

Павел Стариков

Эффект самовнушения

для тех,
кто не хочет стареть

Просто, легко, научно

«Это факт 2023» – конкурс
нон-фикшн произведений

победитель

Литрес

18+

Павел Стариков

Эффект самовнушения для

тех, кто не хочет стареть

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70023649

SelfPub; 2024

Аннотация

Цель книги – соединить возможности памяти, самовнушения, воображения и вдохновения в интегральную технологию укрепления здоровья и сохранения молодости организма. Вы можете на практике убедиться в простоте и эффективности этого нового подхода. Подробно объясняются современные техники, даются оригинальные сценарии самонастройки организма. Вы узнаете о пользе кратковременных пауз на отдых и самовнушение. Такие паузы не займут много времени, позволят хорошо отдохнуть и, одновременно, укрепят нервную систему, настроят на отличную психоэмоциональную и физическую форму. В результате вы научитесь усиливать процессы восстановления организма. Улучшение внешности, гормонального баланса, высокая работоспособность и оптимизм – также приятные последствия, которые вас ожидают! Книга стала победителем литературного конкурса произведений нон-фикшн "Это факт" (2023 г.).

Содержание

Вступление	5
Кратко о пиковых переживаниях	7
Часть 1. Состояния, которые излечивают, обновляют и омолаживают организм	10
Глава 1. Как включить силы восстановления организма?	10
Почему изменения в организме при стрессе и при старении так близки?	12
Как сохранить равновесие стресс/ восстановление	13
Что происходит, когда мы воздействуем на организм дозами, меньше чем те, которые вызывают стресс?	17
Почему этот способ лечения не стал широко использоваться?	21
Как подбирать дозу благоприятного воздействия на организм?	22
Биологическая обратная связь для молодости организма	25
Глава 2. Психологические индикаторы реакции активации	28
Тест на реакцию активации	29
Глава 3. Ощущения легкости – интегральный	37

показатель для настройки организма на максимальный уровень физического и психического здоровья	
Ощущение лёгкости: всё полезное – просто и легко	39
Искать лёгкость по методике Алиева	41
Внушение легкости	43
Простая формула настройки на легкость	46
Архетипические образы легкости	48
Глава 4. Интегральный режим настройки организма на пик психоэмоциональной и физиологической формы	52
Полезное самовнушение	57
Самовнушение по методу Куэ	60
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Павел Стариков

Эффект самовнушения для тех, кто не хочет стареть

Вступление

Неверно представлять себе старение как неотвратимое повреждение клеток, молекул, органов. Основные изменения в организме с возрастом происходят на регуляторном уровне.

Можно ли так настроить свой организм, чтобы замедлить биологические часы старения?

Новая практика, основанная на развитии подходов советской геронтологии, даст вам понимание, что можно делать.

В книге «Пиковые переживания. Эффекты сна и воспоминаний для молодости, здоровья, творчества» читатели познакомились с техниками воспоминаний. Для возвращения к состоянию здоровья и молодости заново пережить наиболее вдохновленные, наполненные энергией, силой, эмоционально заряженные моменты своей жизни – очень эффективный метод по простоте исполнения и позитивным эффектам.

Вторая книга «Эффект самовнушения для тех, кто не хочет стареть» расскажет о состояниях, которые лечат и омолаживают организм. Вы сможете провести самодиагностику, определить, насколько далеко вы от таких состояний и что следует изменить. Познакомитесь с техникой интегральной настройки организма на молодость, здоровье и быстрое восстановление сил. Техника сочетает самовнушение и пиковые переживания, особые моменты, когда все получается гораздо лучше, чем обычно. Абрахам Маслоу (пионер исследования этих состояний) показал, что в такие моменты люди становятся удачливее, креативнее, а для их действий характерна легкость, грациозность. То, на что в другое время тратится множество усилий, выполняется в моменты пиковых переживаний как бы само по себе. «Великие спортсмены, художники, творцы, лидеры и руководители ведут себя именно так, когда функционируют наилучшим образом»¹.

Вы почувствуете эффективность сочетания самовнушения и моментов прекрасного самочувствия, вдохновения на собственном опыте.

¹ Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-Бук, 1997. – С. 138.

Кратко о пиковых переживаниях

Одним из первых, кто постарался изучить и систематически описать природу подобных состояний был известный американский психолог, философ Уильям Джеймс. Он предпочитал называть их «состояниями уверенности». Основной чертой этих переживаний, согласно обширным исследованиям Джеймса, «является освобождение от состояния угнетенности, – уверенность, что в конце всё будет хорошо, – ощущение внутреннего мира и гармонии, утверждение жизни, несмотря на то, что внешние обстоятельства несколько не изменились». Как правило, такое чувство возникает подобно озарению на фоне страдания и чувства безысходности. Внезапно приходит светлое, прекрасное обновление внутреннего и внешнего мира².

