держит» сосредоточение, ритмически возвращает сознанию формулу.

Если производится бессловесное самовнушение (поиск ощущения, образа, представления), то на вдохе ощущение (образ, представление) «собирается», «заказывается» («должно быть так»), на выдохе «посылается»

– 125 –

(«есть так»). Для «впечатывания» в мозг формул и образов лучше, пожалуй, ничего не придумаешь.

Так, на дыхательном ритме, можно производить любые самовнушения: регулярно-программные по АТ и импровизированные. Когда вы овладеете свободным дыханием, это будет у вас получаться почти само собой.

## **СОННОЕ ДЫХАНИЕ**

«...Кажется, спит... Да, дышит ровно...»

В глубоком сне дыхание всегда очень ровное и ритмичное. По сравнению с бодрственным оно заметно реже и глубже. У одних – едва слышное, у других – довольно шумное...

Так вот, если обратным порядком имитировать дыхание спящего, а именно как раз такое, какое и у вас бывает во сне (только лучше без храпа), то можно войти в состояние, близкое ко сну. Как это сделать?

Узнать, какое у вас дыхание во сне, вам самим, конечно, сложновато. Но все-таки можно: утром, когда вы только-только проснулись, находитесь еще в полусне, дыхание у вас «поинерции» остается некоторое время таким же, как ночью – если только вы сразу же не вспомнили о заботах и неприятностях. Постарайтесь уловить и запомнить... Прислушайтесь к дыханию спящих. Попробуйте как-нибудь подышать со спящим в унисон – вы почти сразу же почувствуете, что и вас охватывает дремота...

«Сонное дыхание» – это крайняя степень освобождения, полное господство естественного ритма покоя. Вход в «сонное дыхание» – это «свободное дыхание», а затем вы просто продолжаете на нем «плыть». Можно пользоваться дополнительными представлениями: например, что при каждом вдохе – выдохе вас поднимает морская волна, качают качели... Не пожалейте времени на отработку «сонного дыхания»: вы получите один из самых надежных ключей к внутреннему спокойствию.

«Сонное дыхание» – хороший способ входа в глубокое расслабление, о котором речь дальше. Оно может применяться и как самостоятельный способ ускорения засыпания.

– 126 –

### **ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМ ГОЛОСОМ**

Я получил однажды письмо-исповедь от молодого человека, трагедией которого был слабый, неуверенный голос.

«Услышав такой голос, никто уже не может меня уважать. Голос сразу ставит меня ниже собеседника, который моментально чувствует, что я чувствую себя неполноценным... В те редкие моменты, когда у меня появляется настоящий голос, я чувствую себя совершенно другим человеком, могу легко и свободно общаться, мне все удается... Мой голос – мой самый большой враг...»

Это, конечно, случай из самых крайних, связанный, возможно, с кое-какими эндокринными колебаниями. Но вы замечали, конечно:

в моменты особенно хорошего самочувствия, уверенности и бодрости (пусть они даже, увы, редки) – голос ваш звучит ясно, твердо, сочно, без дрожи и слабости, интонации богаты и гибки. У мужчин, даже говорящих обычно высоким голосом, в эти моменты ясно различимы басово-баритональные мажорные нотки, а у женщин появляется приятная мелодическая окрыленность.

Некоторые люди полубессознательно то и дело что-то напевают или насвистывают. Можно даже заметить, что в напряженные моменты это напевание или насвистывание усиливается...

Собственная речь, воспринимаемая слухом и через непосредственные ощущения от голосовых связок, гортани, бронхов и так далее, для эмоционального самочувствия человека в общении значит примерно то же, что ощущения от мышц ног для равновесия при ходьбе.

Это чувство «почвы» в общении, та обратная связь, которая необходима для поддержания непрерывной цепи успешных действий, – и всегда одновременно ощущение того, как нас воспринимает собеседник. (Кричат при ссорах ведь не только и не столько для того, чтобы воздействовать на противную сторону, сколько чтобы самому почувствовать себя решительнее и злее...) При плохом настроении и самочувствии голос стано-

– 127 –

вится глухим, «садится», тускнеет, а если вы хорошо себя чувствуете, вы «в голосе». Но есть и обратная зависимость: если вы вошли «в голос», вы себя лучше чувствуете!

Молодому человеку, о котором шла речь, удалось помочь.

Я посоветовал ему поступить по Демосфену: регулярно удаляться в уединение (в лес, в поле) и там кричать! Да, кричать! Орать, вопить что есть силы, развивая голосовые связки, укрепляя дыхательно-голосовой мышечный аппарат и обратную связь между ним и мозгом. В регистре крика воспроизводить обыденные разговоры, громко декламировать стихи, выкрикивать фразы и слова, тянуть отдельные звуки, петь...

Он заметил, что голос после таких занятий становится тверже и увереннее (положительное последствие, связанное, видимо, с прямым укреплением тонуса голосовых связок). Голос без особого напряжения стал звучать легче, богаче, тверже – так, как это бывало раньше только в редкие хорошие моменты. Кроме того, в общении ему помогли элементы ролевого тренинга.

Молодой человек принял внутреннюю роль: «Я – бывший военный, привыкший командовать!». Задачей было «впечатывать» свою речь в мозг собеседника, вкладывать в голос мощное, «с размаху» дыхание, доводить ее звучание до артистической эмоциональной выразительности. Может быть, до настоящего артистизма дело и не дошло, но главное было достигнуто: молодой человек перестал бояться своего голоса, «распечатал» его.

Итак, связь дыхания и голоса, тонуса и эмоций в общих чертах ясна. Теперь предложу несколько специальных упражнений, нужду свою в которых каждый легко определит сам. Прицел этих упражнений – эмоциональное самочувствие в общении. Пригодятся они тем, кто

волнуется и теряет голос при ответственных выступлениях, и многим из тех, кто страдает невротическим заиканием.

Выполнять их лучше в уединении. Но будет особенно хорошо, если вы сумеете, преодолев психический барьер, делать кое-какие упражнения и на людях, с той же уверенностью, с какой спортсмены, если им

– 128 –

нужно, никого не стесняясь, занимаются физическими упражнениями.

*(Сбрасывание зажимов). Свободно вдохнув, медленно выдыхайте, произнося гласные звуки: «а-а-а», «о-о-о» и т. п. Согласные: «м-м-м», «н-н-н». Слоги «ба-а», «да-а-а» и т. п., придавая голосу уверенное, сильное, вибрирующее звучание. Варьируйте громкость, высоту, продолжительность, переходите на разные регистры, но при всех условиях старайтесь сохранить свободу и легкость дыхания. Напрягать только диафрагму, живот, нижнюю часть грудной клетки и оставлять максимально свободными плечи, шею, горло.*

*Произнести по 7 раз каждое из следующих слов, начиная с тихого, полупрошепотного регистра, с нарастающей силой и эмоциональной насыщенностью (ритмируя вдохом – выдохом):*

<i>свобода</i>	<i>Собран</i>	<i>уверен</i>
<i>сила</i>	<i>Ясно</i>	<i>твердо</i>
<i>солнце</i>	<i>Радость</i>	<i>громко</i>

*Слова могут быть и другими, но желателен подбор, соответствующий искомому состоянию. Можно составлять и целые фразы. Добивайтесь предельной выразительности звучания. Содержание же слов и фраз само собой, произвольно станет материалом самовнушений иного уровня.*

*Читайте вслух, с различной громкостью и скоростью, но по тому же принципу, стихи и отрывки прозы, пропевайте мелодии песен, с содержанием, соответствующим желаемому настрою. Сценическое качество исполнения не имеет значения, важно лишь, чтобы вы сами эмоционально «вошли» в него и ощутили единство своего голоса, чувства и содержания.*

*Разговаривайте с воображаемым собеседником. При громкой речи представляйте себе, что он находится на другом этаже дома, на противоположном берегу реки и т. п., а вам необходимо сказать ему что-то важное, перекрыть шум огромной толпы... Он то приближается, то удаляется, а вам нужно добиться, чтобы до него «дошло» все...*

*Ничего страшного, если ваш иронический интеллект будет искоса подхихикивать над внешней смешнотой*

– 129 –

*подобных занятий. Во всяком случае, не торопитесь объявлять это чепухой, как следует не испробовав.*

*Контролером звучания может служить магнитофон, но в тех случаях, когда собственный голос в записи воспринимается как чужой и неприятный, лучше без него.*

*Эти упражнения разовьют у вас дыхательно-голосовую уверенность, интонационную смелость. Поможет вам и прямое подражание знакомым, обладающим такими качествами. Привыкнув к этому, даже на уровне, далеком от артистичности, вы обретете уверенность и непринужденность до степени, казавшейся недоступной.*

– 130 –

НАУЧИЛИСЬ ЛИ ВЫ РАДОВАТЬСЯ ПРЕПЯТСТВИЯМ?

*Надпись на камне в Тибете*

## **ДЕРЖИ ГОЛОВУ В ХОЛОДЕ...**

Еще один шаг к совершенному самоконтролю – волевое управление сосудами. Навык этот дает основу для «общения» с любым органом тела. Как общаться с сердцем. Как разучиться и как научиться краснеть. Излучайте тепло – теплее будет и вам самим.

## **ЗАКОНЫ СНАБЖЕНИЯ**

Вспоминаю, как поразило меня на первом курсе мединститута зрелище древа сосудов – демонстрационный препарат, где сосуды, залитые красящей массой, стали видимыми. Какая тончайшая всепроникающая сеть! От труб крупных вен и артерий до микроскопических капилляров, окутывающих тончайшими вуалями внутреннее пространства костей и каждую клеточку мозга, от сердца, деятельного центра сети, до самого последнего околоточного сосуда, и опять к сердцу – таков путь, проходимый каждым кровяным шариком.

– 131 –

Сосудистая система в «государстве» организма – это сеть транспорта, снабжения и очистки. Судите сами, как важен тут порядок. Малейший перебой – сразу же начинаются неприятности. А на всем протяжении, во всех ответвлениях этого древа с ним сплетаются ветви другого, не менее вездесущего: тонкие веточки нервов пронизывают сердце, преследуют и обвивают, словно лианы, каждый сосуд в каждом органе, проникают внутрь капилляров... Никак нельзя предоставлять снабженцев самим себе: их контролирует бдительный аппарат управления. Снабжать всех, но по рангам и надобности.

Центральные инстанции сосудистой регуляции находятся в самой сердцевине мозга, рядом с эмоциональными центрами. Они отдают приказы: сердцу – биться сильнее или слабее, чаще или реже; сосудам – сжиматься или расширяться. Обычно одновременно, через соподчиненные центры меняется и тонус мышц, деятельность потовых желез, температура тела – но эта одновременность не обязательна.

Процентов на 99 сосудистые события происходят произвольно. Сознание либо не воспринимает их вовсе, либо пассивно фиксирует. На этом и основано, между прочим, действие приборов типа детектора лжи. Предвосхитил их еще Авиценна. Юноша из царской семьи день ото дня чах от неизвестной болезни; никто не мог ничего понять, пока врач, держа руку на пульсе, не велел провести мимо больного всех придворных женского пола...

Эмоциональные аппаратчики, управляющие снабженцами, сами творят, что им заблагорассудится. Под видом общих интересов организма они работают на себя; у них спецснабжение. И теперь самое время сделать небольшое отступление, чтобы остановиться на одной из мучительнейших проблем застенчивых людей.

## **ПОЧЕМУ ЦЕЗАРЬ ЛЮБИЛ КРАНЕЮЩИХ? СИГНАЛЬНАЯ ЛАМПОЧКА ПОДСОЗНАНИЯ**

«Краска стыда есть самое своеобразное и самое человеческое из выражений нашего лица, – писал Дарвин в своем труде «О выражении ощущений у человека и животных». – ...Краска стыда порождается переполне-

– 132 –

нием мелких сосудов лица кровью. Мы можем вызвать смех щекотанием кожи, плач или нахмуривание – ударом, трепет – ожиданием страдания и т. д. Но мы не можем вызвать краску... никакими физическими средствами... Влияние в этом случае должно обратиться на ум... На этом-то основании идиоты почти никогда не краснеют».

Стало быть, по Дарвину, способность краснеть – одно из отличий нормального человека. Почему же некоторые молодые люди так стыдятся этого дара?

Правда, если человек не краснеет, он тоже не обязательно идиот. Как и во всем прочем, здесь большой индивидуальный разброс: одним все, другим почти ничего. Есть целые семьи наследственно краснеющих. В одной семье, как сообщал Дарвин, отец, мать и десятеро детей – все краснели самым невероятным образом, причем у дочерей даже «географическое расположение» красных пятен повторяло материнское. Это, конечно, прихоть генов. Но краснели все только при разговорах с людьми – то есть под влиянием социальных раздражителей! Самое удивительное все-таки – связь краснения с общением:

*«Иду по улице, встречаю знакомого – краснею... Ко мне обращаются незнакомые или просто смотрят на меня – краснею. А если уж вызывают на уроке, то просто весь заливаюсь...»*

На меня смотрят! (Посмотрят.) На меня обратили внимание! (Обратят.) Вот эта мысль, и даже не мысль, а мгновенное, еще подсознательное ощущение вызывает краску.

Краснеют от ожидания и от неожиданной встречи, от порицания и от похвалы. Эмоциональная заинтересованность – раз, внимание к твоей персоне – два: вот, пожалуй, самые главные возбудители краснения, действующие обычно вместе, и всегда через глаза окружающих. Люди с очень тонкой психической организацией и большой внушаемостью могут покраснеть только оттого, что собеседник *мог бы* в данный момент предположить за ним что-то компрометирующее, скажем, у женщины интерес к упомянутому в разговоре мужчине, хотя этого интереса на самом деле нет... Легко краснеющий краснеет от чего угодно.

– 133 –

Субъективное ощущение покраснения и действительное покраснение совпадают не всегда: некоторые люди краснеют незаметно для себя, другим, наоборот, кажется, что они покраснели и «горят», тогда как внешне ничего незаметно. Но это само по себе не важно. Главная загадка – почему человек от действительного или мнимого краснения страдает? Что заставляет его так мучительно переживать этот милый недостаток, который я бы скорее назвал достоинством?

Я подробно расспрашивал многих из тех, кто мучается этой проблемой. Часто так и не удается получить вразумительного ответа: «Краснеть – плохо, потому что это ужасно». Другие говорят, что это ужасно, потому что в эти моменты видно, как они смущены. Спрашивается, а что плохого в проявлении смущения? Неужели лучше выказать нахальство? Во мнении других людей смутившийся ничуть не проигрывает – наоборот. И кроме того, сама по себе краска на лице еще ничего не значит: ведь можно покраснеть от гнева, от радости, просто от хорошего самочувствия... Цезарь предпочитал брать себе в солдаты тех, кто легко краснеет, а не бледнеет. А черкешенки, способные краснеть, пользовались, как писал Дарвин, наибольшим успехом в султанском серале... Все эти доводы, однако, действуют слабо. Для краснеющего мучительно само ощущение своего покраснения и внимание к нему других (на 90% или больше – воображаемое), он просто не может поверить, что другие люди могут отнестись к его краснению положительно. А если разобраться, то часто оказывается, что ему вообще трудно поверить, что другие могут отнестись к нему хорошо.

Да, краснеют многие, но краснение составляет проблему именно для тех, кто везде и во всем неслыханно страшится неодобрения, осуждения, насмешек, кому кажется, что весь мир только и занят тем, что критически его разглядывает, кто любой взгляд и любое слово склонен относить именно к себе...

Нужно однажды поверить, поначалу хотя бы только рассудочно: «Я заслуживаю внимания не больше и не меньше, чем любой другой человек. Красен я или бледен, окружающие относятся

ко мне совершенно обычно». Или еще сильнее: «Пусть разглядывает меня, кто хочет. Я такой, как есть, для себя хорош, иным не буду и быть не хочу».

– 134 –

И потом – АТ, особенно раздел «освобождение», который надлежит применять непосредственно в общении, добиваясь фона постоянной легкой расслабленности.

А насчет краснения всем я говорю одно: не только позволяйте себе краснеть, но и радуйтесь, что краснеете. Многие хотели бы, да не могут. И не только радуйтесь – старайтесь краснеть по любому поводу, потому что это, ей-богу, чрезвычайно мило и симпатично. Правда, когда вы будете стараться, у вас это будет хуже выходить.

### **А ПО ЗАКАЗУ?**

Дарвин обратил внимание, что в тех странах, где люди привыкли ходить обнаженными или полуобнаженными, краснеют всем телом или теми местами, которые обычно обнажены. Краснеют по тем же причинам.

«Внимание, устремленное на какую-либо часть тела, задерживает обычное тоническое сокращение сосудов этой части. Вследствие этого сосуды *более или менее расслабляются и мгновенно наполняются артериальной кровью*».

Вот, по Дарвину, физиологический механизм краснения. Все логично. Внимание к органу, будь то рука или еще что-нибудь, миллионами лет эволюции связывалось с его готовностью к действию. А деятельность требует усиленного кровоснабжения. Чем лучше кровообращение, тем интенсивнее обмен веществ и тем, следовательно, выше работоспособность. В естественной связи: внимание – кровоснабжение – обмен, видимо, и заключается возможность целенаправленного влияния на органы, используемая йогами, когда они «уговаривают» свои органы или «приказывают» им.

Но здесь остается еще много непонятого. Почему, например, легко краснеющий человек все-таки не может покраснеть по заказу? Ведь он устремляет к щекам свое внимание... Нет, отвечают сосуды, такое сознательное внимание мы в данном случае игнорируем, нам нужно внимание подсознательное...

Умение расширять сосуды – один из основных навыков, достигаемых АТ.

– 135 –

### **ВОЛЕВОЕ ТЕПЛО**

Ваш домашний кот преподаст вам эту мудрость. Расширение сосудов тела благоприятствует покою и восстановлению сил: вероятно, поэтому все животные стараются отдыхать в теплом месте и не упускают случая погреться. «Ляжем пляжем...» Отходя от мороза у печки или радиатора, вы могли заметить, какое блаженное ощущение вызывает «оттаивание» тела и как неудержимо при этом иногда клонит в сон. А как трудно заснуть, когда ноги и руки холодные! (Правда, крайняя степень замерзания, когда кровообращение совсем замирает, тоже сопровождается неудержимой сонливостью.)

Успокоение и засыпание – это не только расслабление мышц, но и расслабление сосудов, точнее, перераспределение их тонуса: сосуды тела и внутренних органов расширяются и наполняются кровью, от мозга же кровь отливает. Это было продемонстрировано экспериментально: лежащего бодрствующего человека уравнивали на горизонтальной плоскости. При засыпании ноги перетягивали, и голова оказывалась выше. При усиленном мышлении и эмоциях, наоборот, перетягивала голова. Когда же человек представлял себе, что танцует, кровь снова приливалась к ногам.

Техник-изобретатель Сергей Сергеевич Иогансен в сотрудничестве со мной сконструировал небольшой простенький приборчик, состоящий из амперметра и термоэлектрического датчика.

Датчик закрепляется на пальце или любом другом месте тела. После закрепления стрелка некоторое время движется, пока не приходит в какое-то равновесие. Теперь прибор может показывать внушенные и самовнушенные изменения температуры кожи. Внушая себе чувство тепла в месте, где закреплен датчик, можно передвигать стрелку на много делений вперед. Обратно – труднее, но все же тоже в какой-то степени можно.

А можно, не внушая тепла, просто добиваться движения стрелки. Я просил так делать нескольких испытуемых, которым ничего не сообщалось об устройстве прибора. И что же? Все они говорили, что кожа под датчиком нагревается, а некоторые ощущали даже «покалывания», «токи».

Напомним теперь одно из предварительных упраж-

– 136 –

нений сосредоточения – фиксацию пальца (стр. 68 – 70). Ощущение пульсации в пальце, субъективное и объективное потепление его наблюдаются обычно даже без специальных тепловых самовнушений.