Интересные исследования в этом направлении осуществил Р.М. Бек. Изучив дневники выдающихся деятелей науки, культуры, политики, он обнаружил, что все они содержат схожие описания³. Сильные и глубокие чувства, переживания целостности, гармонии, всеединства жизни, которые испытывали будущие творцы, создавали мощную мотивацию,

² Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Пер. с англ. – М.: Наука, 1993. – С. 195.

³ Бек Р.М. Космическое сознание М.: Изд-во «Ассоциация Духовного Единения Золотой Век», 1994. – 468 с.

предваряли рождение новых идей.

Массовую известность таким состояниям принес Абрахам Маслоу, который назвал их пиковыми переживаниями. Опираясь на интервью с успешными людьми, Маслоу на практике продемонстрировал ряд значимых закономерностей.

Во-первых, пиковые переживания тесно связаны с успешностью. Если человек добился успеха в одной из сфер жизни, то он обязательно испытывал и испытывает такие необычные состояния внутри себя. И эти состояния не опасны. Напротив, они есть средство развития человеческого потенциала.

Во-вторых, исследования Маслоу обнаружили, что любой человек в момент пикового переживания становится в наибольшей степени целостным, интегрированным, продуктивным. Как показал Маслоу, «во время пиковых переживаний люди наиболее тождественны самим себе, ближе к своему истинному "я" и наиболее неповторимы»⁴. Именно эти состояния дают максимум информации о здоровье отдельного индивида в его поиске себя, а также позволяют видеть вершины возможностей человеческой природы.

Как оказалось, пиковые переживания парадоксальны. С одной стороны, они представляют собой образец здоровья, продуктивности. С другой – они сами становятся средством продвижения к еще более высокому уровню здоровья, большей спонтанности, интегративности, целостности, творчес-

⁴ Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-Бук, 1997. – С. 139.

кости, индивидуальности.

Близкую концепцию создал М. Чиксентмихайи, который назвал эти исключительные моменты состояниями потока, чтобы точнее выразить ощущение легкости, с которой люди могут действовать, выполняя какое-то дело. Согласно Чиксентмихайи, несмотря на то, что подобные моменты характеризуются людьми и как «второе дыхание», и «экстаз», и эстетический восторг, описания этих состояний удивительно схожи.

Часть 1. Состояния, которые излечивают, обновляют и омолаживают организм

Глава 1. Как включить силы восстановления организма?

Уже сообщалось, что наиболее ценный опыт, спрятанный в памяти – особые, исключительные моменты, когда наш организм, психика находились в прекрасной форме, мгновения пиковых переживаний, вдохновения, потока. А как такие моменты связаны с возможностями организма восстанавливать и омолаживать себя, что известно на сегодняшний день об этом?

Отвечая на этот вопрос, прежде всего, стоит обратить внимание на то, что восстановительные функции организма с возрастом постепенно ослабевают. То есть чем старше становится человек, тем меньше возможностей полноценно отдыхать, восстанавливать силы, лечить повреждения. Но есть возможность повернуть этот процесс обратно.

Дело в том, что в организме борются между собой две силы, два вечно противоборствующих противника, две уни-

версальные физиологические функции. С одной стороны, силы, связанные со стрессом, напряжением. С другой – силы, отвечающие за отдых, восстановление живой системы. В начале жизни они составляют гармоничное целое. С возрастом соотношение сил меняется от оптимального баланса до выраженного дисбаланса.

В результате организм всё чаще попадает в область разрушительного стресса и выйти из него становится всё сложнее. Для примера, в организме мужчины с возрастом соотношение импульсов симпатической системы (активность) и парасимпатической систем (отдых) меняется в 3 раза. Баланс сдвигается в сторону преобладания симпатического тонуса. В результате организм теряет свою способность полноценно восстанавливать себя.

Постепенно нарастает целый комплекс изменений. Всем известно ухудшение сна с возрастом. Организм на многие раздражители начинает реагировать стрессовой реакцией. Растет артериальное давление, уровень холестерина в крови, угнетается иммунная система, увеличивается содержание сахара в крови. Удивительно, но сдвиги обмена веществ, которые наблюдаются при старении, сходны с изменениями во время стрессовых реакций.