Фиксация пальца может быть исходным пунктом развернутого теплового тренинга. Если вам удалось ощутить потепление и пульсацию хотя бы только указательного пальца правой или левой руки, то вызвать такое же ощущение в соседних пальцах и во всех остальных особого труда не составит. Иногда это получается произвольно. Далее ощущение тепла легко перейдет на кисть, а потом и всю руку. Можно начинать и прямо с кисти целиком.

*(Поза АТ, сбрасывание зажимов. Освобождение дыхания). Сосредоточьтесь на кисти правой руки (для левшей – левой). Начинайте представлять, что кисть теплеет. Упорно и неотрывно.*

Словесные формулировки (лучше с дыхательной ритмизацией):

*кисть греется,  
пальцы приятно теплеют,  
ладонь разогревается все сильнее,  
кисть наполняется мягким теплом,  
пальцы становятся совсем теплыми,  
вдоль пальцев струится тепло,  
наполняет кончики,  
заливает ногти.  
В руке усиливается блаженная теплота,  
ладонь все теплее, все горячее,  
тепло пульсирует,  
приятно щекочет...  
Жар охватывает запястье,  
разогревается локоть,  
вся рука теплая, горячая,  
от плеча до пальцев...*

Обычно ощущение тепла вызывается легко – это, пожалуй, самый легкий элемент во всем аутотренинге. Вы чувствуете, что тепло рождается внутри самой руки и как будто пропитывает ее... Иногда кажется, будто рука разогревается чем-то извне, теплота окутывает ее невидимым прозрачным покровом... Пульсация в пальцах и кисти – признак того, что внимание сконцентрировалось на слабых раздражениях от сосудов, обычно не доходящих до сознания.

– 137 –

Если мысленно-словесные формулы неэффективны, представляйте себе, что погружаете руку в теплую ванну или держите ее на теплом радиаторе или над газовой горелкой; что рука ваша – вата, пропитываемая теплой водой, кринка, в которую льется теплое молоко, или что-нибудь подобное...

Кстати, а почему начинать с руки?

Потому что рука, в силу ее деятельного назначения и всеобъемлющей тонкости функций, богаче всех прочих частей тела снабжена произвольной иннервацией. Это поистине самая умная часть тела, ее и легче всего достать сознательными приказами.

Нередко, вызвав ощущение тепла в одной руке, можно заметить, как оно само по себе переходит в другую, разливается по всему телу... Сосудистая система склонна к обобщенным реакциям, все снабженческое древо начинает трепетать, когда раздаются приказы сверху. Этим можно воспользоваться и сразу, с одной тренировки вызвать ощущение тепла в обеих руках и ногах.

*Тепло заливает обе руки,  
обе руки заполнены пульсирующим теплом,  
– до плеч, ключиц и лопаток...*

*Ноги, все тело, грудь, живот,  
спина, поясница, крестец, таз...*

Шульц особенно рекомендовал сосредоточение на формуле:  
*мое солнечное сплетение излучает тепло.*

Солнечное сплетение – это средоточие нервов внутренних органов, находится оно как раз между грудью и животом. «Солнечное сплетение излучает тепло» – значит, тепло и в груди, и в животе, значит, расслаблены гладкие мышцы внутренних органов – пищевода, желудка, кишок, почек, мочевого пузыря...

Формула эта, действительно, хорошо помогает при некоторых неврозах внутренних органов, но в обиходном АТ здоровых людей не обязательна. Ее может заменить «снятие рукой», о котором дальше. Заключительный этап полного теплового упражнения – разлитое ощущение тепла во всем теле – завершают формулы:

*я весь излучаю тепло,  
я превращаюсь в солнце,  
я солнце.*

– 138 –

Доля этого упражнения в общем комплексе АТ может быть различной. В лечебных вариантах «тепло» часто сочетается с самовнушением «тяжесть», о котором речь ниже. Но эти самовнушения обычно реализуются не одинаково легко. «Тяжесть» вызвать, как правило, труднее, а «тепло» можно применять совершенно самостоятельно, сочетать с любой степенью мышечного расслабления:

*рука мягкая, теплая, расслабленная  
и вообще с любым другим упражнением АТ.*

Особенно хорошо действует комбинация «тепла» со свободным дыханием.

*Дышите, как описано на стр. 124. Пусть внимание ваше пульсирует: весь вдох и первую половину выдоха оно занято дыхательным удовольствием, а на вторую половину выдоха и промежуточную паузу переходит к точкам психического разогревания (это могут быть и руки, и ноги, и сразу все тело). При этом представляйте себе, что вдохом вы «вбираете» тепло, а выдохом «посылаете» его к точкам разогревания. Это упражнение довольно-таки приятно, оно «втягивает», как почти все упражнения с ритмичным дыханием. Не увлекайтесь только чрезмерно, не увеличивайте амплитуду дыхания. Освоив это комплексное упражнение, можно наслаивать на него другие самовнушения.*

При склонности к тревожной зябкости тепловое самоуспокоение можно производить без сопутствующего глубокого расслабления: в буквальном смысле ходить с психической грелкой. При гипертонии тепловые самовнушения (особенно «тепло в ногах») способствуют снижению кровяного давления; у гипотоников же кровяное давление стабилизируется, особенно если на выходе реализуются «сосудистые» формулировки тонизации.

Некоторые виртуозы АТ расширяют сосуды мгновенно и так, что на руках они зримо увеличиваются, появляется покраснение, кожа после 5 – 10 минут сосредоточения теплеет примерно на градус. Один мой пациент, страдавший тяжелой стенокардией, освоив сосудистый АТ, особенно разогревание левой руки, плеча и лопатки, забыл, что такое приступы. Овладение тепловым АТ – задача профилактическая для всех здоровых людей старше 40 лет.



Труднее всего тепловой АТ дается курильщикам, ибо сосуды их находятся по большей части в хроническом спазме и плохо слушаются. Протитивопоказаний же для теплового АТ два. Первое – тяжелые пороки сердца (отеки, сдвиг реакции крови в кислую сторону), второе – свежие инфаркты и тромбозы, при которых сосудам необходим максимальный покой.

### **ХОЛОДНАЯ ГОЛОВА...**

«Держи голову в холоде, ноги в тепле» – гласит народная мудрость. Для успокоения же горячих голов уже давно рекомендован холодный душ.

Чувство жара, прилива крови к голове, столь знакомое людям, подверженным резким эмоциональным реакциям, – сигнал усиления «спецснабжения» эмоциональных центров. Ощущение прохлады в голове, действительно, несовместимо с бурными эмоциями. Удостоверившись в реальном снижении температуры головы во время гипнотического сна, Шульц предложил формулу самовнушения:

*лоб прохладен,*

*лоб слегка прохладен.*

Суммарная формула сосудистого успокоения:

*тело теплое (расслабленное и теплое, тяжелое и теплое, мягкое и теплое),*

*лоб прохладен.*

Самовнушение прохлады во лбу реализуется, однако, гораздо трудней, чем тепло, и нередко практически недостижимо. Упорствовать в этом не стоит. При склонности к сосудистым спазмам с головными болями лучше от него отказаться, заменить другим:

*мое лицо расслабленное, теплое,*

*щеки мягкие, теплые,*

*виски теплеют...*

(Это, очевидно, той случай, когда вместо «голову в холоде, ноги в тепле» надлежит следовать заповеди незабвенного Гаргантюа: «Голову и ноги теплее укрывай, а во всем остальном зверям подражай»).

### **...И ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ**

Йоги говорят, что у сердца характер породистой лошади: своенравный и пугливый. С сердцем, говорят они, нужно обращаться почтительно и нежно, ласково уговаривать его, но не запугивать: это не какая-нибудь печень с характером лошака, на которую можно прикрикнуть.

Хорошо, если ваше сердце знает опытный врач-терапевт, ваш личный доктор. Если есть неполадки (предположим, порок, или установленная стенокардия), контакт с врачом должен быть прочным.

Вы можете помочь себе и самостоятельно, в полном согласии с врачебными назначениями. Освобождение мышц и дыхания, уравновешивание психики всегда благотворно для сердца.

### **НЕ ДАВИТЕ НА НЕГО САМИ**

У людей мнительного склада часто возникают неприятные ощущения в области сердца. Иногда дело доходит до болевых приступов, а объективных изменений ни в сердце, ни в коронарных сосудах нет – боли невротические. Правда, пока разберутся, что это «псевдостенокардия», человек успевает основательно помучить и себя и врачей.

Ложные боли и неприятные ощущения в области сердца могут появиться и у некоторых начинающих АТ. По моим наблюдениям, это бывает у людей возбудимых и мнительных,

которые берутся за АТ очень рьяно, но не успевают освободиться от подсознательного страха. В таких случаях я рекомендую несколько уменьшить интенсивность занятий (но не сбивать регулярность) – просто поменьше стараться, не давить себя обязательностью результата. Как правило, все неприятности быстро и бесследно проходят.

В обиходном АТ нет необходимости специально обращаться к сердцу. Если оно все же на что-то жалуется, а врачи упорно ничего не находят – значит, испортились отношения между ним и эмоциональным аппаратом. АТ к вашим услугам. Если освобождение мышц и дыхания не окажется достаточным, если не помогут и самовнушения тепла, особенно в левой руке, то можно прибегнуть к прицельным формулам.

– 141 –

*Сердце работает спокойно и ровно,  
спокойно и легко,  
спокойно и четко,  
спокойно и уверенно,  
спокойно и мощно,  
в равномерном ритме покоя.  
Доверяю своему сердцу.*

Если и допустимо «прислушивание» к сердцу, то оно должно быть радостно-легким: с любовью слушайте его ритм, как приятную музыку.

*В груди легко,  
вся грудная клетка свободна.  
Тепло струится вдоль ребер,  
легкое тепло за грудиной,  
справа за грудиной теплеет,  
левая ключица теплеет,  
в левом боку приятная теплота,  
левое плечо теплое,  
под левой лопаткой тепло...*

При таком сосредоточении сердце успокаивается, сосуды сердечной области расширяются, готовность к спазмам и неприятной сосудистой игре уменьшается.

### **СВОЕЮ СОБСТВЕННОЙ РУКОЙ**

Вы, видимо, не раз замечали и на себе, и на других, что к ушибленному или больному месту мы инстинктивно тянемся рукой, придерживаем его, поглаживаем... Сама природа подсказывает нам способ самолечения: тепло руки и массаж, расширяя местные сосуды, улучшают кровоток, а кроме того, легким поверхностным раздражением заглушают идущие в мозг болевые импульсы. Как иногда легко становится, если на голову ляжет мягкая рука... Некоторые врачи знахарского уклона успешно лечат «прикладыванием руки» к больному месту, или около: каким бы наивным или даже примитивным ни казался этот прием с первого взгляда, я считаю его весьма мудрым, ибо психологическое внушение соединяется в нем с мягким, естественным воздействием на местные сосуды и нервы.

Так вот, все это делать можно и самому. Но не полусознательно, как делается обычно, а с полным сознанием сути дела и, главное, с надлежащей сосредоточенностью.

– 142 –

Этот прием, если только иметь в придачу к нему чуть-чуть терпения, оказывает немалые услуги при многих неприятностях, как-то: различные боли, спазмы, колики, зуд и тому подобное.

Все делается просто: *вы кладете руку на требуемое место (предположим, живот или область сердца) и вызываете уже известным вам способом чувство тепла – вначале в руке. Когда рука ощутимо разогрелась, начинайте внушать себе, что тепло из нее переходит в*

*нужное место. Самовнушение можно сопровождать легкими массирующими движениями. Вскоре вы почувствуете, что участок тела под рукой действительно разогревается все больше и больше, вплоть до ощущения, будто вы устроили себе из своей руки грелку или горчичник.*

Если вы добьетесь этого, неприятности спазматического характера (даже такие, как приступ стенокардии) имеют шансы исчезнуть. Некоторых моих пациентов отработанное «снятие рукой» освобождало от лекарств. Лучшие же результаты этот прием, как и все остальные, дает при заблаговременном применении, на «перехвате» отрицательного состояния: воистину, это самое полезное рукоприкладство.

Вот мы и у самой сердцевины АТ. Не исключено, что уже сегодня вы совершите некое внутреннее открытие, которое выведет вас на давно искомый путь гармонии; а может быть, мелькнет лишь слабый огонек, и снова на ощупь, в темноте... В любом случае не обольщайтесь и не отчаивайтесь. АТ – ваш друг на всю жизнь, и столь же неразумно не верить ему, сколь и требовать от него слишком многого. Как всякий друг, АТ нуждается в вашем внимании и обижается, когда о нем забывают. Его же прямое дело – напоминать вам и доказывать, что самый мудрый, надежный и изобретательный Доктор всегда с вами.

– 143 –

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВОЗОБНОВЛЯЙ СЕБЯ СОВЕРШЕННО. ДЕЛАЙ ЭТО СНОВА, СНОВА И ОПЯТЬ СНОВА.**

*Рекомендация, написанная, по преданию, на ванне одного из китайских императоров*

12

## **ВЗАЙМЫ У МОРФЕЯ**

Вот, наконец, и полный самогипноз: глубокое саморасслабление – ключ к управлению тонусом, настроением и работой ума. В расслаблении вы целиком доверяетесь подсознанию. Сон перестает быть проблемой. Странные состояния бывают необходимы. Хитрость воли всего нужнее утром и вечером, но и днем тоже. Юмор не менее 12 раз в день.

## **САМАЯ ЛЕГКАЯ ТЯЖЕСТЬ**

*Руки тяжелеют,  
ноги тяжелеют,  
веки становятся тяжелыми,  
наливаются тяжестью,  
все больше наливаются тяжестью,  
все тело тяжелое, расслабленное...*

Для сеанса гипноза такие слова обычны: почти ежедневно я произношу их в своем кабинете. Ощущение тяжести в мышцах – субъективный знак глубокого расслабления: так мышца дает знать мозгу о своем нежелании повиноваться, о требовании покоя. Ощу-

– 144 –

щение это самопроизвольно возникает при сильной усталости и засыпании.

Чувство тяжести может быть неприятным. Но если мы отдаемся отдыху, оно принимает характер приятной глубокой истомы. Именно этого и надлежит добиваться, если вы хотите глубоко расслабить свои мышцы.

(Сбрасывание зажимов. Освобождение дыхания. «Тепло»).

*Моя правая рука тяжелеет,  
тяжесть наполняет руку,  
вливается в руку свинцом,  
нарастает,  
рука тяжела*

*и т. д.*

Образные представления: рука – гирия, свинчатка, наполняется ртутью и т. п. Или простая «концентрация ощущения».

Ощущение небольшой приятной тяжести в мышцах может возникать самопроизвольно уже при «сбрасывании зажимов»: в этом случае оно особенно легко переходит в сонливость, и если вы не хотите быстро засыпать, специально на тяжести лучше не задерживайтесь.

Сочетания с теплом:

*рука тяжелая, теплая,  
вся наполняется приятной теплой истомой...*

С нарастанием расслабления:

*рука мягкая, расслабленная, ленивая,  
вялая, тяжелая...*

Обычная схема самовнушения тяжести: сначала руки – по очереди (левшам начинать с левой) или обе вместе, затем ноги; когда это достигается, тяжелым начинает казаться все тело.

*Я весь мягкий, расслабленный, вялый,  
тяжелый,  
теплый, весь в приятной ленивой истоме...*

Поистине, это самая легкая тяжесть. Когда это состояние достигнуто, особенно в сочетании с разлитым теплом, когда дыхание свободное (сонное), а лицо расслаблено, до сна остаются считанные шаги. Именно это состояние можно назвать аутогипнотическим в полном смысле слова. Им можно завершать предсонный АТ – засыпать, и оно же составляет прекрасный

– 145 –

фон для разнообразных самовнушений. В него можно «вставлять» любую мысленно-словесную формулу (особенно хорошо – накладывая на ритм дыхания), любое образное представление.

Трудность только в поддержании бодрственного полусвета: некоторые слишком быстро проваливаются в сон. Но это не такая большая беда: хорошенько сосредоточьтесь на нужной формуле еще до самовнушения тяжести! Тогда формула успеет подсознательно проиграться достаточное число раз и внедриться. Усните на допустимое время, пусть вас пробудит щелчок будильника. Если же вы не хотите засыпать принципиально, то к вашим услугам, в любой момент, пока вы еще не спите, приемы тонизации (стр. 98 – 102).

Некоторым возбудимым и подвижным людям отяжеление совсем не удается или вызывается с большим трудом: вместо ощущения тяжести возникает скованность, напряжение. Тогда, минуя это упражнение, обратите внимание на локальные расслабления. Как бы в компенсацию людям такого типа обычно хорошо дается тепло.

Не стоит внушать себе тяжесть только в голове.

## **ЗАКАЗ НА НОЧЬ**

...Вы уже в постели. Именно в это время особенно остра и нестерпима мысль о вашем несчастье, неустройстве, недуге. Она обрушивается на вас, давит, жжет, все заполняет собою. Но вот наконец наступает момент, когда мысли начинают смешиваться и разбегаться. *В этот самый миг, в предзабытье, начинайте беззвучным шепотом, монотонно, скороговоркой,*

безразлично, отсутствующе, без тени выражения, как будто это вас не касается, словно это делает за вас кто-то другой – повторять слова: «Это проходит... Это проходит... Это проходит...» Повторяйте это себе 50 раз и более, твердите все с тем же монотонным безразличием, наивно, механически, как ребенок, пока не погрузитесь окончательно в сон. Наутро, уже после первого раза, вы почувствуете значительное облегчение. Делайте так изо дня в день, и вы с изумлением обнаружите, что ваш недуг оставляет вас...

Примерно так еще до появления аутотренинга наставлял своих пациентов Эмиль Куэ, один из зачина-

– 146 –

телей медицинского самовнушения в Европе нового времени. Так лечил он всевозможные болезни души и тела.

Как и всякому врачебному новшеству, этому простому методу суждено было пройти через кратковременный пик успеха, сменившийся разочарованием, с отдельными затухающими вспышками энтузиазма, и, наконец, почти полное забвение... Волна увлечения – то, что в большой мере определяло и сам успех, – не могла длиться вечно.

Между тем забвение, конечно же, незаслуженное. В методе Куэ ухвачены моменты чрезвычайно существенные. Во-первых, предсонное расслабление, естественное аутогипнотическое состояние мозга. Во-вторых, парадоксально безразличный тон, полуотсутствующее детское бормотание. Хитрый психический фокус, обман подсознания! Ведь на самом деле никакого безразличия к тому, что жизненно важно, быть не может: безразличие – лишь маскировка, чтобы не возникло резкого контраста между желаемым и действительным, чтобы не усилился отрицательный самопрогноз...

Метод Куэ – предсонное самовнушение – наиболее подходит в двух случаях: во-первых, когда необходимо избавиться от какого-то мучительного, упорного, неотвязного состояния, снедающего изо дня в день (будь это болезнь или неразделенная любовь), и во-вторых, накануне особо ответственных ситуаций (экзамен, выступление). В первом случае на скорый успех рассчитывать не приходится, во втором он возможен.

Проделайте все ступени освобождения, дышите сонно, внушая про себя свою формулу. Если предстоящее тревожит вас настолько, что возникает бессонница (вы страшно напряжены и ложась в постель чувствуете, что нет и намек на дремоту, а саморасслаблением еще как следует не овладели), можно воспользоваться успокаивающим типа валерьянки или в крайнем случае легким снотворным, и с первыми признаками сонливости начинать самовнушение. Вместо «это проходит» можно подставлять любую другую формулу.

Ложась спать, можно заказывать себе решение трудной проблемы: «Я это сделаю» – шансы на следующий день увеличатся, особенно если вы добавите

– 147 –

к вечернему самовнушению утреннее, сразу после просыпания.

По примеру Сен-Симона, которого слуга будил не иначе, как словами: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» (у вас нет слуги, понятно, но все равно – ждут), *поставьте себе целью научиться, едва просыпаясь, сразу «схватывать» свой мозг нужной формулой настроения и целевой установки*, берите себя врасплох, младенчески-теплым. Если у вас есть магнитофон, нужную запись (лучше всего слова вместе с музыкой, впрочем, кому как) можно готовить с вечера, а утром включать, лишь протянув руку. Если вам предстоит рабочее утро, а вы обычный деловой человек, любящий поваляться, утренняя запись должна достаточно быстро наращивать бодрость и категоричность, и совсем превосходно будет, если она сумеет попутно вас рассмешить. (Да не забудет никто, что юмор самовнушению не помеха.) А если магнитофона нет, и даже радио не работает, еще лучше: проснувшись, побыстрее включайте нужную запись в своем мозгу. Прекрасно, когда начало и конец дня обрамлены волей духа. Чудесно-восприимчивое состояние дается вам самим организмом как минимум дважды в сутки, а научившись глубоко расслабляться, вы сможете призывать его на помощь в любое время. Да будет каждый сам себе гипнотезером!

Здесь кстати будет поделиться с читателем личным опытом одного моего ближайшего коллеги-психотерапевта (с его персонального разрешения). На самогипнозе в кратковременных глубоких расслаблениях (порядка 10 – 15 минут, 1 – 2 раза в день) этот доктор уже несколько лет выдерживает весьма напряженный и вынужденно аритмичный образ жизни человека, разрываемого на части людьми и работой, и спящего в среднем не более 4 – 5 часов в сутки. Никому не рекомендуя так жить, сам коллега, однако, не жалуется: пока, говорит он, живу как хочу и могу. Концентрированный самогипноз особенно помогает ему перед большими гипнотическими сеансами с пациентами, которые он проводит исключительно сильно. Трудно поверить, что этот чемпион по гипнозу каких-нибудь десять лет назад, когда еще сам не владел АТ, был тяжелейшим невротиком со всеми комплексами, которые только бывают на свете. Выглядит он значительно мо-

– 148 –

ложе своих лет (ему 56), свеж, весел и шаловлив, как мальчик, электрокардиограмма чиста как первый снег, несмотря на то что этот человек много курит и прочее. Всего более, уверяет он, выручает его самогипноз на ходу: необычайно ускоренная ходьба, во время которой коллега предельно расслабляется физически и эмоционально и собирается умственно. Если вы однажды увидите на одной из московских улиц озабоченного человека, несущегося, как гоночный автомобиль, что-то при этом шепчущего и улыбающегося буддийской улыбкой, то будьте уверены, что он работает в одном из институтов психиатрии.

### **КАК СНОВА НАУЧИТЬСЯ СПАТЬ**

Не наедаться перед самым сном, хотя бы небольшая прогулка, теплый душ или только теплое омовение ног, полстакана теплой кипяченой воды внутрь, лучше с медом, перед самым отходом... Удобное ложе, не слишком мягкое и не слишком жесткое, подушка не слишком высокая и не слишком низкая, свежий воздух в комнате, относительная тишина...

Все это просто. Сложнее добиться двух других вещей:

*ложиться спать вовремя,*

*быть внутренне готовым ко сну.*

Что значит ложиться вовремя?

Обязательно в одно и то же, определенное время?

Желательно. Но иногда сегодня вовремя – в 12, а завтра – в 10.

Не буду говорить о поздних разговорах, возлияниях, преферансе и прочих случаях, когда люди отнимают у себя сон по собственной воле: здесь сетовать не на что, кроме соблазнов. Как помочь тем, кто не может уложиться в график сна по причинам, от него, по видимости, не зависящим?

Если вас с вечера клонит ко сну (вы «жаворонок» по своему типу или просто здорово устаете к концу дня, или именно сегодня сильно устали), постарайтесь как можно быстрее бросить все дела, перенесите их на утро (так всегда можно сделать, преодолев вязкую вечернюю инертность!) – и лечь. Лучше встаньте раньше обычного, но вечером не разгуливайтесь, слушай-

– 149 –

тесь себя, не теряйте момента естественного засыпания.

Если вам все же по обстоятельствам приходится пересиливать себя, постарайтесь находить моменты для сна или хотя бы расслабления днем – даже на 5 минут, во время ожиданий, на транспорте и т. п. В периоды вынужденного дефицита сна (работа, ребенок) особенно важно проводить достаточно времени на воздухе и не допускать никаких излишеств. Важно не количество часов сна, а то, насколько успевает мозг перезарядить свои тонусные приборы.

Если, наоборот, к вечеру тонус нарастает, ваш мозг только «расходится», поток мыслей, желаний, деятельности (вы прирожденная «сова» или так привыкли), то нет никаких проблем, если вам не нужно рано вставать. Но если приходится...

Тогда имеет смысл постараться изменить график тонуса. Воспользуйтесь АТ. Глубокое расслабление поможет вам засыпать быстрее. Даже если вы все равно долго не будете засыпать, занятия расслаблением с вечера прибавят вам солидную толику отдыха, которую вы не преминете ощутить утром. Некоторое время упорно вставайте очень рано: это поможет вам сместить тонусный график. Дневные расслабления тоже помогают добрать меру отдыха.

### **СОН НИЧТО, ОТДЫХ – ВСЕ**

- Скажите, прав ли я: сначала вы расстраиваетесь оттого, что не спите, а потом не спите из-за того, что расстраиваетесь?
- Совершенно верно. Какой-то замкнутый круг.
- Предлагаю вам проверенный и очень простой выход из этого круга.
- Какой?
- Отказаться от желания спать.
- То есть как? Ведь я хочу спать. Я мечтаю о том, чтобы спать.
- И вот, когда вы откажетесь от этой мечты, тогда-то и придет сон.
- Но как?
- Очень просто. Сон есть отключение сознания, не так ли? Если сознание есть – сна нет, если есть сон – нет сознания. Сознание не может уловить

– 150 –

сон, оно может только отогнать его. Все время спрашивая себя: «Сплю я или не сплю?» и «Когда же наконец я усну?» – вы мешаете себе засыпать. Именно тем, что хотите спать!

В психотерапевтической практике не проходит и дня без подобной беседы.

Да, бессонница вредна на 90 процентов не сама по себе, а своими психологическими наслоениями. Главное из них – эмоциональное действие глубоко въевшегося убеждения-стереотипа «надо спать». «Надо спать, потому что все спят ночью и сам я раньше ведь спал. Известно, что норма сна 7 – 8 часов... Надо спать, потому что бессонница отнимает силы, истощает организм... Как я буду днем работать невыспавшийся? Надо спать, потому что раз я не сплю, значит, со мной творится что-то неладное...»

Подобные соображения, более или менее осознанные, непроизвольно создают сильное отрицательное давление. Идея «надо спать» становится сверхценной, а сознание: «не сплю» – катастрофичным. Еще не ложась спать, еще даже и не думая об этом, человек подсознательно уже со страхом ожидает очередной бессонной пытки. Механизм парадоксального состояния действует вовсю: сон призывается с таким отчаянно-безнадежным усилием, которое подняло бы и мертвецки пьяного, и «наоборотное» подсознание с яростью закрепляет отрицательный эмоциональный прогноз. «Ну вот, опять ни в одном глазу... Вот опять проснулся, и, конечно, больше не засну...»

И уж, конечно, каждый считает свою бессонницу исключительной и выдающейся.

Разумеется, спать надо, но сколько – сие лучше всего известно самому мозгу, маятнику его тонуса, который вовсе не интересуют наши смутные сведения о нормах сна. Лишить мозг необходимой ему дозы сна не легче, чем самопроизвольно остановить сердце. Способность мозга заметно или незаметно урвать свою долю сна даже в условиях вынужденного непрерывного бдения просто поразительна: это доказала война, и продолжает доказывать бессонный опыт кормящих матерей. Конечно, когда мозгу приходится «воровать» сон у бодрствования, оно терпит ущерб и жалуется... Но от лишения сна, при всех мучениях и угрожающих симптомах, еще никто в мире не умер

– 151 –

и не сошел с ума: людям, добровольно соглашавшимся на экспериментальную многодневную бессонницу, для практически полного восстановления нормального состояния требовалось отоспаться вволю всего один раз, часов 10 – 12.

Доза сна и график сонно-бодрственного цикла не только очень разнообразны у разных людей, но и могут быть чрезвычайно изменчивыми у одного и того же человека, в зависимости от множества внешних и внутренних обстоятельств (возраст, климат, время года и погода, работа, питание, эмоциональное напряжение). Все эти колебания вполне естественны.

Тому, для кого сон стал проблемой, конечно, имеет смысл посоветоваться с врачом. В некоторых случаях нельзя обойтись без осторожного приема успокаивающих или снотворных под строгим контролем врача. (Среди методов лечения бессонницы, между прочим, недавно появился и «парадоксальный»: назначение в часы бодрствования, с утра, легких стимулирующих препаратов – для отладки качаний маятника.) Но главный ключ к управлению сном вы получите, научившись спокойно относиться к бессоннице, то есть, перестав считать ее таковой; уверовав в этот «самообман», вы обманете не себя, а как раз бессонницу. Внимательно изучите все приемы расслабления, описанные в этой книге. Все они легко и разнообразно сочетаются между собой, и все помогают сну.

### **ДОСРОЧНО ВЫПОЛНИМ ПЛАН СНОВИДЕНИЙ** (письмо с ответом)

*«Здравствуйте, уважаемый В. Л.!*

*Дело вот в чем. Мой приятель и я, после того как раздобыли журналы с АТ, сразу начали заниматься. У меня все идет нормально. Но у моего товарища после нескольких дней занятий стало появляться странное состояние. После того, как он выполнил глубокое расслабление, у него непроизвольно слегка напряглись какие-то мышцы в ушах, и он ощутил слабый шум. И вдруг его «понесло», ему показалось, что он начинает вращаться вместе с кроватью, потолком и даже всей комнатой. Появилось странное ощущение, что он проваливается куда-то в бездну. После этого он ничего не помнил. С этих пор он стал специально вызывать у себя это ощущение: вечером ложился в кровать, расслаблялся и произвольно напря-*

– 152 –

*гал какие-то мышцы в ушах – и опять через некоторое время начинал «вращаться», а потом «проваливался». Просыпался он сам, как обычно, в семь часов.*

*С тех пор как у него появилось это состояние, он перестал видеть сны. Однажды он попробовал это сделать с открытыми глазами. Эксперимент удался: разбудила его мать, она думала, что он просто лежит с открытыми глазами, на самом же деле он глубоко спал. После этого он начал экспериментировать днем. Эффект поразителен. Он говорит, что для него это лучший вид отдыха. Теперь он отдыхает этим способом днем и на ночь.*

*Что же это за состояние? Шум в ушах дает основание думать, что это одно из расстройств вестибулярного аппарата. Но тогда при чем здесь полный отдых?*

*Чувство полного отдыха дает основание думать, что это один из видов транса (самогипноз). Хочется добавить, что у меня это состояние совершенно не получается.*

*Уважаемый В. Л., моему другу и мне очень хочется узнать, что это за явление. Если Вас не затруднит, то напишите нам пожалуйста.*



«Уважаемый А. Г.

Явления, подобные тому, которое возникло у Вашего товарища, в практике АТ давно известны. Это так называемые «аутогенные разряды». Их наблюдал у своих пациентов доктор Шульц, но сведения о них можно обнаружить в несравненно более ранних источниках: у йогов, буддийских монахов, христианских отшельников и других самоэкспериментаторов, с теми или иными целями приводивших себя в трансовое, аутогипнотическое состояние. (Естественно, люди религиозные трактовали эти явления либо как божественные знаки, либо как дьявольские наваждения.)

Действительно, во время глубокого расслабления, в фазе, когда уже достигнуты тепло и тяжесть, где-то близко к провалу в сон, иногда сами собой, иногда под влиянием каких-то внутренних усилий у тренирующихся порой возникают странные, незапрограммированные состояния. Может возникнуть и ощущение вращения тела в пространстве, и чувство внутренней вибрации, изменения величины тела или его отдельных частей, чувство «исчезновения», растворения... Иногда появляются кратковременные обманы чувств – вспышки перед глазами, «звонки». А иной раз вдруг послышится какая-то фраза или мелодия, или неожиданно

– 153 –

«прокрутится» киноплёнка воспоминания. Иногда это просто некое необычайное, невыразимое состояние, чаще приятной окраски.

Иногда такие «разряды», возникнув на одной-двух тренировках, бесследно исчезают, но иногда, как у вашего товарища, повторяются регулярно. Эмоциональное состояние и самочувствие после них обычно заметно улучшаются, будто мозг сбросил что-то лишнее. Я тоже замечал это у своих пациентов. Некоторые из них пугались. Но здесь нет абсолютно ничего страшного, очевидно, это какая-то нормальная реакция мозга на грани бодрствования и сна, ведь нечто подобное иногда происходит и при простом засыпании. Ваш товарищ напрягает какие-то «мышцы в ушах» – это уже его личная особенность, но во всяком случае необычные ощущения его – не вестибулярное «расстройство».

Природа аутогенных разрядов пока не ясна. Но есть основания думать, что механизм их близок к сновидениям. То, что Ваш товарищ перестал видеть сны – еще одно тому свидетельство. Доказано уже, что за сутки у нас в мозгу должно произойти определенное число «сновидческих» разрядов, мозг как будто стремится выполнить план по производству сновидений. Видимо, с помощью АТ Ваш товарищ стал регулярно выполнять этот план. Не огорчайтесь, что это не выходит у Вас – возможно, что со временем выйдете; а если нет – значит, Вам и не нужно».

Итак, «странные состояния» в глубоких фазах АТ – вещь нередкая, но вовсе не обязательная, и одни волнуются, когда они возникают, а другие огорчаются, что их нет. Повторю еще раз, для всех: отнеситесь к этим состояниям как к сновидениям и полностью доверьтесь себе. Даже неприятные сновидения имеют свой положительный смысл: они словно бы выбрасывают наружу излишние психические напряжения. Разумеется, сон, полный кошмаров, оповещает о каком-то внутреннем неблагополучии, и человек после такого сна не чувствует себя отдохнувшим. Но не сами кошмары тому виной – это только сигналы, наподобие одышки при непосильной нагрузке или бурчания в животе при бунте кишечника. Что же касается «аутогенных разрядов», то при них неприятные мо-

– 154 –

менты исключительно, чрезвычайно редки – не чаще, чем при простой дремоте где-нибудь в поезде или в гамаке. Если же такие моменты упорно повторяются именно у вас, а посоветоваться с психотерапевтом, знающим АТ, нет возможности, не паникуйте ничуть и не бросайте АТ, измените сами порядок своих занятий, пожертвовав глубиной погружений ради широты охвата. Уделите главное внимание простому освобождению мышц и дыхания и гаммам саморасслабления, тренируйте внимание в бодрственном состоянии, расслабляйтесь в движении

и т. д. Весьма вероятно, что так вот, вернувшись к азам, вы через некоторое время снова подойдете к глубоким фазам уже совершенно спокойно.

### Варианты самовнушений на выходе из глубокого расслабления

1. *«Растянутый выход»:* лениво, медленно поднимаюсь. Сохраняю все время легкую сонливость, приятную расслабленность.

2. *«Нейтральный выход»:* хорошо отдохнул, поднимаюсь и остаюсь спокойным.

3. *Тонизирующий и сверхтонизирующий* (см. стр. 98–102).

Вам нетрудно будет решить самому, какой именно выход требуется лично вам. Это зависит и от вашего типа (для людей возбудимых, суетливо-напряженных – «растянутый», для утомляющихся, вялых «тонизирующий»), и от конкретной задачи на данный момент. Рискую впасть в некоторое занудство, повторю лишь, что общий образ искомого состояния – в виде ли слов или представлений – нужно составлять себе заранее, еще до погружения в расслабление. Предположим, вы решили погрузиться в 15-минутный аутогипноз. Ваша задача – расслабиться как можно глубже, а затем сразу подняться свежим, бодрым, деятельным, как никогда. Закажите же себе это сразу, перед самым принятием позы АТ, в виде, например, словесной схемки: «расслабление – бодрость» или образной: «медуза – ястреб». Можно, допустим, так: вы сейчас станете громадной медузой, в которой будет зреть ястреб, сначала совсем крохотный, но постепенно он будет расти, расти и, наконец, вырвется... Можно и что-то совсем иное, важно лишь,

– 155 –

чтобы несколько мгновений этот предварительный заказ «поиграл» в вашем воображении; все будет в порядке, он сам собой «заработает» в подсознании. Затем приступайте к обычному последовательному расслаблению, со всеми необходимыми формулами. Во время выхода снова сформулируйте образно или словесно необходимое самовнушение (поднимаюсь бодрым, легким, спокойным, как сокол, как молния, как пружина, и т. п. по собственной импровизации). Тут-то предварительный заказ сложится с немедленным требованием, и подсознание выдаст вам все, что надо.

И еще раз, имейте в виду: самовнушение реализуется либо сразу, с поразительной быстротой и силой меняя ваше состояние, либо отсроченно, исподволь, а порою и совсем незаметно – верьте себе в любом случае. Необходимое состояние можно накопить и «по зернышку» – тем прочнее оно будет.

Итак, вот перед нами уже пройденная в деталях

### Шкала аутогенного расслабления

Фазы	Основные моменты
0. Фоновое состояние	Принятие позы, сосредоточение
I. Легкое расслабление	1. Внутреннее замедление 2. Сбрасывание зажимов 3. Освобождение дыхания
II. Умеренное расслабление	4. Расслабление мышц лица, особенно глаз 5. Сонное дыхание
III. Глубокое расслабление (предсон)	6. Тепло 7. Тяжесть 8. Аутогенные разряды 9. «Провалы» в забытье

IV. Полное расслабление (самовнушенный сон)	10. Сон
---	---------

Это, конечно, неполная и условная схема. Отдельные ступеньки могут меняться местами (например, п. 6 – появляться уже в фазе первой или даже нуле-

– 156 –

вой). Но суть не в строгой последовательности, а в тенденции. Научившись по собственному усмотрению вызывать у себя любую фазу и любую ступеньку расслабления и умея тонизироваться, вы получаете ключ к Большой Саморегуляции.

### Примерная схема 15-недельного курса АТ

Первая неделя	Освобождение мышц + упражнения сосредоточения. «Прожектор внимания»
Вторая неделя	Освобождение мышц + упражнения сосредоточения. Созерцания
Третья неделя	Освобождение мышц + упражнения сосредоточения. «Фиксация пальца»
Четвертая неделя	Местные расслабления. Свободное дыхание
Пятая неделя	Местные расслабления. Свободное дыхание. Тепло. Тонизация
Шестая неделя	То же самое
Седьмая неделя	Свободное дыхание. Тепло – тяжесть
Восьмая неделя	Тепло – тяжесть. Сонное дыхание
Девятая неделя	Тепло – тяжесть – углубление, тонизация в разных темпах
Десятая неделя	То же самое
Одиннадцатая неделя	Тепло – тяжесть + формулы самовнушения для разных ситуаций
Двенадцатая неделя	Тепло – тяжесть – образ, ситуация, настрой
Тринадцатая неделя	Тепло – тяжесть, быстрое засыпание и темповая тонизация, дальнейшая мобилизация резервов памяти и сосредоточения, прицельные формулы
Четырнадцатая неделя	
Пятнадцатая неделя	

Вот и расставлены главные вехи. Это только начало пути к себе, только наземная стартовая площадка. Однако книга еще не кончена. То, что вы прочтете дальше, возможно, относится и к вам тоже.

– 157 –

**Я НЕ СОВЕРШАЮ ЧУДЕС, Я НИКОГДА НИКОГО НЕ ИСЦЕЛЯЛ, Я ТОЛЬКО ОБУЧАЮ ЛЮДЕЙ, КАК ИЗЛЕЧИВАТЬ САМИХ СЕБЯ.**

*Эмиль Куэ*

**13**

### **НЕПОСТИЖИМОЕ ИСКУССТВО ЖИТЬ**

АТ в действии. Обмен личным опытом – выборки из психотерапевтической переписки. Общение и самооценка. Судьба и воля. Работа с внутренним двойником. О том, как стать психологом в жизни. Опережающее внушение. Победа над безнадежностью. Школа радости.