В 1990 г. известный советский геронтолог В. В. Фролькис на основании этого очевидного сходства ввел термин стресс-возраст-синдром, потому что весь комплекс нейрогуморальных и метаболических изменений, развивающихся с возрас-

том, сходен по патогенезу со стрессорным ответом.

Почему изменения в организме при стрессе и при старении так близки?

Отвечая на этот вопрос, другой известный советский ученый В. М. Дильман разработал гипотезу о постепенном изменении регуляторной системы так, что готовность организма к стрессовой реакции и её сила с возрастом нарастают. Причина этих изменений кроется в сохранении заданной эволюцией программы развития организма, увеличения силы и мощности ответных реакций на окружающую среду. Просто природой не предусмотрены механизмы остановки этой программы после достижения зрелости. Поэтому в определенный момент бывшая программа развития превращается в программу старения и рано или поздно приводит организм к перенапряжению деятельности всех систем, регулирующих энергетические процессы, адаптацию и репродукцию.

Поэтому, чем чаще мы снижаем уровень стресса с помощью простых психологических приемов, тем менее выражены стресс-возраст-синдромы: приходит в норму артериальное давление, улучшается качество сна, повышается работоспособность, уменьшается содержание холестерина в крови, усиливается иммунная система, обновляются клетки организма, в том числе и нервные.

Мы уже упомянули, что изменения во внутренней сре-

де организма, которые происходят при стрессе и старении, практически совпадают. Но не стресс является причиной старения, а именно нарушение баланса стресс/восстановление.

Это качественно новая концепция, берущая начало из положений советской геронтологии, которая всегда отстаивала системную основу процессов старения организма.

Как сохранить равновесие стресс/восстановление

Советскими учеными были обнаружены и изучены особые состояния организма, в которых активируются силы восстановления, в результате, существенно увеличиваются способности организма чинить (репарировать) повреждения. Лазарев Н. В. – пионер этих исследований назвал такие состояния СНПС (состояния неспецифически повышенной сопротивляемости)⁵.

Исследования Лазарева показали, что прием некоторых растительных средств (в частности, женьшеня), названных им адаптогенами, при условии правильной дозировки даёт очень благоприятные реакции. С помощью адаптогенов можно, с одной стороны, увеличить работоспособность, а с

⁵ Лазарев Н.В., Люблина Е.И., Розин М.А. Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Па. физиол. и экспер. терапия. – М.: Медиздат, 1959. – с.16-21.

другой – повысить устойчивость к весьма широкому кругу повреждающих факторов. Эксперименты дали основание Лазареву полагать, что открыто новое состояние организма, причем физиологической основой этого состояния являются строго определенные и сцепленные друг с другом адаптационные реакции.

Дальнейшими исследованиями этот комплекс изменений был изучен более детально. Было обнаружено, что состояния неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС):

- увеличивают устойчивость организма к разнообразным вредным воздействиям физической, химической и биологической природы;

- нормализуют давление;

- активируют иммунитет;

- положительно влияют на функцию половых желез, продляют детородный период;

- нормализуют функции эндокринных желез;

- повышают толерантность к углеводам;

- позволяют быстро восстанавливать силы;

- проявляют антистрессорную активность, снижают образование кортизола и аденокортикотропного гормона при стрессе, снимают его нежелательные проявления;

- увеличивают в четыре раза концентрацию бета-эндорфина;

- защищают нейроны от ишемического повреждения, препятствуют апоптозу нейронов, вызванному нейротоксинами,

предотвращают дегенерацию дофаминэргических нейронов.

Экспериментами было обнаружено множество адаптогенов растительной и нерастительной природы. К числу наиболее известных фитоадаптогенов относят женьшень обыкновенный, родиолу розовую, элеутерококк колючий, аралию маньчжурскую, лимонник китайский, заманиху высокую, левзею сафроловидную.

В тоже время существуют трудности, мешающие как исследованию их возможностей, так и массовому использованию адаптогенов в реабилитации, профилактике болезней, омоложении организма. Основные: трудность индивидуального подбора эффективных доз воздействия, привыкание к препаратам в ходе регулярного приема.

Важно отметить, что разнообразие адаптогенов указывало на существование универсальных, неспецифических закономерностей, а не простое воздействие на организм одного химического вещества⁶.

Почему 30 дней регулярного полезного «стресса» делают организм моложе?