Перед вами фрагменты заочного психотерапевтического общения, в некоторой авторской обработке. Вникнуть имеет смысл не только затем, чтобы найти что-то относящееся к себе; стоит поразмышлять и о других судьбах, познакомиться и с техникой самой психотерапии, хотя бы в письменном варианте... Пишут люди разных возрастов и профессий, разного образования и интересов, но всех объединяет стремление быть полноправными владельцами своего «я» – на разных уровнях, с разным пониманием вопроса «зачем». Переписка являет собой нечто вроде коллективной лаборатории. Некоторые «заочники» самостоя-

– 158 –

тельно нашли интересные способы самовнушения, оригинальные сочетания приемов АТ, высказывают любопытные соображения – все это, даже если и не пригодится вам лично, все же, уверен, придаст духу и покажет, сколь многого можно добиться в работе над собой, даже если начало ничего хорошего не обещает. Поучительны и наивность, и заблуждения. Как ни превосходны советы, как ни притягательны авторитеты, только вы сами сможете найти свое, ибо «быть собой» в общем смысле – наука, а в личном – искусство.

### **«...СТАЛО ЛЕГЧЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ ЖИТЬ...»**

*«Здравствуйте, Владимир Львович!*

*Извините, что долго не отвечала. Было совершенно некогда. Тут личные дела вдруг закрутились в такой клубок, что обо всем постороннем просто не думалось. Но Вас, конечно, интересует не это, а как проходят аутогенные тренировки и каковы результаты. Как бы это лучше написать... У нас был отец ужасный пьяница и драчун. До 16 лет я не знала ни одной спокойной ночи, ни одного нормального дня. Ну и, естественно, я была запугана и забита. В самостоятельной жизни совершенно беспомощна. Панически боялась всего: людей, начальства, любые неприятности меня угнетали до болезни. И так это продолжалось до тех пор, пока не прочитала Вашу статью.*

Формулу я выбрала, что Вы говорили:  
тело горячее и тяжелое,  
лоб холодный...

Обычно я такая ленивая, редко когда набираюсь терпения на долгий срок. А тут уже больше года каждый день занимаюсь, и без всякого понуждения.

Надо сказать, что добилась я значительных успехов. Не выдающихся, нет, но по моим способностям очень многого. Самое главное, стало легче, проще и интереснее жить. С людьми мне стало легко...

Лора В.»

### **«...ПОДЪЕМ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДО НЕВЕРОЯТНОЙ ВЕЛИЧИНЫ...»**

«Уважаемый доктор!

Поднатужился, собрал некоторые данные и решил Вам написать.

Во-первых, сразу же скажу – из моего опыта яс-

– 159 –

но следует, что метод АТ в соединении с самоанализом своего состояния и гибким изменением формулировок – очень мощное оружие борьбы с переутомлением.

Из Вашей методике взял многое, и главное – воздействие словом.

Мой способ снятия усталости после рабочего дня:

В случае большого переутомления –

поза расслабления – лежа, и на этом фоне – прослушивание словесного текста с магнитофона (наговариваю сам).

Словесный текст длится 7 – 8 минут. Главные формулировки: «тело тяжелое, теплое, лоб прохладный; я абсолютно спокоен». Дыхательное удовольствие. Возникающее состояние очень близко к нирване.

Используя Ваши формулировки, все более углубляю состояние успокоения, удовлетворения. Словесный текст переходит в музыкальные мелодии с нарастающей скоростью ритма от медленного (вальс-бостон) до быстрого («Сиртаки»). Во время музыки стараюсь внушать себе образы и еще более углублять состояние до максимума спокойствия, тепла и тяжести. Дальше делаю упражнения по системе йогов (по двадцатинедельному расписанию), заключаю все музыкой.

И знаете, потрясающая вещь – добился подъема работоспособности до невероятной для меня величины.

Работоспособность сохраняется и на службе...

Андрей Д.»

### **«...ГЛАВНОЕ – ПОЙМАТЬ ОЩУЩЕНИЕ...»**

«Уважаемый Владимир Львович!

Вот уже больше года как я занимаюсь психологическим расслаблением по системе аутотренинга. Я живу на Крайнем

Севере, работаю в сложных и тяжелых условиях: в летнее время на жаре до 35°С, с комарами, а зимой на холоде более 45°. Работаем по двенадцать часов через сутки, зимой – по восемь, на морозе. Естественно, устаешь сильно, физически и морально.

С марта 1970 года стал расслабляться по системе аутотренинга. Через три месяца ощутил значительное облегчение, а уже через пять месяцев после отработанной смены мог пробежать десять-пятнадцать километров и чувствовать себя хорошо. За короткое время я могу полностью расслабиться (в меру ощущаемости), каждый день проделываю аутотренинг и ми-

– 160 –

нитренинг по несколько раз. Особое внимание уделяю расслаблению лица и глаз. Отработкой дыхания я не занимался, потому что каждый день бегаю кроссы от пяти до пятнадцати километров. Я не пью и не курю, возможно, и это помогает дружить с аутотренингом. Мне удастся полное расслабление. Сначала я засыпал и не мог доводить его до конца, сейчас расслабляюсь хорошо. За один или два месяца хорошего результата не достигнешь, нужны многие дни серьезных тренировок. Главное – поймать ощущение. Весь луч внимания – в себя. Не сразу все получается, но не нужно отчаиваться. Метод расслабления индивидуален и нужно приложить усилие, чтобы найти и раскрыть себя. Кто испытает мышечное расслабление и радость такого расслабления, тот никогда не бросит им заниматься...

*Д. Л., рабочий»*

Получать такие письма, конечно, приятно, и читатель уже понял, что автор не удержался от их использования в качестве рекламы АТ. Однако цель наша – не агитация, а углубление в суть и конкретная помощь. Если бы все у всех шло гладко, вряд ли потребовалась бы и эта книга.

### **СОЮЗ С ВОЛНЕНИЕМ** (письмо с комментарием)

«...Готовился к ответственному выступлению перед аудиторией. Продумал, о чем буду говорить, знаю материал вдоль и поперек. Для успеха мне нужно прежде всего быть достаточно спокойным, освободиться от сковывающего напряжения. И этого мало. Мне необходима собранность, уверенность, подъем, быстрота соображения, мысль, вдохновение... Спокойствие – только программа минимум, ведь не флегматиком же быть на трибуне...

АТ: расслабление, стирание эмоций... Абсолютно спокоен, не дрожит ни одна жилка...

...Увы! Я потерял контакт с аудиторией, еще не взойдя на трибуну. Откуда ни возьмись, снова налетела проклятая скованность и перехватила все мои блистательные формулы, в которые, казалось, вжился целиком. Первые 10 минут монотонно мямлил, глотал слова, потерял нить мысли, почувствовал, что внимание аудитории ускользает,

*оставшуюся часть выступления скомкал... Что же теперь делать? Эта неудача будет давить на меня, вот и еще пища для неуверенности, еще один плюс к отрицательному самогипнозу. Проклятое подсознание. Где-то что-то было упущено...*

*К. Д., преподаватель»*

– 161 –

Да, все формулы были превосходны – и все-таки что-то не сработало... Это хорошо знакомо и мне: можно сколько угодно с полнейшей уверенностью проигрывать в воображении сцену своего блистательного успеха, – а в самый решительный момент растеряться, спасовать, сникнуть... И наоборот, некоторые люди перед ответственными выступлениями чуть ли не теряют рассудок от отчаянного волнения, а в требуемый миг каким-то непостижимым образом собираются, и все проходит великолепно. Ни в том, ни в другом случае обычно не отдают себе отчета, как же это получилось, что же произошло.

И, может быть, только глаз опытного психолога заметил бы, что в этой самовнушенной уверенности не хватало какой-то завершенности, каких-то ускользающих ноток (быть может, тех самых, которые отсутствуют у яростно лающей и все-таки трусливой собаки). Может быть, только прозорливый физиономист распознал бы в этой уверенности судорожную компенсацию, подсознательную самомаскировку противоположного состояния. Она была напускной – не внешне, а *внутренне* напускной – или просто недостаточно глубокой, и потому не погасила, а лишь завалила сухими поленьями уголек неверия, тлевший где-то и вспыхнувший, едва подул ветер реальной ситуации. И наоборот, в случае сильного предварительного волнения с удачным исходом, вероятно, можно было заметить какую-то скрытую внутреннюю опору...

*«Теперь у меня один выход: начать все сначала.*

*...Да, все сначала. Не было неудачи. Ежесекундно – бдительная уверенность. Вылущить из памяти крупницы самоощущения успеха – ведь какой-то успех в жизни, пусть микроскопический, я все-таки переживал, ведь не было же еще на свете человека, у которого никогда ничего не получалось! Нет никакого толка в молитвенном повторении формул, если за всем этим нет единой веры в себя, одного-единственного «получается». Я должен переживать удачу еще до того, как она наступила, предвосхищать ее. Культивировать в себе состояние «получается» всяческими способами, выступать, где только возможно...»*

Вот это уже ближе к тому, что нужно. Вспомним все, что говорилось о сверхзначимостях и сверхценностях в главах 2-й и 3-й, и картина внутренних событий в данном случае и подобных станет яснее. Да, ти-

– 162 –

пичное парадоксальное состояние: «как бы не...» – страх подсознательный, до времени вытесняемый, страх падения, поражения, страх низкой оценки со стороны высокозначимых окружающих, наконец, страх самого страха – и это страх самый коварный... Отвлекающее действие АТ, физиологическое освобождение от эмоционального перенапряжения, мобилизация воли, тонуса – все это хорошо и правильно, но этого мало: АТ борется за оптимум в чересчур неравных условиях, нужна еще и внутренняя поддержка иного порядка.

Понаблюдав за собой и другими в сверхзначимых ситуациях, вы сможете заметить, что лучше всего дело идет при *двух основных настройках*, по видимости, совершенно противоположных, но где-то сходящихся.

Настрой первого рода можно обозначить как «самодостаточность». Человек действует, как того требуют обстоятельства, прекрасно осознавая всю важность таких-то действий для того-то и того-то; он бодр, бдителен, собран и прочее; он, конечно, волнуется; и все-таки его внутреннее, подлинное, глубинное «я» не отождествляется с тем, что он делает и чувствует, сливается ни с хорошими, ни с плохими оценками, ни с поражением, ни с победой. Он как бы раздвоен: один человек в нем действует, борется, мгновенно соображает, произносит страстную речь и т. п., а другой – другой даже не комментирует происходящее, даже не наблюдает: ему все равно, он просто живет сам по себе, и если чем-то озабочен, то единственно тем, чтобы ему не мешали оставаться собой. А этот первый, который действует, заботится и суетится, – ну ладно, пускай себе, он послушен, его можно посылать на работу... (Так и у вас бывает, но изредка?..) Удивительно, но именно такая «раздвоенность» часто сопутствует успеху в делах самых рискованных. Так, по независимым описаниям, чувствуют себя в игре многие большие актеры – лед и пламень одновременно, и полное перевоплощение, и полная отчужденность от образа; так бывает, когда человек в действительности или в воображении уже потерял ВСЕ и простился с жизнью, но считает возможным еще поиграть роль живущего; такое именно самоощущение сопутствует иногда неудачным выступлениям автора этих строк...

Я назвал бы это состояние одиночеством внутрен-

– 163 –

ней силы или пределом внутренней независимости – неважно, впрочем, как называть, вдумчивому читателю, уверен, уже основное ясно. Есть люди, которым это состояние присуще как постоянное свойство – сильные одинокие души, последней своей глубиной всегда закрытые и самодостаточные. Эта самодостаточность и есть броня от парадоксальных состояний и их злостных подвохов: никакая сверхзначимость извне не пробьет то, что сверхзначимо само по себе. Не будем же углубляться в вопрос, хорошо это или плохо быть таким; «двойные» люди, одинокие именно своей внутренней двойственностью, могут быть и необычайно привлекательными, и страшными: все зависит от того, в какой системе ценностей действует тот в них, кто действительно действует...

Другой род настроя можно назвать «слиянием» или «самоотдачей». Все наоборот: человек сам для себя не существует, он не только един и целен – его просто для самого себя *нет*, и в то же время он чувствует себя *всем*, ибо через него – по его самоощущению – действует некая высшая сила. Что-то подобное овладевает и пламенными ораторами, и вдохновенными художниками, и музыкантами; так, вероятно, – в пределе – чувствовали себя древние пророки и фанатические борцы; так бросает людей в бой чувство земли и рода, так распоряжается душой и телом любовь, и – до оценок ли здесь, до волнения ли, до результатов? – стихия самоотдачи не знает расчетов и сама себя не предвидит.

...Что же лучше для вас? Ищите, испытывайте, углубляйтесь... Можно заметить лишь одно: все сложное получается наилучшим образом, когда человек свободен от себя самого (это и есть точка схождения двух основных настроев, о которых мы только что говорили).

Возвратимся же на землю обыденной психотехники. Вряд ли скажу новость, но все же напомним: иногда полезно заранее израсходовать напряжение, вывести на поверхность, отреагировать, чтобы оно, зажатое как пружина, не разжалось в самый неподходящий момент. Выдающиеся артисты часто отличаются сильнейшим предсценическим волнением. В таких случаях оно обычно не скрывается – напротив, актер «подогревает» себя.

– 164 –

На психотерапевтических занятиях я иногда применяю прием гротеска: пациенту предлагается возможно полнее и ярче переживать и выражать те самые состояния, от которых он жаждет избавиться, например, страх улиц и площадей, страх за свое здоровье... И нередко парадоксальным образом эти состояния исчезают.

*Итак, для всех, чрезмерно волнующихся:*



заблаговременное расслабление с самовнушением поможет вам снижать волнение до вполне сносной степени. Старайтесь сохранять расслабление в трудной ситуации. Настраивайте себя заранее и «сверху» и «снизу», превратите настрой в систему.

Но:

не старайтесь не волноваться, это бесполезный обман самого себя, волнение от этого только усилится. Ваша задача не в том, чтобы устранить волнение, а в том, чтобы оно вам помогло.

## **О МОЛЧАНИИ И О МНОГОМ ДРУГОМ**

В практической психологии, как, наверное, нигде более, все связано со всем и вытекает одно из другого: перед тобой человек целиком, сверху донизу – всякий раз уникальное средоточие сил природы, влияний общества, пластов истории и культуры, притом все-таки всегда вариация на уже известную тему... Любой частный случай, увиденный глубоко, оказывается случаем общим. А то, чем мы сейчас занимаемся, можно назвать алгеброй душевной гармонии. У каждого свое неповторимое личное уравнение, «n» неизвестных, и решить его можно только зная и общие правила, и себя самого.

Вот еще одно письмо, от вполне обыкновенной юной читательницы, каких тысячи и миллионы, и ответное врачебное письмо, соответственно запросам и уровню адресата... Суть та же: парадокс сверхзначимости требует парадоксальных решений, но путь в каждом случае индивидуален.

*«Здравствуйте, В. Л.!*

*Мне надо было давно написать Вам, но я все не решалась. Теперь мне стало ясно, что положение мое самое безнадежное и ужасное. Недавно я прочитала,*

– 165 –

*что застенчивых много, а я еще не встретила такую застенчивую, как я. В школе я стеснялась подруг, а о мальчишках и говорить нечего. Я боялась выходить на улицу, старалась поскорее пройти мимо какого-нибудь прохожего. Но пусть бы я стеснялась и боялась всех, только бы не была такой тупицей и неразговорчивой. Я ничего не знаю и ничего не понимаю. Завтра я первый раз пойду на работу в библиотеку, я окончила культпросветучилище, но я ни на что не годная и ничего не смогу. Говорят, что признак ума – это умение разговаривать. А я всегда молчу... Меня упрекают, что я тихоня, робкая, неразговорчивая. Что мне делать? Я очень невнимательная, и я думаю, что это у меня из-за отсутствия ума. Если бы я умела рассуждать, я бы на все обращала внимание. Мне 20 лет, и у меня нет никого, ни подруг, ни товарищей, сторонюсь всех, меня раздражает чужой смех или громкий голос. Если бы я знала, почему я всегда молчу! Я только с мамой могу обо всем разговаривать. В обществе, в компании даже трех человек, у меня все улетучивается из головы, я теряю соображение, мне даже трудно следить за нитью разговора, а не то что участвовать в нем. Я не могу понять: или я глупая и потому молчу, или это от того, что я всех боюсь. Наверное, и то и другое... Можно ли как-нибудь исправить мое положение? Почему я такая пришибленная, и есть ли какое-то средство, чтобы помочь мне?*

*(неразборчивая подпись)»*

«Здравствуйте, Незнакомка.

Рад сообщить Вам, что признак ума – не только умение разговаривать. Ну что же, сразу к делу, вот Вам главный рецепт: *позвольте себе бояться.*

Странно?

Вы хотите перестать бояться, и вдруг Вам советуют перестать хотеть. Вы жаждете научиться общаться, найти друзей и подруг, а я Вам предлагаю перестать жаждать.

...Вы, конечно, знаете, что на большой высоте при взгляде вниз у человека кружится голова; можно легко пройти по лежащей на земле узкой планке или подвешенной хотя бы на метр от пола, но невозможно – по той же самой планке! – если она висит высоко, выше какой-то критической высоты: высоты опасности. Есть акробаты-канатоходцы; существует профессия монтажника-высотника, и у этих высотников первое дело – привыкнуть к высоте. Они это называют просто «забыть». Новичку трудно, иногда долго... И на самом деле, конечно, никто о высоте не

– 166 –

забывает: просто для тех, кто привыкает, высота делается будничной, как бы не существующей, не вызывает эмоций, а внимание сосредотачивается на работе, иначе ведь и невозможно работать. Согласны?

Теперь легко понять, что в мучительном для Вас общении, среди малознакомых людей Вы все время находитесь в положении новичка-высотника. Все кругом спокойно работают (разговаривают), а Вы судорожно цепляетесь за воздух – какие уж там рассуждения! Вы пытаетесь пройти по высоко, невероятно высоко поднятой планке... А «планка» в Вашем случае – это то значение, которое имеет для Вас разговор. То, как Вы (по-Вашему) выглядите, как ведете себя, как рассуждаете, умны в чьих-то глазах или глупы, нравитесь или не нравитесь?.. Так?

Вот я и предлагаю Вам опустить планку, то есть *научиться молчать.*

«...Вот тебе раз! Да ведь я и так умею. И даже слишком!..»

А я утверждаю, что не умеете. Не разговаривать, а именно молчать. Не умеете! И уточняю: именно в компаниях, в общении с людьми малознакомыми. С мамой – умеете.

Открою ли секрет, если скажу, что есть по крайней мере два вида молчания: легкое и тяжелое? И разница между ними: легкое молчание принимается нами как должное, как естественное (ну нет разговора и не надо, и так хорошо), а тяжелое – то, с которым боремся, которое напрягает, из которого хотим выскочить...

А замечали ли (опять же в общении с мамой), что из легкого молчания легко рождается и разговор, сам собой, незаметно?

И что тяжелое молчание одного придавливает и другого? А легкое – наоборот?..

И это не откровение: самое ценное качество собеседника – умение молчать. Но таким вот легким молчанием, которое означает умение слушать, тем легким молчанием, которое освобождает...

Ваша задача, стало быть, превратить свое молчание из тяжелого в легкое. Всего навсего...

*«Сегодня моя главная, моя священная цель – Молчание. Я буду наслаждаться Молчанием; я буду дарить его людям; они будут мне благодарны за этот*

– 167 –

*напиток покоя, за этот воздух, в котором будут парить их слова и мысли. Мое Молчание будет подобно тихой теплой воде, будет отдыхом, радостью, светом, бальзамом...»*

С таким вот настроением – не обязательно в этих словах, но в этом духе и, главное, с полной верой – идите к людям и позволяйте себе с ними молчать, и заставляйте себя молчать. Пусть Молчание станет Вашим делом и Вашей гордостью, и Вы даже не представляете, сколько откроете для себя нового, как освободите и себя и других! Даю стопроцентную гарантию: никаких упреков в робости и неразговорчивости Вы более не услышите. Наслаждайтесь же Молчанием, Незнакомка, и дарите его людям – не зря же, в конце концов, сказано: молчание золото...

Значит, первое дело – обязать себя молчать, и молчать с удовольствием... Но, конечно, всему есть предел: наступит и неизбежный момент, когда резервы Вашего молчания истощатся. Вам неудержимо захочется говорить. И вот в этот-то момент, неожиданно для себя самой Вы обретете и дар красноречия, и способность ко всяческим рассуждениям. Все это у Вас есть, но все заперто и останется запертым, пока Вы не освободите себя сами. Если только Вы искренне убедитесь, что молчать – это прекрасно, что общение с людьми полезно в любом случае, что нравитесь Вы кому-то или нет – безразлично, а главное, чтобы люди нравились Вам, – Вы вскоре сами себе удивитесь: в Вас словно прорвется шлюз, слова и мысли польются сплошным потоком, боюсь, первое время Вам трудно будет остановиться...

Воспрянет и Ваш ум, и внимание! Ведь главная причина Вашей невнимательности не «отсутствие ума» и не неумение рассуждать, а беспрестанное, сверхнапряженное сосредоточение *на себе*. Внимание у Вас просто *занято*. Вы сами не позволяете ему заняться тем, чем оно должно заниматься в общении. Чем? Другими людьми. Вашими товарищами, собеседниками, знакомыми и незнакомыми, их чувствами, мыслями. Вы еще никогда в жизни не утруждали себя углубленным наблюдением людей, поэтому и не встречали таких же, как Вы, – да их пруд пруди! Вы их не замечаете, а они рядом! И я уверен, что некоторые из них Вам так же ошибочно завидуют, как Вы им...

– 168 –

Совершенно ясно, что люди Вас до болезненности напрягают и раздражают лишь потому, что Вы ими не интересуетесь, а стало быть, и не любите – Вам просто некогда, не до того. Но не подумайте, ради бога, что я упрекаю Вас в черствости, себялюбии, злом эгоцентризме: нет, разумеется, Вы не нарочно концентрируетесь на себе, это происходит само, помимо Вашей воли, незаметно для Вас, это зажимает Вас, скручивает в узел упрямое, недоверчивое подсознание... Но раз так, раз нам с Вами это уже понятно, начинайте раскручивать его в обратную сторону! Вы станете внимательной – и более того, обаятельной – только в том случае, если все усилия своего внимания направите на других. Где бы Вы ни были, с кем бы ни общались – пусть главной Вашей заботой станет понимание людей, постижение их внутреннего мира, их переживаний, их забот и волнений. Задавайте себе о людях бесчисленные вопросы и ищите ответы в наблюдениях и сопоставлениях, в книгах и живых судьбах...

Иными словами – *становитесь психологом*. Да, психологом в жизни, на своем месте, что может быть интереснее и полезнее? Свобода молчания, дарованная Вами самой себе, окажется как нельзя кстати...

Итак, начинайте молчать по-новому. Ни Вы, ни я не настолько наивны, чтобы вообразить, что после прочтения этого письма, даже при полном постижении драгоценной сути Молчания, Вы тут же, не выходя из дома, станете виртуозом общения. На какое-то время останется и страх, и скованность, и это ускользание нити разговора с ощущением своей тупости и никчемности... Эти состояния хорошо знакомы и мне, даже сейчас, когда позади годы, в которые эти кризисы более чем обычны, – стоит только зазеваться и позволить планке самоинтересованности подняться чуть выше критической высоты... Все прелести, объединяемые словом «застенчивость», будут наготове до тех пор, пока Вы не привыкнете к «высоте», пока подсознание само Вам не скажет: «Знаешь, а ведь, ей-богу, ничего страшного!...»

Значит: 1) *общаться как можно больше*; 2) *радоваться каждой возможности узнать людей и потренироваться в общении*; 3) *запретить себе стремиться*

– 169 –

*к какому бы то ни было успеху в общении*; 4) *освободиться от «страха страха»*. Ведь страх, как трусливая дворяжка, бежит только за тем, кто бежит от него, но отступает, когда на него идут прямо...»

...Все уже знакомо – «бревно», «планка»; да, еще одна разновидность все того же универсального рецепта перераспределения значимостей – рецепта №1 для каждого желающего избавиться от невезения, глупости и импотентности в важнейших областях жизни. В данном

конкретном случае – снизить значимость: «успех в общении», повысить: «интерес к людям», а результат (которого – вот в чем хитрость! – нельзя желать!) – именно успех в общении!

Стравинский сказал: «Искусство – это ремонт старых кораблей». То же можно отнести и к искусству владения собой: мудрость, постигнутая издревле, требует непрерывного творческого обновления, и каждый должен изобрести собственный велосипед. Растолковывать ли еще, что нет и не может быть Великой Радости без Великих Страданий, что даже Маленькие Удовольствия чреватые Крупными Неприятностями?

В Карма-Йоге содержится удивительный совет для родителей. Относитесь к своим детям, как к чужим, рекомендуют йоги (не предполагая, надо думать, что к чужим детям следует относиться плохо). Относитесь к ним так, как относилась бы, например, приглашенная со стороны добросовестная няня. Она заботлива, добра и предусмотрительна, но это не ее дети, не плоть от плоти, не свет в оконце, не пуп земли... «Ребенок – гость в доме», – говорят индусы. Смысл, очевидно, в том, что ребенок имеет право на уважение, что его жизнь не может быть подчинена родительскому сценарию, что принадлежит ребенок в конечном счете только себе и, как говорят йоги, Единой Жизни.

Несомненно, в совете заключена тонкая хитрость. Относиться к своим, как к чужим, невозможно, противоестественно. Однако, если настрой сработает, будет найдена искомая мера, произойдет смещение значимости к той самой золотой середине, где лежит истина: любовь к ребенку утратит ослепляющую деспотическую избыточность. С той же хитрою оговоркой: *относись к знакомым людям, как к незнакомым, а к незнакомым, как к своим близким, и ты станешь обая-*

– 170 –

тельнейшим человеком на свете. Хочешь преуспеть в деле? Делай все, чтобы удалось; но откажись от моральной собственности на результат. Исполняя долг, признавай и некоторые права судьбы...

Снизить значимость или повысить, поднять или опустить «планку» – это и есть искусство владения собой («самоуправство», как выразился один мой самый юный, десятилетний читатель); знание же, а вернее, точное чувство, когда снижать или повышать, есть мудрость. Почему труднее всего проявлять мудрость в делах собственных, уже, надеюсь, вполне ясно.

### ***СОБИРАЙТЕ СОКРОВИЩА! ЗАБЛАГОВРЕМЕННО!***

Этим занимаются дети, интересующиеся всем на свете; супруги, рождающие на свет не одно дитя, а два, три и более; коллекционеры; люди, заводящие у себя дома разную живность, изыскивающие всевозможные хобби; люди, преданные искусству, науке, любому сверхличному делу; это, между прочим, и те, кого иногда упрекают в легкомыслии, разбросанности, непостоянстве, счастливые сангвинические натуры.

Идея ясна: *нужен запасник внутренних ценностей*. Нужен и неприкосновенный запас... Если сангвиник вприпрыжку бежит от одной ценности к другой, от другой – к третьей и далее, если флегматик выбирает сверхценность, как опытная хозяйка овощ, и любовно консервирует в банке здравого смысла, то что делать холерикам и меланхоликам, тем, у кого все всерьез и надолго, а маятник то и дело готов сорваться с «гвоздя» и погрузиться в пучину ада?

У таких при крушении сверхценности, например, любви или престижа, легко возникает то, что в психиатрии зовется «депрессивной заслонкой»: отрицательная сверхзначимость разливается по мозгу черным огнем, и вот ценности гаснут изнутри, внезапно, все сразу, и нет масштабов, и конец целям, запросам и интересам – теряется ощущение смысла жизни...

Рискуя определить мудрость еще и как умение играть с самим собой, как особую смелость: давать себе право на внутреннюю реальность. Не вводя себя в заблуждения, устанавливая с собой соглашения, имеющие силу в е р ы , как это делают артисты и дети,

– 171 –

сохраняющие в игре и чувство реальности, и внутреннюю истину «предлагаемых обстоятельств».

...Тьмы низких истин нам дороже  
Нас возвышающий обман.

Человеку необходимы и фантазии, и иллюзии; важно лишь, чтобы не они управляли им, а он ими, и через их посредство – собой.

...Сколько людей оказываются жертвами воображения и отсутствия воображения, сказать не берусь, но что ни трагедия – то роковая отрицательная сверхзначимость или, что то же самое, роковое отсутствие положительной... Недавно беседовал с девочкой 18 лет, едва отходили в институте Склифософского; бросил первый мужчина – я думал, какой-нибудь сытый ловелас, нет, такой же самолюбивый дурачок, мальчишка, вспомнил, что ему надо учиться. Диагноз – ценностная связанность. Сознание, суженное сверхзначимостью, нормальная девочка... Что можно было ей посоветовать – влюбляться поосмотрительнее?

Когда это есть, разговоры малоубедительны, а советы отдают пошлостью. Сверхценность-Влюбленность-Смысл жизни – когда этого нет, когда нет в жизни равного ей и большего, внутри рождается серая смерть, тоска, кричащая, что жить больше незачем. Но тот, кто хотя бы знает, что смысл жизни зависит и от него, получает в роковую минуту спасательный круг.

### **ШКОЛА РАДОСТИ**

Радость пустякам, радость всему, радость жизни – это первоначальное святое искусство дается детством. (Ему можно поучиться и у животных, например, у собак.) Куда оно потом девается, куда исчезает? Почему остается к зрелым годам лишь у немногих, а к старости – лишь у исключительных одиночек?

«Многие знания – многие печали»?.. Да, и это. И плен обстоятельств, и разочарования, и нездоровье, и черная дыра смерти...

Но только ли это?

Не отнимаем ли мы у себя радости сами – своей боязнью радости, своей бездарностью в радости, своим невежественным и наплевательским к ней отношением? Не отвыкаем ли радоваться по своей собственной

– 172 –

воле, по какому-то непонятному упрямству или просто-напросто по инерции? Не подчиняемся ли, по бессознательной внушаемости, немногочисленным, но страшным своей принципиальностью врагам радости?..

Я уверен, что подлинное взросление лишь увеличивает число возможных радостей, открывает все новые их пространства. Да и искусство, среди прочих своих целей, всегда стремилось научить человека радоваться, вновь научить, обострив чувства приятием и трагизмом, и юмора бытия. Я готов обеими руками подписаться под словами Паустовского, что человеку тем более доступна поэзия и восторг жизни, чем больше (а вернее, чем глубже) он знает. Уверен и в том, что большинство людей перестает нормально радоваться лишь потому, что это считается неприличным. А еще довольно часто и потому, что заставляют себя радоваться...

Как человек, много занимавшийся проблемами ада ирая внутри человека, хочу вновь предложить читателю этой книги, наверное, самый древний рецепт душевной гармонии: *будьте внимательны к своим радостям*, возвращайте их, как заботливый садовник, и не пренебрегайте ничем, ни самой малой травинкой. Чем больше радостей будет у вас, тем больше вы подарите их и другим. И имейте в виду, что здесь, в очевидной связи с биомаятниками, действует некий закон, который я назвал бы законом обратной иерархии. А именно: «ад» подчиняется закону силы – страшная боль, разумеется, действует на нас несравнимо мощнее, чем пустяковая. Не совсем то в «раю»: там силен и слабый. Радость, чем она меньше, чем, казалось бы, пустяковее, тем глубже, а вернее, надежнее по своему действию. Хотя и известно, что «у победителей раны

заживают быстрее», известно и то, что от чрезмерных радостей люди иногда умирают. Страстные восторги вспыхивают ненадолго и оставляют после себя пепелища, малые же радости растут непрерывно и сами себя поддерживают. «Иерархия ада» не целиком в нашей воле: боль есть боль (хотя и здесь действует могущественное самовнушение), зато «иерархия рая», если только не затронуты запредельные, наркотические зоны, вполне во власти сознательного разума.

Не имеет смысла заставлять себя радоваться – это насилие только загоняет в тупик и ломает хрупкий

– 173 –

внутренний механизм (что и происходит рано или поздно у наркоманов и алкоголиков). Наоборот, по железному маятниковому закону, чтобы вернуться к возможности ощущать радость, необходимо перестрадать. Нет, «райское» насилие невозможно. Но можно впускать в себя радости, позволять им расцветать. Не губить нежные ростки, открывать душу на их робкие, всегда робкие позывные – слушать и смотреть...

### **В КОГО УГОДНО, ВО ЧТО УГОДНО** (упражнения перевоплощения)

Читатели первого издания! Этот отрывок вам уже, должно быть, знаком, он перекочевал сюда из начала книги, где речь шла о внимании и созерцании. Ивы, и новые читатели уже давно, наверное, обратили внимание, что я часто обращаюсь к актерскому опыту, – это и потому, что просто люблю театр, и потому, что игра актеров – нескончаемое и прекрасное поле психологических экспериментов самого высокого уровня. Об игровом (ролевом) тренинге, которым я в последнее время особенно увлекаюсь, готовлю отдельную книгу. Пока же, стараясь, ради улучшения этой, перевоплотиться в читателя, я пришел к выводу, что логичнее поговорить о технике перевоплощения, пусть лишь наметками, в связи с трудностями общения.

Так вот, человек – единственное земное существо, наделенное зачатком способности менять свою точку зрения. Если бы мы не могли хотя бы чуть-чуть перевоплощаться в других – мыслить, чувствовать подобно им, воспроизводить в себе их переживания, оценки, решения и т. д., – общение выше животного или даже растительного уровня было бы невозможно.

Но «перенос» в свое «я», перевоплощение, вчувствование возможны не только по отношению к человеку. Можно поставить себя и на место животного, и на место предмета (ибо с некоей точки зрения человек – тоже предмет). Операция внутреннего отождествления, производимая при этом, принципиально одна и та же.

Упражнения, которые следуют далее, полезны каждому, но особенно тем, кто намерен заниматься творчеством. Они развивают фантазию, воображение и помогают самовнушениям всех видов, особенно ролевым (типа «я – он»).

– 174 –

*На полке стоит книга. Внимательно посмотрите на нее и вокруг нее, обживите взглядом прилегающее пространство. Сделайте некоторое усилие и как бы перенесите себя в это пространство, продолжая смотреть, как если бы вы сами стали – нет, уже давно, с рождения были именно этой книгой. Посмотрите из этого пространства вокруг, постарайтесь увидеть мир с этой точки, с позиции книги. Да, вот теперь и вы – Книга, одна из бесчисленных представительниц племени Книг. У вас свое бытие. Своей материей вы по-своему воспринимаете мир. Вы стоите на своей полке, граница вашего «я» очевидна – поверхность переплета, а вокруг вас – некий неподвижно-подвижный мир... Мир приближения – удаления... Мир прикосновений... Мир Рук и Глаз. Руки владеют вами, а вы – Глазами... Это мир и других Книг... Но вы не общаетесь, вы – сами по себе, как и все они... Вам тесновато, с обеих сторон вас стискивают соседние переплеты... Не хочется ли вам стряхнуть пыль, вьющуюся между страниц? Нет, вы неподвижны и сохраняете строгое достоинство. У вас только два дела, два*

состояния: ждать и раскрываться. Вы ждете, гордо и терпеливо, пока вас не возьмут Руки, не снимут с полки и не раскроют. Тогда вы охотно подставите Глазам свои страницы...

Подобным же образом «побудьте» авторучкой, булавкой (я перечисляю первое попадающееся мне на глаза), дверной ручкой, лампой, накаливающимся волоском лампы, снежинкой, небом, сухим листочком, листочком зеленым... Чем угодно, чем больше, тем лучше (не поддавайтесь только глупым штучкам типа «я – чайник»). С самого начала всерьез переносите и заключайте себя в пространство предмета, старайтесь вместе с ним претерпевать падающие на него воздействия, ощутить его поверхность, массу, фактуру, движения, устойчивость и неустойчивость в разных положениях – словом, некий внутренний закон, характер вещи. Для этого у вас вполне достаточен запас чувственных впечатлений. Импровизированное, игровое, полуфантастическое вживание может развиваться без конца. Конечно, это всего лишь некое моделирование внутри собственного «я»: фактически не вы вживаетесь в предмет, а предмет вашими усилиями вживается в вас. Это вы его одухотворяете, отожде-

– 175 –

ствляете с какой-то частью себя, он для вас – только повод к раскрытию каких-то сторон вашей собственной души... Но ведь это и требуется!

Эти упражнения до крайности увлекательны. Лишь поначалу они кажутся трудными и надуманными – а потом, после прорыва какого-то барьера (вы просто возвращаетесь к умной детской свободе, совершенно понапрасну в вас запертой) – логика вживания властно схватывает вас, ведет дальше и создает отчетливое ощущение причастности к иному бытию. Границы вашего «я» раздвигаются, вы словно вспоминаете давно знакомое, но забытое... Вещи начинают рассказывать вам удивительные истории, открывать новые стороны мира и вас самих, какая-нибудь щербинка на тумбочке становится свидетельницей романа...

Основываясь на самовнушениях, воплощение само им служит, и весьма исправно.

К примеру: вы воплотились в чистый лист бумаги. Вы – чистый, абсолютно белый лист, на котором еще не написано ничего: вот и прекрасный образ внутреннего освобождения!

Тихо дышит над бумагой  
Голос детства. Не спеши,  
Не развеивай тумана,  
Если можешь, не пиши...

Научись читать письма молчания.  
Научись любить времена отчаяния...

Переходите на мысленные воплощения, вживайтесь в предметы, которые вы в данный момент не видите, а только представляете...

Можно ли скучать наедине с собой, если внутри вас миры и миры, и всегда есть возможность отправиться в путешествие? Вы будете возвращаться с добычей, которая поможет вам и в учебе, и в общении, и в работе. Перевоплощение может подключаться к любым самовнушениям аутотренинга, усиливать их и обогащать. Представив себя, например, предварительно хорошо расслабившись, англичанином, вы гораздо успешнее усвоите очередной урок языка; побыв тигром, ощутите при необходимости прилив здоровой агрессивности и свободолюбия, а представив себя своим же ребенком, мужем, женой, начальником и т. д., сможете удачнее с ними общаться...

– 176 –

Если у вас живая фантазия, то это клад для АТ. Сначала сразу перевоплощайтесь («я – солнце»), а потом, в новом внутреннем качестве, производите самовнушение («я силен и спокоен, я излучаю тепло и свет»).

**БЕСКОНЕЧНЫЙ ДВОЙНИК,  
ИЛИ КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СБОРКЕ ЛИЧНОСТИ**  
(из письма к юному человеку)

«...На чем основана возможность перевоплощения?

На сырье детства. На том, что и в личности взрослого человека всегда есть запасы, необработанный материал, та глина, которой придают постепенно застывающую форму жизненные роли и обстоятельства.

Можно сказать и так: человек – это многослойная пленка, на которой в скрытом виде отснято много всякой всячины, а проявители этой пленки – другие люди, роли и ситуации. Как знают фотографы, найти хороший проявитель не так легко...

Ваше «я», стало быть, – это «п» жизненно-ролевых возможностей, из которых в каждый момент осуществляется лишь одна. И каждая роль (отец, сын, муж, начальник, пациент, пассажир, покупатель и т. д.) организует материал «я» по-новому, каждая выявляет и усиливает одни свойства и подавляет другие.

Осознание – а чаще лишь смутное ощущение, что *Я* – *состоявшееся* безмерно далеко от *Я* – *возможного* – служит источником надежд и разочарований, тоски и утешения, сновидений и самоубийств... Да и вся наша обыденная суэта, все озарения и озверения, все те случаи, когда мы ведем и чувствуем себя неожиданно для самих себя, разве не говорят о том же? А случаи патологии, как тот, например, описанный в специальной монографии, когда одна женщина жила в виде 16 (шестнадцати!) разных личностей, совершенно непохожих друг на дружку и долгое время не знавших о взаимном существовании? Потом некоторые из них познакомились друг с другом, стали переписываться (назначать свидания они не могли), а одна (переодетый юноша) даже влюбилась в другую (девушку, весьма угнетаемую некоей особой, все в той же личности), А глубокий гипноз, когда человека можно внушением

– 177 –

перевоплотить в ребенка или в старика, в царя или в раба, в женщину или мужчину (по поведению)?..

«Материал», разумеется, не всемогущ: ему присуще тяготение к одним ролям и неподатливость к другим; пластичность «я» может быть и максимальной и минимальной; внутренний спектр ролевых возможностей у одного широк и многообразен, у другого ограничен и узок, у одного ярок, богат контрастами и оттенками, у другого беден, расплывчат, состоит как будто из одного серого цвета. Но истинное «Я» никак нельзя отождествлять с «постоянными» чертами характера. (Самым постоянным в человеке бывает какая-нибудь картавость.) Никто не знает, что такое «быть самим собой». Я же знаю по опыту и личному и рабочему, что это как раз то, чем быть всего труднее, самое неуловимое в нас, то, что «может быть», а не «есть»...

Вот метод самоусовершенствования, опробованный и мною лично, и немалым числом других:

**Ступенчатые Перевоплощения**  
(бесконечный двойник)

Три предупреждения

1. Не бойтесь потерять свое «Я»! Ведь оно и так все время стихийно меняется. Отныне Вы просто берете принадлежащее Вам по праву в свои руки.

2. Дайте окрепнуть фантазии. Не бойтесь разгула воображения, но и не уходите в мир отвлеченных представлений: не уставая, продвигайте создаваемый внутренний образ в свои жизненные обстоятельства. Для себя Вы не Сережа Иванов в образе Овода, а Овод в образе Сережи Иванова!

3. Личная тайна! Никто не должен об этом знать! Для мира Вы остаетесь Сережей Ивановым, но будьте уверены, Овода в Вас почувствуют.



## **Фаза сборки**

Сосредотачивайтесь ежедневно по 15 – 20 минут (утро – вечер) на новом «Я»-образе, наделенном чертами Вашего идеала. Представьте, как ведет себя в контрольных обстоятельствах ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК. Начинайте играть его для себя, начинайте быть им. Это может быть и литературный герой, и некий известный

– 178 –

Вам конкретный товарищ, или – еще лучше – синтетическая личность, придуманная Вами, со своим именем и биографией. Познакомьтесь же с ним так, как Вы познакомились бы с товарищем или близким родственником, с которым Вам предстоит провести долгие годы в одной комнате. Изучайте его, испытывайте.

## **Фаза вселения**

Одновременно начинайте и самовнушения:

... – Я – Он – Я – Он –... – уже спустя месяц результаты станут вполне ощутимыми, начнется

## **Фаза проявления**

...Двойник становится Вами, замечать это Вы начинаете по совершенно конкретным признакам, порой и вовсе не предусмотренным в фазе «сборки». Если, например, Вы заикаетесь, а Двойник нет, то и Ваша речь имеет большие шансы улучшиться. Двойник может поразить Вас способностью легко запоминать фамилии – Вам это давалось с трудом; Ваше прежнее «Я» отвратительно чувствовало и вело себя в таких-то ситуациях? Двойник легко с ними справляется...

Главное предупреждение

Сохрани Вас бог от идеи, будто таким образом Вы станете Совершенством! Нет, и еще раз нет! Это только движение. Двойник – человек, сделанный из того же материала, что и Вы, лишь по-новому перекроенный. Он может обнаружить у себя недостатки, часть из которых унаследует от Вашего прежнего «Я», а часть приобретет самовольно. Он тоже окажется недовольным собой, и это вполне естественно: и его дело, и Ваше – двигаться дальше.

## **Фаза овладения: цепные перевоплощения**

...Итак, Ваш Двойник имеет абсолютно те же права и те же обязанности, что и Ваше прежнее «Я»; осознав свои несовершенства, он точно так же, как и Вы-прежний, сможет воспользоваться внутренним перевоплощением. Так же, как и Вы, он сможет синтезировать новый «Я»-образ, и, конечно, охотно воспользуется при этом уже накопленным опытом: Двойник №2 – Двой-

– 179 –

ник №3... Возможно, Овод сочтет нужным перевоплотиться в Леонардо да Винчи – это уже его дело, но в любом случае хорошо будет, если Вы с самого начала – Двойнику №1 – придадите, помимо всех прочих качеств, внутренний артистизм. У него богатое и смелое воображение. Он способен к длительным сосредоточениям на новом «Я»-образе. Он глубоко чувствует. Счастливого пути! Ваш В. Л.»

## **КАК СТАТЬ ПСИХОЛОГОМ**

*«Уважаемый доктор! Наша семья переехала в другой город, когда я училась в восьмом классе. В новой школе я стала*

замечать, что никак не могу сойтись со своими одноклассниками, старалась быть общительной, но часто не знала, о чем говорить. Теперь я уже в институте, а мне все так же трудно. Я заставляю себя разговаривать, ведь молчать все время нельзя... Странно, что в той школе, где я раньше училась, у меня были подруги, правда только две, зато чудесные, и у меня никогда не возникало чувство, что мне нечего им сказать. А сейчас, если и появляется потребность чем-то поделиться, то я говорю фальшиво, неискренне. Сказать просто – не могу. Чувствую, что все относятся ко мне с неприязнью, уверена, что за спиной говорят нелицеприятные вещи. Как ни стараюсь быть проще, интереснее, ничего не получается, полнейшая некоммуникабельность. Я все время сама у себя под контролем. Вы, наверное, посоветуете мне «быть самой собой». Но ведь я пытаюсь это делать который год! И вообще, какая я «сама по себе»? Мне нужны друзья, а как вести себя – не знаю. Вместо того чтобы быть «самой собой», я играю «сама себя».

Говорят, что я эгоистка, очень много думаю о себе. Я это знаю. Вы, наверное, скажете, что нужно больше думать о других, но в том-то и весь ужас, что я не знаю, как это делается! Я не могу, я не умею любить людей. Как заставить себя полюбить? Даже если я кого-то утешаю, я думаю, как это выглядит со стороны и какая я добрая. Я сухарь, у меня нет никаких эмоций. Как жить дальше?..

Ольга С.»

«Здравствуй, Оля!

Перечитываю Ваши строчки: «Вы, наверное, скажете, что нужно больше думать о других, но в том-то и весь ужас, что я не знаю, как это делается!»

Вы правильно угадали, что я Вам скажу, и тем самым обнаружили психологические способности; об их развитии и пойдет речь, ибо думать о других – это

– 180 –

и значит быть психологом, волей-неволей. Первый шаг в этом деле – поверить в себя заранее.

Человек, строго говоря, никогда не может быть уверен в том, что верно оценивает себя и отношение к себе, мнение других о себе. Во-первых, потому что сведения об этом обычно весьма скупы и искажены. А во-вторых, потому, что мнение принадлежит к числу самых переменчивых на свете вещей: сегодня одно, завтра другое, послезавтра и то, и другое, и третье... А чаще всего, говоря уж совсем реально, оно неопределенно. Точно ли Вы знаете, как сами относитесь к каждому своему однокурснику?

Почему же Вам, хотя бы ради эксперимента, не поверить в то, что Вы уже производите благоприятное впечатление? У Вас были раньше, как Вы пишете, две чудесные подруги, с которыми было легко и хорошо, – это уже означает, что вы способны к общению, можете сходить с людьми. Вы были способны к этому лишь потому, что все само собой разумелось, не беспокоило Вас, Вы в это верили и не особенно заботились об отношении к Вам подруг, не старались быть с ними «проще и интереснее». И именно потому такую и были.

Что получилось потом, при переводе в другую школу?

Понять легко: в новой обстановке, с новыми людьми, как у всякого в таком случае, у Вас возникло состояние повышенной заинтересованности в производимом впечатлении. Вы оказались в положении, которое в психологии называют «оценочной ситуацией». В таких ситуациях мало кто держится естественно и непринужденно, большинство чувствует себя

именно так, как о себе пишете Вы: усиленно «играют себя», скованны, ощущают нестерпимую фальшь в своем поведении, и при этом, как им кажется, «не испытывают никаких эмоций»...

Я называю это еще «иллюзией новичка». Иллюзией – потому что процентов на семьдесят, если не больше, все оценки со стороны окружающих, всевозможные взгляды, шушуканья и прочее оказываются плодом воображения. Характерно еще и ощущение «открытости» – человеку в таком состоянии кажется, что все его видят насквозь, понимают его смущение и фальшь, чуть ли не читают мысли. На самом же деле никто о его состоянии и не подозревает, а впечат-

– 181 –

ление он производит либо вполне обычное, либо нередко даже, в силу обратной иллюзии окружающих, какое-то «закрытое» и довольно-таки внушительное.

Беда Ваша, Оля, лишь в том, что у Вас эта иллюзия «зациклилась» и стала хронической. Вы думаете, что привлекаете внимание, что все о Вас что-то говорят. Уверен, что это полнейшее заблуждение, что говорят о Вас не более, чем о любом другом, и что какое-то особое внимание, и притом скорее недоброжелательное, со стороны «всех» есть лишь Ваше невольное приписывание другим своего собственного повышенного внимания к своей персоне, своего подозрительного к себе отношения (в психологии это называется «проекцией», в быту – «с больной головы на здоровую»). Вот этот бессознательный самообман и надо изгнать из себя как можно скорей и решительней, застревание в нем опасно.

*Ко мне относятся хорошо, со мной хорошо* – вот формулы самовнушений, которые Вам надлежит вводить в себя денно и нощно.

Надеюсь, Вы не поймете меня так, будто Вам надлежит неотрывно смотреть в себя. «Аванс» самовнушений уверенности – только подготовка, только освобождение от себя, и на этом-то авансе Вы сможете кое-чему у самой себя научиться. Вспомните, прошу Вас, как можно отчетливее Ваши отношения с прежними подругами, постарайтесь понять, что же составляло основу дружбы. Возможно, Вы придете к выводу, что это была общность интересов, сходный склад ума и мышления; еще вероятнее – общность чувств, настроений, совпадения в отношении к миру и людям; и наверняка – доверие, доверие особое, такое, при котором только и можно открывать друг другу личные тайны, верить как себе и больше. Здесь была и искренность, и непосредственность, и было, наверное, что-то еще: какое-то особое, непередаваемое состояние, которое одни называют резонансом, другие созвучием душ или даже телепатией. Взаимное растворение, ощущение, совершенно прямое, будто ты – другой, а другой – ты, без усилий, без слов...

Не зря, наверное, истинный друг издревле называется «alter ego» – «другое я». Для меня несомненно: сами того не ведая, в общении с подругами вы были друг для друга самыми настоящими психологами и

– 182 –

даже врачами. У Вас не было, как и сейчас еще нет, психологических знаний, и тем не менее Вы проделывали огромную психологическую работу, вполне квалифицированно думали о других.

Без сомнения, люди сильно отличаются друг от друга своей способностью к такой вот психологической работе; даже в паре самых близких друзей один берет на себя большую ее долю, другой меньшую, один больше «звучит», другой резонирует, один переживает, другой сопереживает, и все это – в движении, все меняется обстоятельствами. Но я хочу сказать, что дар общения и талант дружбы, которые с очевидностью существуют, имеют в своей основе как раз сильно развитую способность к сопереживанию (присущую в какой-то степени каждому человеку).

Кстати, о внутреннем «взгляде со стороны», который преследует Вас, как чересчур бдительный контролер, и так мешает быть непосредственной. Не нужно его бояться, не стоит стараться изгнать из себя, бесполезно, пока сам не уйдет. Но стоит все-таки понять, что же он такое, этот контролер, откуда взялся. Ошибусь ли я, сказав, что это и есть Ваш внутренний оценщик глазами кого-то, чьи оценки Вы разделяете? Думаю, не ошибусь. Это Ваш внутренний,

«обобщенный Другой», возникший в Вас постепенно, за всю прожитую жизнь, человек-сумма из всех Ваших общений, из книг, из кинофильмов, из всего; это Ваша мораль, Ваша совесть, Ваша ирония, Ваше самосознание – это Вы сами!

Но почему же этот Другой, который есть Вы, отделен от Вас, почему живет какой-то своей собственной жизнью, вместо того чтобы составлять с Вами гармоничное целое? Почему он Вам мешает, вместо того чтобы помогать?

Есть ответ, и опять из Вашего личного опыта. Дело в том, что тот Другой внутри нас всегда ищет своего двойника: живого человека, Другого-вне-нас, с кем бы слиться, отождествиться – так уж мы устроены, таков закон человеческой психологии, быть может, один из главнейших. Ведь он – внутренний Другой – произошел от живых людей и хочет вернуться к ним. Ему плохо, он одинок и оттого Вам досаждаёт. В общении с подругами его не было заметно, потому что он нашел себя в них, растворился, как призрачное отражение

– 183 –

за оконным стеклом, когда к окну подходишь вплотную. Навязчивый контролер покинет Вас незамедлительно в тот самый момент, когда Вы снова внутренне будете жить и чувствовать заодно с живым Другим.

«Коммуникабельность» начинается с *внимания* к людям. Но внимания не того рода, которое выводит печальные уравнения: «у нее есть обаяние, а у меня нет», и не такого: «парниша, у вас спина в белом».

С внимания непрерывного, жадного и самозабвенного, с которым слушает или исполняет музыку музыкант. Я припоминаю, кстати, что великий пианист Генрих Нейгауз, учитель других великих, был беспощаден к тем своим ученикам, которые мучились, казалось бы, вполне понятным волнением, скованностью на выступлениях: «Это большая вина, это грех перед музыкой. И ваша скованность – наказание за то, что вы, играя, думаете не о музыке, а о себе в музыке».

То же в любом деле, в любом общении. Всякий легко согласится, что слишком многие заняты не общением, а *собою в общении*. Но найти человека, который признается в этом себе самому, непросто...

Главная сложность в том, что свою позицию в общении (а сюда входит очень многое: и распределение внимания – к себе и к другому, и окраска этого внимания – доброжелательная или недоброжелательная, восхищенная или неодобрительная, и основные стремления – получить некий выигрыш или дать выиграть другому, возвыситься или унизиться и т. д.) – эту вот смесь своих внутренних «игр» – самому человеку осознать очень трудно.

Иллюзии общения неисчислимы. Есть люди активные и общительные, искренне почитающие себя альтруистами, благодетелями и знатоками других: дают советы, уговаривают, поучают, вникают в чужую личную жизнь, рассказывают анекдоты. Между тем для собеседников они тягостны... Они и не подозревают, что НЕ ВИДЯТ людей, с которыми общаются, а потому и не видят самих себя.

Хочу обратить Ваше внимание на три основные внутренние позиции в общении.

Первую можно назвать «отключением». То, что сплошь и рядом происходит и в транспорте, и на работе, и в семье: человек находится рядом с другими, но не обращает на них внимания, занят чем-то своим,

– 184 –

и ему безразлично, обращают ли внимание на него. Это, собственно, не общение, а то, что артисты называют «публичным одиночеством», – позиция, часто наблюдаемая в жизни, но, конечно, не способствующая постижению мира других.

Вторую назовем «позицией сцены»: человек знает, видит или ему кажется, что он находится в поле внимания других. Ученик, выходящий отвечать; учитель, объясняющий урок; человек, приходящий с работы домой и встречаемый домашними; тот, кто в переполненном вагоне внезапно начинает проталкиваться вперед; женщина, только что надевшая новое платье; опять же артист на сцене... Самочувствие человека в такой позиции может быть и превосходным, и

мучительным: все зависит от того, как он воспринимает обращенное на себя внимание, как одобрительное или неодобрительное. Но в любом случае такая позиция производит внутри человека некое раздвоение. С одной стороны, он зависим от внешнего окружения и ловит или воображает сигналы, исходящие от других и относящиеся к нему. А с другой – центр-то, фокус его внимания находится в нем самом, он озабочен правильностью или неправильностью своих действий, своей красотой или некрасивостью, своим успехом или неуспехом, и вот затрачивается масса усилий на то, чтобы, не утратив связи с контролем извне, хорошо сыграть свою роль. Вполне понятно, что при такой установке, даже блестяще исполняя роль, человек плохо видит других, он воспринимает их лишь как одобряющее или неодобряющее дополнение к своей персоне. Внутренний мир Другого человеку, находящемуся на «сцене», практически недоступен.

А вот и третья позиция – обращенность к Другому.

Тут два варианта.

Первый – простое наблюдение. Человек смотрит на другого, изучает его, стараясь понять, но не смешивая свое «я» с его: так следователь смотрит на подследственного, исследователь на испытуемого.

Другой – сопереживание. Человек не только наблюдает, но и живо сочувствует, подключается к Другому своими мыслями и дыханием, движениями и сердцебиением, своею душой. Так смотрит на актера захваченный зритель, в такой позиции по отношению друг к другу находятся и друзья, и влюбленные...

– 185 –

Тут-то как раз человек, общаясь с Другим, наиболее свободен от себя самого. Его личная внутренняя устойчивость, «правильность» для него сами собой разумеются и не требуют дополнительных подтверждений: он уже не играет никакой «роли», фокус его внимания – вне его самого, в Другом.

В жизни все эти позиции, конечно, перемешиваются: люди общаются и чтобы, как говорят, людей посмотреть, и себя показать; но все же можно заметить, что одни больше смотрят, другие «показываются» (или, что то же самое, стараются «не показаться»), третьи по большей части отключены. Одни лишь холодно наблюдают, другие сопереживают...

Ваша задача, как нам с Вами уже ясно, – добиться выхода из мучительной для Вас позиции «сцены» в позицию обращенности к Другому, в наблюдение и сопереживание. Как же это сделать?

Вот простое упражнение, которым можно заниматься в любое время и в любом месте, занятие захватывающее. Вот, например, Вы едете в вагоне метро или в автобусе, а напротив сидит некто, занятый чтением. В транспорте многие смотрят друг на друга, это привычно, вот и Вы потихоньку наблюдаете за своим визави, и вся соль в том, КАК это делать. Ваше внимание сосредоточено на нем и только на нем. Но сосредотачиваетесь Вы, *абсолютно расслабившись*, не желая ничего угадать, прочесть, постичь и т. д., нет, Вы просто подставляете себя потоку душевной жизни этого человека, выражаемому его позой, движениями, мимикой, дыханием, обликом – все это Вы непринужденно впускаете в себя, и как раз это состояние, а не напряженные усилия «проникнуть», и есть высшая степень внимания. Это то состояние, которое болгарский исследователь внушения Лозанов именуется «концертным». Да, вот так мы и сидим перед телевизором и в кино, и в театре, так, в деятельном расслаблении, полнее всего расположены и к сопереживанию, и к обучению. Впускайте же, впускайте, не бойтесь. У Вас возникает побуждение принять ту же позу, так же наморщить лоб, шевельнуть пальцем?.. Не препятствуйте, но и не старайтесь... Вам почему-то хочется встать – да, в самом деле! – Ваш визави чуть не проехал свою остановку, спешит к выходу...

– 186 –

Разные варианты таких упражнений делают по моим предложениям некоторые «некоммуникабельные» люди, и это приносит ощутимый успех, общение облегчается. «Впуская» вот так в себя смело и свободно людей, с которыми Вы общаетесь повседневно, Вы обнаружите, что Вам становится легче с ними разговаривать, что Вы понимаете их быстрее, полнее, чем

раньше, и они, в свою очередь, относятся к Вам теплее... Поддерживая в себе настрой на вчувствование в других, сделав его привычкой, Вы убедитесь, что и нужные слова, и мысли, и самочувствие приходят сами собой, без усилий, естественно...

Вы пишете: «Я не могу, я не умею любить людей. Как заставить себя полюбить?»

Отвечаю: Вы никого не полюбили до сих пор только по одной причине – потому что никем по-настоящему не интересовались.

Бесполезно внушать себе любовь, если любви нет, с таким же успехом можно превращать зиму в лето. Но легко и в высшей степени полезно развивать у себя интерес – отношение многозначное и ни к чему не обязывающее. С интересом можно относиться и к другу, и к врагу, и просто к постороннему человеку. Интерес всегда выигрышен, и это мост между эгоизмом и альтруизмом – мост, по которому можно двигаться и туда и обратно. Но если эгоист может сжечь за собой этот мост, то альтруист не может. Интерес не предполагает любви, но любовь предполагает интерес: есть почва без растений, но нет растений без почвы. Можно ли любить человека и не интересоваться им? По странности, однако, множество людей любят, не интересуясь. Но кого они любят? Здесь неправомерен даже вопрос: «кого?». Не «кого», а «что». Они любят образ, созданный собственным воображением, и, как правило, жестоко разочаровываются...

Вы возразите: да неужели же найдутся папаша или мамаша, сомневающиеся в том, что их дражайшее дитя, ни на мгновение не отрываясь от дел, собирает научные материалы по теме «Мои родители и борьба с ними»? Неужто есть на свете учителя, не подозревающие, что ежедневно, с первой секунды занятий, они представляют собой важнейший объект исследований учеников? Какой врач, обследуя пациента, не ощущает себя обследуемым? Какой психолог не подвергается

– 187 –

психоанализу во время работы? И кто будет отрицать, что в повседневной жизни все мы, друзья и враги, малые и старые, умные и дураки, непрерывно изучаем друг друга? («Я его знаю». «Я его совсем не знаю». «Ты меня еще не знаешь...»)

Все это так, и при всем том удивительно, как мало людей по-настоящему, то есть *бескорыстно* интересуется другими людьми. Невозможно передать, сколь много они теряют...

Станьте же Тайным Психологом. Каждый день, при общении с любым человеком и вне общения, повторяйте себе, введите внутрь, сделайте главным:

*«Я еще совсем не знаю и не понимаю людей (или данного, отдельного, вот этого человека), и я хочу их (его, ее) узнать и понять, я жажду этого, и отныне все мое внимание, все силы души и ума направлены на Другого. Нет ничего интереснее и важнее. Каждый день я задаюсь тысячами вопросов о Другом, и каждого, кто передо мной, стараюсь постичь всесторонне, до глубины глубин... Чем живет этот человек, чем дышит, чего хочет, к чему стремится? Каков его характер, темперамент, способности? Как он спит, как он мыслит, как чувствует, в чем противоречив? Что лежит на поверхности, что в глубине? Что в нем от родителей, от друзей, от профессии и других внешних влияний, что идет изнутри? Какова его самооценка, болезненные точки самолюбия? В чем ищет признания, какова желаемая роль в жизни? Где фальшив, а где открыт и естествен? Почему так, а не иначе складываются отношения с людьми, с тем или иным человеком? В чем реалист, а в чем впадает в иллюзии? Как складывалась его судьба, как складывается теперь, что может быть дальше? Что означает этот жест, эта улыбка, это слово, это молчание? В чем он похож на других, на такого-то, на меня? Нет ли у него психологических двойников, которых я уже знаю?..»*

*Все, все мое внимание ежедневно, ежесекундно направляется на Другого, и его отношение ко мне интересует меня как одно из проявлений его характера, но не более...»*

Станьте же Тайным Психологом, начинайте сегодня.

«Но почему «тайным»? – спросите Вы. – Что ж,

– 188 –

все это мое человекоизучение надо скрывать? Исподтишка подглядывать за людьми?..»

Не исподтишка, но по возможности деликатно: нет ничего отвратительнее навязчивого залезания в душу. Внимание к людям все само Вам подскажет. Вскоре Вы будете удивлены массой неожиданных открытий и в окружающих, и в самой себе.

Недавно, кстати, я имел удовольствие познакомиться с обаятельнейшей женщиной, заведующей детским садом. Человека, более деятельного и способного к сопереживанию, я еще не видел, а по количеству излучаемого тепла это даже не печь, а целая паровозная топка. «Я никогда не любила детей», – заявила она мне. «То есть как?» – удивился я. «А вот так. Не любила, и все. Пока не стала с ними работать».

### **ЭТО СТРАННОЕ ОБАЯНИЕ, ИЛИ ОПЕРЕЖАЮЩАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ** (из письма заочному пациенту)

«...Я уже писал Вам, что отношение Других к человеку внушается им самим человеком: что человек подсознательно ОЖИДАЕТ, то и получает, и происходит это быстрее мысли – обменом «флюидами», которые суть не что иное, как коды непроизвольной мимики и интонации, сигналы от подсознания подсознанию.

Начните же эксперименты и убедитесь сами. Вступая в общение, испытывайте два рода предварительных самовнушений.

1. «Я знаю, что вы ко мне относитесь плохо, я не жду от вас ничего хорошего, я жду насмешек, я постараюсь ответить вам тем же...»

2. «Я знаю, что вы меня любите, я бесконечно вам благодарен, я вас люблю...»

Настраивайте себя так заранее, в предвидении всяческих конкретных общений и встреч, действуйте независимо ни от каких внешних условий – Вы проводите эксперимент, вот и все. Очень скоро Вы убедитесь, что как тот, так и другой настрой действуют практически безотказно. На «нейтральной почве», когда никаких отношений еще нет (Вы занимаете свое место в купе, где уже сидят три незнакомых пассажира), Ваш настрой сразу же создает и соответствующую атмосферу, Вы моментально получаете свою «подачу» обратно.

– 189 –

Более того, Вы убедитесь, что Ваши самовнушения способны, при достаточной силе, перебить уже имеющийся фон, что так можно оперативно испортить и самые прекрасные отношения, и разрядить обстановку, самую тягостную, и Вы, уверен, предпочтете вариант номер 2...

Только знайте главное:

**Я источник!**

**Я излучатель!**

**Я генератор!**

Эта мысль, это чувство, эта несокрушимая вера должны пылать в Вас непрерывно, независимо ни от кого и ни от чего! Ведь Вы сами, вступая в общение, моментально подвергаетесь психическим «излучениям» окружающих, Вы так же внушаемы, как и они, и тут чья возьмет!

Приглядевшись к людям, Вы легко обнаружите, что некоторые из них всецело зависимы от настроения окружающих, бултыхаются в чужих психических волнах, словно медузы; другие же, напротив, независимы и устойчивы, и именно этой устойчивостью оказывают влияние. Чем сильнее Вы самовнушаетесь, тем меньше Ваша зависимость и тем сильнее влияние. Каждый создает свое поле, каждый светит своим светом, а чем сильнее источник, тем ярче и отражение.

**Я источник света!**

**Я излучатель тепла!**

**Я генератор счастья! –**

вот в этом-то опережающем самовнушении, бессознательном, фоновом-постоянном, и состоит, видимо, секрет обаяния «легких» натур, которые почему-то почти всегда оказываются среди таких же легких, сговорчивых, готовых прийти на помощь людей; а в противоположном настрое – печальная разгадка людей тяжелых, зажатых, внутренне настороженных, которым, как правило, на людей не везет. Ведь по-настоящему видеть Другого, чувствовать его можно только в благорасположении, только в лучах направляемого на него внутреннего тепла – так и только так открываются шлюзы общения. Человек с оборонительным внутренним настроем (пусть даже мило улыбающийся) просто физиологически неспособен правильно чувствовать окружающих: он сам искажает обратную связь.

– 190 –

Я долго присматривался к четырем популярным артистам эстрады, я не мог понять, в чем же причина их магического обаяния, их воистину гипнотического воздействия на публику, и почему я, не одобряя репертуара, по крайней мере, двоих из них, все-таки помимо воли проникаюсь к ним непреодолимой симпатией. Наконец, дошло: да ведь они же переполнены *авансовой благодарностью!* Они наслаждаются успехом заранее, безо всяких на то логических прав! То, что по логике должно быть завершением, результатом общения со зрителем – счастливая улыбка успеха, торжество вдохновенной победы, грусть расставания, обещание новых встреч, – все, все это у них перенесено в самое начало, в первые взгляды, в первый же шаг на сцену, когда никакого общения как будто еще и нет, но, конечно, оно есть! Ведь путник, идущий по болоту, сначала кидает перед собою жерди, а потом ступает, никак не наоборот. (Эта суть опережающего внушения, между прочим, схвачена и в известной уловочке «заранее благодарю» – тут уже спекуляция, уже моральное взяточничество.)

Я поинтересовался, что же за люди эти артисты, каково их обыденное отношение к окружающим. Выяснилось, что один из них в жизни точно таков, как и на сцене, – праздничная натура, душа-человек, весельчак, умница; другие двое – люди обычные, тепло-хладные, без особых излучений, а один, Н., самый талантливый и популярный, – ледяной эгоцентрик и циник. Видимо, подумал я, у этого выработался профессионализм особого свойства... Но кто знает, может быть, как раз на сцене он и становится собою самим, а в жизни носит защитную маску?.. Во всяком случае, я не перестал восхищаться Н. как артистом и поныне, глядя на него, не могу заставить себя поверить, что он неискренен. Знаю и по себе: в тех случаях, когда мне удастся поверить заранее, что люди относятся ко мне хорошо – поверить слепо, бездоказательно, глупо, – доказательства не заставляют себя ждать. Когда я люблю людей безрассудно, наивно, не спрашивая соизволения у реальности и ничего не ожидая и не желая взамен, никаких ответных чувств, я сам оказываюсь безоговорочно любимым: реальность, всегда многоликая, сама поворачивается ко мне своей праздничной стороной. Но здесь нужна особая смелость и

– 191 –

бескорыстные чувств – оглядка равна смерти, как в случае Орфея и Эвридики...»

### **БЕЗНАДЕЖНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ИЛИ ВТОРОЙ РОСТ**

*(о том, как стать высоким, красивым, выдающимся и так далее)*

*«Здравствуйте, В. Л.*

*Нет надобности изводить бумагу на длинное вступление: Вы уже, вероятно, по почерку определили, что я ничего выдающегося не представляю, хотя и мечтаю об этом. Буду краток. Мне двадцать три года. Мой рост 150 см. Не смею подойти к женщине. (Опускаю эмоциональный абзац...)*

*Можно ли увеличить рост?..*



Понимаю, ненаучно спрашиваю, необходимо учитывать прочие особенности. Радикального ответа и не жду, но важность вопроса для меня настолько велика...

Р.»

«Дорогой Р.

Тороплюсь ответить, и весьма радикально. Ваш эмоциональный абзац более чем понятен: пишущий эти строки, как Вы, и (как потом выяснилось) каждый второй, если не каждый первый человек на земле, в свое время испытал множество подобных переживаний, самых разных оттенков. Как Вы и как многие, если не все, я мучился долго и понапрасну, пока не понял, вернее, пока не почувствовал, что всевозможные «данные», все эти «независимые переменные», даруемые нам судьбой без нашей просьбы, – в том числе и физический рост – ничто в сравнении со вторым, главным ростом...

Рост этот в гены не вписан, гормонами не определяется – он приобретается, его достигают. И дело вовсе не в том, добился ли человек чего-либо «выдающегося» или нет, и уж, во всяком случае, не в сантиметрах.

Выручили меня мои же собственные глаза, смотревшие на людей с интересом, вначале сугубо корыстным. Находясь в положении, сравнимом с Вашим, я искал в других то, чего недоставало мне самому (не зная, что не хватает лишь одного – внутреннего достоинства). Искал и таких же, и хуже, чтобы убедиться, что я не последний... Напряженно интересовался всяческой «неполноценностью», усердно приглядывался, среди про-

– 192 –

чих, и к людям маленького росточка, пытаюсь понять, как же они справляются с тем неуютом, который, как мне казалось, неизбежно несет этот «крест судьбы». «Нет, – думал я, – тут-то уж дудки, ничего не попишешь: «маленькая собачка всегда щенок...»

И вот я с удивлением стал замечать, что некоторые из этих «обиженных», похоже, не испытывают никаких неудобств: не унижены, не озлоблены, никакого комплекса неполноценности. Напротив, чувствуют себя легко, свободно, уверенно, может быть, лишь несколько более энергичны, более собранны, мобилизованы – эдакие пружинки, готовые встрепенуться в любую секунду. Налицо всяческий успех, в том числе и у прекрасного пола. И, что уж совсем странно, частенько такие вот низенькие *выглядят выше!* Да, выше, внушительнее, убедительнее, чем рядом с ними стоящие, казалось бы, рослые граждане! Есть, есть такие коротыши – и худенькие, и невзрачные, но перед ними все кажутся маленькими – Наполеоны среди генералов!

Вы и сами наверняка знаете, что список мировых знаменитостей пестрит именами «недомерков», назову только первых, пришедших в голову: Лермонтов, Тулуз-Лотрек, Чарли Чаплин, Стравинский, Глинка, тот же Наполеон... Галейран, ростом карлик, физиономией урод, был не только большим политиком и дипломатом, но и одним из крупнейших дон-жуанов эпохи... Есть и еще имена, весьма и весьма известные, но остановлюсь, повторю: дело и не в «выдающихся достижениях». Ведь при всем значении труда и способностей результат, выход – в любом деле, а особенно в творческом – тоже «независимая переменная», тоже некая лотерея: даже Эйнштейну для создания теории относительности должно было ко всему прочему и повезти, он сам в этом не шутя признавался. Зато я лично знаю людей, ничем не знаменитых, но тем не менее истинно великих – по системе отсчета, ими и мной разделяемой. Среди них есть и коротышки, малышки, клянусь Вам, гигантского роста.

В чем же дело? А вот в чем: эти люди не допускают даже и подсознательной мысли, что их рост или что-либо иное может послужить основанием для унижения. Они даже не понимают, что это такое, для них унижения не существует. Они держат себя как равные с равными и с высокорослыми, и с низкорослыми, и с

– 193 –

начальниками, и с подчиненными, и со взрослыми, и с детьми – и таковыми равными и являются.

Умен или глуп собеседник, добр или зол, они сохраняют эту аксиому взаимного равенства – и это всегда возвышает обе стороны.

Это и есть достоинство, или, если угодно, аристократизм духа. Таких людей (их, правда, не так уж много) я и считаю и нормальными, и великими.

Знаете ли Вы, что мы сами, и только сами определяем себе цену? Что никакие наши «параметры», ни физические, ни даже умственные, к этой цене не имеют ни малейшего отношения? Что равно ущербны и те, кто почитает себя «выше» других, и те, кто ставит себя ниже, какие бы ни были к тому «объективные основания»? Все-то дело в том, что таких объективных оснований нет и не может быть: проще простого доказать, что все они условны, относительно и зависят лишь от того, в какую шкалу оценок человек сам себя загоняет.

А отношение человека к себе всегда передается и другим людям, действует как внушение. Но только, конечно, истинное, глубинное отношение – то, что человек ЕСТЬ сам для себя, а не чем хочет казаться. Тот, кто внутренне ощущает себя «ниже» других, никогда не добьется ни уважения, ни любви. (А если даже такие чувства у кого-нибудь и возникнут, он-то сам в них все равно не поверит.) Тот же, кто чувствует себя «выше» – воистину уверенно и спокойно, так, что это не приходится доказывать ни другим, ни себе, – способен вызвать восторг и преклонение, равно как зависть и ненависть. Но и такой человек одинок и несчастен среди себе подобных...

Имейте же в виду, что рост, как и вся внешность, воспринимается собеседником, самое большее, в первые две-три секунды общения. Дальше: «Заговори, чтобы я увидел тебя...» Те, кто не умеет заставить себя – а через себя и других – забыть чем-либо невыгодные стороны своей внешности, профессии, возраста, социального положения (перечисление «параметров» может занять целое письмо), еще только кандидаты на звание человека. А ведь все мы в далеком детстве были, кажется, именно тем, что надо...

Посмотрите на какого-нибудь ребенка лет трех-четырёх, на обычного ребенка, еще не загнанного *изнут-*

– 194 –

*ри* в предательские капканы оценок, мнений и прочей сравнительной суеты. Он еще ничего не достиг, и неизвестно, достигнет ли; он еще не хорош и не плох, не ничтожен и не велик, не умен и не глуп, не силен и не слаб – он никакой, и он всякий. Он маленький – ну и что? Зато он свободен и непосредствен, потому что не подозревает еще ни о каких отметках. Для него все равны, и он равен всем. Не осознавая того сам, он ценит себя бесконечно высоко, он для себя Вселенная. Разве он не прав? Тысячу раз прав, ибо он сын Вечности. Эта детская правота бесконечно выше всех на свете достижений и талантов, ибо это и есть сама жизнь, *и это чувствуют все*. Разве кто-нибудь посмеет оценить значимость детской жизни в каких-либо параметрах? Разве дитя ценно тем, что оно когда-то и где-то чего-то достигнет? Разве смысл его, святой смысл рождения и жизни души, стать академиком или спортсменом? Дитя есть, и этого достаточно, дитя человек – в этом все. Человеческое достоинство неразменно. Как ни велики чьи-то творческие достижения, как ни превосходны качества ума, таланта или физической красоты, есть нечто иное в человеке, ни с чем не соизмеримое...

...С некоторых пор знаю я и о том, что всего страшнее для «обиженных судьбой» – сочувствие «полноценных»! Их великодушное снисхождение, их бережная «тактичность», это невольное лицемерие, с которым они прячут свое превосходство. О, насколько же слаще откровенное презрение, как невыносимы эти подачки! Эдакую доброту просто нельзя оставлять безнаказанной...

Поняв это, я стремительно расстрелял жалость, и в первую голову – к самому себе. Да, пусть неудачник плачет, пусть плачет, если имеет глупость считать себя неудачником! Никакой жалости, никаких сочувствий! Обида судьбы есть экзамен Духа. Я увидел, что в мире «неполноценности» столько же высоких и низких душ, как и во всем остальном, пропорция та же. Но «неполноценность» разводит крайности: здесь я встречал и опустошенных душевных

уродов, и настоящих атлетов духа. Знаю и тех, кому дано, казалось бы, все: и красота, и рост, и ум, и достижения, и признание достижений – со всех сторон чуть ли не сверхполноценных,

– 195 –

и тем не менее неполноценных душевно. Тайных карликов, незримо горбатых...

Вот первое, что я хотел бы Вам посоветовать: не жалеете на это времени, встречайтесь и общайтесь с людьми самыми разными – и найдите среди них человека, тоже малорослого или с какими-то другими бросающимися в глаза недостатками, но не чувствующего себя этим придавленным. Пусть это будет отъявленно некрасивая женщина или карлик-мужчина – неважно, найдите и понаблюдайте, и постарайтесь понять, что дает такому человеку душевную силу. Наблюдайте за всеми: ведь из двух человек почти обязательно один выше ростом, другой ниже, один молод и богат, другой беден и болен, и почти все, кроме этих немногих аристократов духа, в той или иной мере, в тех или иных ситуациях испытывают Ваши затруднения.

А далее *попробуйте этого человека сыграть*.

... ? Да. Сыграть. *Внутренне. Для себя*. Скажите себе однажды:

«Я – это Он!

Я – Он, Я – Такой», – просто прикажите себе им быть, и свято уверуйте, что приказ выполнен.

И пусть никто не знает об этой игре, кроме Вас. А потом, поверив, что Вы – Он, Вы тоже забудете, что это игра.

Можно так вот, втайне, играть и кого-либо из известных Вам товарищей высокого роста, уверенного, непринужденного, можно и человека среднего роста... Только имейте в виду: важнее всего тут не изображение того, как он держит себя, говорит, ходит и т. д., а то, что я называю «внутренним подражанием». Впечатывание характера – сразу, целиком. Воспроизведение в себе сути человека, его настроения, отношения к миру и к себе самому – понимаете, о чем речь?

Вы должны произвести переливание подсознания. Вам необходимо присвоить себе личность.

Но неужели это возможно?..

Доказательство – каждодневная жизнь каждого человека, если только посмотреть на нее чуть глубже поверхности. С раннего детства мы только и занимаемся этим вот внутренним подражанием: в нас беспрерывно текут потоки чьих-то чувств, мыслей, переживаний; мы строим свою душу из чужих душ, питаемся ими, как растения водою и светом, как живот-

– 196 –

ные – растениями и другими животными, не замечая, не сознавая...

Личность всякого человека, хочет он того или нет, есть коктейль *присвоенных личностей*, смесь многослойная и подвижная, с неповторимым ароматом и вкусом. А то, что мы называем «Я», можно сравнить с растворителем: одни компоненты усваиваются быстро, легко, жадно, другие – медленнее, труднее.

Понятно?.. Речь идет лишь о сознательном управлении тем, что так или иначе происходит само собой. «Присваивая» чью-то личность, Вы, конечно, остаетесь собой, только Собой, но в то же время делаетесь Другим. Внешнее подражание дает внутреннему лишь наводящий импульс – суть же, о которой я говорю, приходит именно в виде веры: «Я – Он», «Я – Такой» – веры, которая меняет Ваше психофизическое *самочувствие*.

«Я – Другой». «Я – Он» – вот и свершилось, вот Вы – это Вы, но другой Вы. Это и есть тот великий миг, когда то, чем Вы хотите казаться, переходит в то, что Вы есть. Вы входите в новый образ себя самого. Ваше «я» обретает новое существование. И тут – по вере вашей да будет вам. Внушив себе, что Вы высокий человек, Вы почувствуете себя высоким. А вместе с Вами это неизбежно почувствуют и другие!

Для внутреннего подражания необязательно брать личность живую, реальную: можно воспользоваться литературной моделью, можно и создать такую модель самому. Если Вы представите себя, например, Гулливером среди лилипутов, то и самочувствие Ваше, и осанка обязательно изменятся: войдя в образ, Вы станете добродушно-уверенным, мягко-

снисходительным, внимательным и осторожным, в Вас появится сдержанная величественность – запомните, сохраните это в себе, укрепляйте снова и снова. Внушайте себе, что *Вы постоянно находитесь среди малых детей* (что, в принципе, близко к истине), и в Вас появится уверенная доброта. В такой ипостаси своего «Я» Вы будете с веселым и снисходительным пониманием относиться к тем, кто будет считать Вас ниже себя – по росту, уму или каким-нибудь другим данным; Вы легко простите им и их высокомерие, и их глупость: они-то видят поверхность, а Вы суть; Вам-то известно, что существуют на свете Лилипуты-Великаны, в сравнении с которыми

– 197 –

все различия в росте среди Гулливеров попросту не играют роли – каждый все равно «человек-гора»...

«И это все? ... – спросите Вы. – И более ничего?..»

*Это главное.* Но этим возможности не исчерпываются, можно одновременно подходить к делу и с другой стороны, прямо противоположной. Любой человек может совершенно реально удлиниться на 3 – 5 см, даже если все гормональные резервы роста уже исчерпаны. Не будем строить иллюзий, в Вашем положении это не решающая прибавка, но все же заняться стоит: упражнения, о которых я Вам сейчас расскажу, имеют не только физическую, но и психологическую основу.

Физиологическая механика довольно проста и, надо сказать, символична. Не нужно быть доктором, чтобы убедиться, что каждый наш сустав находится в более или менее согнутом состоянии. Взгляните сию секунду на Ваши пальцы – видите? – все они полусогнуты, и «рост» каждого из них далек от наибольшего. Вот так же (в несколько ином смысле) полусогнута и личность так называемого среднего человека. В позвоночнике человека 32 сустава, и каждый тоже далеко не вполне распрямлен. Даже если добиться разгибанием каждого прибавки в росте на 1 мм, то и тогда в сумме это даст 3 см. Разогнутое состояние можно сделать привычным – организм хоть и упрям, но всегда в конце концов подчиняется категорическим требованиям. Осанка, манера держаться становится второй физиологией (руки пианиста и руки плотника, ноги балерины и ноги кавалериста). Разгибайтесь же, распрямляйтесь! Растягиванию позвоночника помогают обычные упражнения на турнике и на кольцах: тело вытягивает себя собственной тяжестью. Вот и еще специальные упражнения: сидя на полу с вытянутыми ногами и взявшись руками за кончики пальцев ног, наклоняться вперед. Лежа на животе, подниматься на вытянутых вперед руках, выгибая шею. То же – с упором вытянутых рук о кушетку и т. д., и т. п., тут, Вы уже поняли, можно импровизировать.

Но и это не все!

Когда вы прочувствуете эти упражнения и, что называется, войдете во вкус, начинайте восхождение на следующую ступень. *Представляйте себе их выполнение мысленно.* (А исполнение физическое продолжайте.) Производить мысленное сосредоточение лучше все-

– 198 –

го перед сном и сразу же после сна в течение 5 – 7 минут. Повторяйте, проигрывайте своими мыслями, чувствами, ощущениями то же самое, что делает Ваше тело. При этом мысленно же или вслух повторяйте фразы, выражающие Ваши желания:

*«День ото дня мое тело становится все более подвластным мне. С каждым днем мое тело все больше стремится вырасти. Каждая мышца хочет помочь мне стать выше ростом. Все мои нервы, сосуды и мышцы, все клетки тела объединены желанием сделать меня высоким...»*

*«День ото дня я расту. Я чувствую, как я расту. Я чувствую, как новые силы разливаются по всему моему организму, и я расту...»*

Произносите эти самовнушения, свободно импровизируя, не цепляясь за слова, а только за суть, спокойно-властным, уверенным, даже несколько безразличным тоном, как нечто само собой разумеющееся. Никаких особых эмоций: Вы знаете, что Вы растете. На это даже не требуется Ваших желаний – это происходит, результат обеспечен...

И вот это уже переход от нижнего уровня к верхнему, ко «второму росту»: Вы сами убедитесь, как все сходится и идет к одному. Лишние 3 – 5 сантиметров, конечно, сущая ерунда,

можно и просто-напросто носить высокий каблук, да еще добавить тайный, подкладной, изнутри – вот Вам и все 10, если угодно. Но сантиметры, добытые Вами и сами по себе ничего не значащие, могут дать немаловажную косвенную прибавку к Вашей самооценке, это будет наградной диплом Вашей воли – не нужно только измерять их линейкой. А в качестве подкладки лучше всего добавить свой опыт общения, свою фантазию и свой юмор – и вскоре, я уверен, Вы научитесь пользоваться психофизическими упражнениями не только для увеличения длины тела. Вы будете расти вглубь, и ЭТИМ РОСТОМ поможете вырасти не только себе. Обретая истинную, самодостаточную уверенность, Вы почувствуете, что для Вас открыт мир любых отношений, Вы не побоитесь ни к кому подойти...

Ваш В. Л.»

И это письмо требует особого комментария.

– 199 –

Действительно, случай, казалось бы, безнадежного положения: рост есть рост, так же как возраст – возраст, ум – ум, характер – характер, ситуация – ситуация, смерть – смерть... Данность, которую нельзя изменить, – о какой же психотерапии может идти речь?..

Как человек и как врач, я с некоторой поры пользуюсь двумя рабочими определениями Неудачника. Первое: карлик, может быть, гениальный шахматист или телепат, но желающий играть именно в баскетбол. Дон-Кихот, выступающий на первенстве мира по боксу. Человек неверно, несоответственно своей натуре выбравший сверхценность – в любви, в быту, в профессии. Вовсе не выбиравший, а просто принявший неосознанно. И второе: Неудачник – тот, кто позволяет себе чувствовать себя неудачником.

Памятуя о комплексе, который в быту именуется завистью, можно предполагать, что не будет никому счастья на этой планете, пока есть хоть один мышонок, у которого хвост короче, чем у других, или ему так кажется. Открещиваться от таких, уповая на дежурный оптимизм, не только бесчеловечно, но и опасно.

Есть тонкие случаи, и есть грубые. В неравномерном мире живет Неудачник Природы – человек, наказанный еще до рождения; живет Неудачник Судьбы, с изуродованной биографией, тоже бог весть кем и за что наказанный. От болезней судьбы лечит судьба, а если излечения не предвидится, человек выкарабкивается сам или пишет письма, и вот приходится проводить эпистолярную психотерапию. Основное в такой психотерапии – подсказка способа показать кукиш судьбе: изменить внутреннюю позицию. Стать Другим...

Написав Р. это письмо и перечитав, я вначале засомневался: а правильно ли делаю, предлагая упражнения «нижнего уровня», для практически незначительной прибавки в физическом росте. Ведь это игра на все той же сверхзначимости, которую я сам только что развенчал: зачем вытягиваться и распрямляться, если длина тела вообще недостойна никакого внимания? Не противоречит ли доктор своим же собственным рекомендациям?

Противоречие, безусловно, есть. И все-таки я на

– 200 –

него решился, ибо из таких вот противоречий и состоит человек, и это стоит принять как данность. Постаревшая женщина, запретившая себе и думать о каких-либо увлечениях, все же занимается косметикой и избегает говорить о своем возрасте; человек, знающий о своей безнадежной болезни и близкой смерти, все равно делает зарядку и чистит зубы... Бесполезно звать человека в небеса, не укрепив на земле: «верх» и «низ» могут войти в гармонию, только идя навстречу друг другу.

Отношение к безнадежным ситуациям не может управляться чисто рассудочной схемой. Страдание естественно, но все живое бежит от страдания. Достоинство же человека состоит в том, чтобы некую меру страдания принимать...

Умер любимый человек – обстоятельство непреодолимо, страдание неизменно. Отношение к обстоятельству изменено быть не может. Но муки невыносимы, и человек ищет поддержки... Никакой психотерапевт в подобных случаях не имеет права советовать «снизить значимость»,

«забыть», «отвлечься» и тому подобное. Ничего, кроме призыва к мужеству и терпению... Ничего, кроме, может быть, временного снятия нестерпимой боли: лекарством, внушением, работой, природой... Нет, нельзя советовать «не страдать»! Но и врачующему, и страдающему в глубине души ясно, что, если впереди хоть какая-то жизнь, так и должно быть: страдание ни от какой потери не может и не имеет права быть бесконечным, отношение изменится, если не качественно, то количественно, боль утихнет, и это должно произойти само собой, естественно: живому живое...

*«Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать»* – выше этой формулы пока ничего не придумано.

### **АМНИСТИЯ И ОБЪЕКТИВНОСТЬ**

*(из ответа человеку, который считает, что ему не повезло более прочих)*

Дорогой В., доброе утро!

...В раннем детстве, учась ходить, мы с роковой неизбежностью ушибаемся о столы и стулья. Крик, слезы... Кто виноват? Ну конечно, этот нехороший стульчик, это он, бяка, сделал Вовочке бо-бо! Побить его,

– 201 –

наказать, гадкий стул – вот тебе, вот... А Вова не унимается: виноват папа – зачем поставил сюда этот стульчик? А папа не кается: виноват сам Вовище-Чудовище – вечно лезет куда не надо!

Обвинение! Самая первая, самая обычная реакция на любую неудачу, любого масштаба. Обвинение или самообвинение, черное или белое... А жизни, всецветной жизни всеильно наплевать на вину, потому что жизнь – это бесконечность проб и ошибок, бесчисленные «сначала»; снова и снова знай себе бросает монетку, а монетка имеет право упасть орлом пять, десять раз подряд, но решка выпадет все равно, при большом числе бросаний все выровняется...

Это произойдет тем легче, чем скорее Вы сами начнете сначала, объявив всеобщую амнистию и освободив себя хоть на краткий миг от тяжелой обязанности быть счастливым.

Объективность делает человека равным судьбе – и судьба смертельно боится анализа. Как только начинаешь изучать свои успехи, они немедленно рассыпаются в прах, и маленькие, и большие, как у той знаменитой сороконожки, которая, задумавшись о своих ногах, разучилась ходить. *Но то же самое относится и к неудачам!* И здесь как раз наоборот: задумавшись, можно научиться ходить. И даже летать...

Вот первое, чем стоит заняться сегодня, сейчас же, в момент, когда судьба, как Вам кажется, положила Вас на обе лопатки.

Не торопитесь подниматься. Никуда не бегите. Не спешите в кабинет психиатра. Не рвитесь и к психотерапевту широкого профиля – это дефицитная специальность. Вы уже поговорили с одним близким другом – и ни к чему не пришли?..

Подумайте о себе сами. Только не в первом лице, а в третьем.

*«Чего хочет этот человек? Древо его запросов, иерархия ценностей, целей – главное, второстепенное, побочное, производное... Правильно ли определены главные, не заняли ли их место энностепенные? Не терзает ли себя сам, не беспокоит ли о том, что все равно от него не зависит? (В случае, например, ревности, как у Вас.) Он и сам понимает, что это нелепо... Если бы это поддавалось логике... Но если ему повести совсем другую игру? Ведь число возможных игр с судь-*

– 202 –

*бой безгранично, даже внутри того коротенького отрезка времени, который называется жизнью...*

*Кстати, жить-то ему осталось... Прикинем... Ну, скажем, лет около сорока, из них свежих – лет двадцать пять, дальше осень, закат. Если считать, что со всеми своими «дано» он начинает жить только сегодня (а ведь так оно и есть, только сегодня), то что требуется*

доказать? Что может реально наполнить его жизнь? (О счастье не будем...) Э нет, эта теорема любви много раз доказывалась – не получается, придется сменить аксиомы...»

Вот так примерно помыслить о себе, стараясь не выпускать эмоции дальше сдержанного участия. Почему в третьем лице? Потому что так легче всего приблизиться к объективности: это та форма, в которой мыслит о Вас другой. Именно так, кстати, и начинает впервые думать о себе человек: годика в полтора Вова для себя еще не «я», а «он», и этот первый ход мысли самый правильный. Точно по той же причине Вы гораздо глубже, быстрее, точнее поймете любого другого, если будете думать о нем не в третьем лице: «он», «она», «они», а в первом – «я», введя в это «я» все, что знаете об этом человеке, все, что в нем чувствуете. Ошибки неизбежны: от своего полуслеплого закоснелого «я» не так-то просто отделаться. Но любой навык требует упражнения.

Итак, амнистия и объективность; для выпадения решки вполне достаточно...

– 203 –

### КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ АТ

Упражнения и приемы	Страницы	Когда и для чего
1. «Прожектор»	65	Подготовительное ко всему курсу. Отдельно – для тренировки внимания, сосредоточения и развития памяти
2. Ритмичное созерцание, непрерывное созерцание	66 – 67	То же самое
3. Мысленное созерцание	67	То же самое, и особенно для зрительной памяти. Для подготовки к упражнениям перевоплощения
4. «Внутренний видеоскоп»	68	
5. Фиксация пальца	68 – 70	Для общей тренировки самососредоточения. Как подготовка к самовнушениям тепла
6. Вживание в слова и представления	71 – 72	Подготовка к самовнушениям всех видов
7. «Скольжение» и «рождение заново». Пульсация внимания	73 – 74	Как элемент общей тренировки внимания. Для быстрого психического отдыха. Для обновления мироощущения и создания творческого настроения
8. Сбрасывание зажимов	79 – 82	Основной элемент всех курсовых тренировок. Для быстрого внутреннего освобождения в разнообразнейших жизненных ситуациях
9. Гаммы расслабления тела	82 – 85	Тренировка общего расслабления, развитие внутреннего «мышечного контролера». Самостоятельно – для быстрого отдыха и улучшения

10. Расслабление лица и мимические упражнения	85 – 86	Для углубления расслабления при курсовых тренировках. Для быстрого изменения настроения. Для умственного оживления. Для ускорения засыпания
11. Расслабление глаз	86	То же самое
12. «Скользкий маятник»	– 88	Для быстрого отдыха и тонизации. Для разрядки нервно-психического напряжения
13. Темповые упражнения (замедления-ускорения)	88	Для развития общего самоконтроля. (Внутренне замедляться в начале каждой аутогенной тренировки!)
14. Тонизация (вытягивание и другие упражнения и приемы)	92 – 93	Элемент всех курсовых тренировок. Самостоятельно – для быстрого отдыха и повышения работоспособности. Для улучшения настроения
15. Эхо-магнит	98 – 102	Универсальный способ самовнушения, сочетающий предельную сосредоточенность с внутренним освобождением. Применим в любой деятельности как сознательный рычаг управления подсознанием. Создает наилучшее рабочее настроение
16. Освобождение дыхания	113 – 118	Элемент курсовых тренировок. Самостоятельное средство отдыха и душевного равновесия
17. Дыхательная ритмизация	124	Прием, помогающий всем самовнушениям
18. «Сонное дыхание»	125	Средство самоуспокоения и глубокого расслабления. Облегчает засыпание
19. Дыхательно-голосовые упражнения	126	Для развития уверенности в себе и свободы в общении. Специально – при затруднениях речи
20. «Тепло»	127 129 136 – 139	Элемент курсовых тренировок. Для общего успокоения и гармонизации работы внутренних органов, особенно для регуляции кровяного давления. Помогает при разнообразных неприятных явлениях, связанных с тревогой



21. «Прохлада»	140	Элемент общего расслабления. В сочетании с «теплом» в теле помогает самоуспокоению
22. «Тяжесть»	144 – 146	Элемент курсовых тренировок. Для глубокого саморасслабления, могущего переходить в сон
23. Предсонное самовнушение (метод Куэ)	146 – 147	Всегда и повсюду, при разнообразнейших внутренних неладах и профилактически. Накануне ответственных ситуаций; при разрешении трудных проблем
24. Утреннее (послесонное) самовнушение	148	То же самое
25. Вчувствование и перевоплощение. Роловой тренинг «Я – Он (Она)»	174 – 177, 192 – 198	Дополнительный прием для курсовых тренировок. Самостоятельно – для развития воображения, фантазии и творческих способностей. Для углубленного понимания других людей и развития таланта общения
26. Создание внутреннего двойника и ступенчатые перевоплощения. Внутреннее подражание	178 – 180	То же самое. Для развития внутренней пластичности и целенаправленной перестройки личности
27. Как обмануть бессонницу	149 – 152	Плюс вся книга. Поймите суть парадокса сверхзначимости – захотите не захотеть спать. – Снизьте значимость сна – расслабьтесь...  При неудачах и... профилактически
28. Лучший способ самоанализа	201	Для успеха в общении, всегда и повсюду
29. «Опережающая благодарность»	– 203	То же, плюс уравнивание самооценки
30. «Тайный психолог»	189 – 192	
	188	

### ЭТУ КНИГУ ПИСАЛИ И ВЫ

Мой читатель! Вы не ищете иллюзий и не ждете чудес; вы не нуждаетесь ни в снисходительности, ни в лести; поэтому хочется, чтобы вы просто знали, что автору жаль с вами расставаться, ибо общение с вами – не только труд, но и наслаждение.

Я не знаю вас лично, но некое чувство (не знаю какое) делает наше общение осязаемым и действенным. Если бы я не верил, что понимаю вас в чем-то лучше, чем самого себя, эта книга не была бы написана. Конечно, эта вера – всего лишь рабочее самовнушение («уча других, учусь сам»); конечно же, вы знаете себя лучше, чем я. Моей целью было только помочь вам распечатать это знание – распечатать и оживить...

У всякой книги, как у всякого человека, есть своя тайна. Тайна этой книги – и авторская, и ваша. Я хочу, чтобы эта книга дала вам, по крайней мере, столько же минут настоящей жизни, сколько дала мне.

## СОДЕРЖАНИЕ

От редакции .....	4
.....	
1. О пользе и бесполезности прописных истин .....	5
.....	
2. О женской логике, свойственной и мужчинам .....	1
.....	3
3. Маятник здравого смысла .....	2
.....	1
4. Прикажите не заболеть .....	3
.....	4
5. Черт, которого я знаю .....	4
.....	2
6. Гений внимания .....	6
.....	1
7. Сила в покое .....	7
.....	5
8. Своя музыка .....	8
.....	9
9. Слабоволие как предрассудок .....	9
.....	6
10. Подыши от души .....	1
.....	20
11. Держи голову в холоде... ..	1
.....	31
12. Взаимы у Морфея .....	1
.....	44
13. Непостижимое искусство жить .....	1
.....	58
Краткий путеводитель АТ .....	2
.....	04
Эту книгу писали и вы .....	2
.....	07

---

**ПРИМЕЧАНИЕ** . Номера страниц в данном тексте указаны так, как даны в книге.

---

Текст печатается по изданию: **Владимир Львович ЛЕВИ. ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ.** (Издание второе, переработанное и дополненное). М., «Знание», 1977. 208 с.

---