Группа ученых под руководством Л. Х. Гаркави продолжила исследования адаптогенов и обнаружила, что любой фактор, который вызывает стресс, способен также включать и состояние неспецифически повышенной сопротивляемо-

⁶ Яременко К. В. Адаптогены как средства профилактической медицины. – Томск: Изд-во Томского университета, 1990. – 96 с.

сти организма (СНПС)⁷.

Открытие, о котором идёт речь, было сделано в 80-е годы двадцатого века. Исследования эти почти затерялись под обломками рухнувшего СССР. Они не стали известны мировой научной общественности. А ведь советские ученые претендовали на многое: точный расчет формулы полезного «стресса».

Стресс – это общая неспецифическая адаптационная реакция на любые, разные по качеству, сильные раздражители. Именно эту реакцию описал создатель концепции стрессовой реакции организма Ганс Селье. Во время стресса угнетаются защитная и регулятивная функции организма. Подавляется тимико-лимфатическая система (иммунитет). Отмечается преобладание процессов катаболизма (расщепление макромолекул) и большие энергозатраты.

Почему при стрессе подавляются защитные силы организма? Биологическая целесообразность этого – в предотвращении чрезмерного ответа (например, воспалительной реакции), который мог бы привести к гибели организма при получении возможных травм. Стрессовая реакция включает в себя три последовательно сменяющиеся фазы: реакция тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения. В двух из трех фаз стресса – тревоги и стадии истощения – отмечается снижение резистентности (устойчивости) организма.

⁷ Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д, 1990. – 223 с.

Стрессогенными могут стать любые вещества и воздействия. Ученые исследовали влияние многих факторов разной природы, способных воздействовать на область мозга, известную как гипоталамус – центр регуляции внутренней среды организма. В самом широком диапазоне значений изучали влияние: электрического раздражения гипоталамуса через вживленные электроды, нейротропных веществ (адреналин, адреномиметики, холиномиметики), антидепрессантов (мелипрамин), гормонов (тиреоидин, адреналин), биостимуляторов природного происхождения (элеутерококк колючий, аралия, лимонник, золотой корень, женьшень, корень левзеи, сборы трав, пантокрин, мумие, каменное масло и т.п.), иммуномодуляторов (левамизол, тималин, тактивин), антиоксидантов (витамин Е, супероксиддисмутаза, янтарная кислота и ее соли), физических факторов (постоянные и переменные магнитные поля, СВЧ, КВЧ, лазеры), физических нагрузок (плавание, бег, ходьба и т.п.)

Оказалось, что стресс можно вызвать практически любым веществом, физическим воздействием. Любое лекарство может стать стрессогенным. Всё зависит от дозы.

Что происходит, когда мы воздействуем на организм дозами, меньше чем те, которые вызывают стресс?

В этих случаях может возникать удивительная неспеци-

фическая реакция, противоположная стрессовой. Ученые назвали её реакцией активации. Эта реакция активизирует регулятивные и восстановительные силы организма, при этом происходят выраженные благоприятные изменения:

усиление иммунной системы – она способна справиться с практически любым заболеванием;

восстановление внутреннего баланса функций;

омоложение организма.

Особенно обнадеживающие результаты исследователи получили при изучении противоопухолевых свойств этой реакции. Многочисленные серии опытов на животных (более 10 тыс.) показали, что, находясь в состоянии активации, организм способен так сильно увеличивать свою противоопухолевую защищенность, что полностью излечивается от индуцированных канцерогенами опухолей.

Реакция активации – реакция на раздражители, промежуточные между сильными и слабыми, т.е. так называемые раздражители средней силы. Они не такие сильные, чтобы организму было целесообразно подавлять защитные силы. Вместе с тем, они и не слабые. Биологическая целесообразность реакции активации – быстрое повышение активности защитных и регуляторных подсистем организма, чтобы лучше приспособиться к действию раздражителей средней силы.

Таким образом, советские ученые еще в восьмидесятые годы двадцатого века научно и обоснованно ответили на во-

прос: может ли стресс быть полезным. Да, любое потенциально стрессогенное воздействие благотворно влияет на человека, если использовать его в дозе меньшей, чем та, которая вызывает стресс. Насколько меньшей? Как показали многочисленные эксперименты, на 10-20%.

Гаркави определила реакцию активации как «золотую середину». В этот момент происходит повышение активности регуляторных и защитных подсистем организма. В состоянии реакции активации тимус (орган иммунитета) становится больше в 4-20 раз по сравнению с фазой тревоги, вызванной реакцией стресса.

При реакции активации происходит много благоприятных изменений. Например, улучшается деятельность эпифиза, дирижера нашего организма. Основной гормон, вырабатываемый эпифизом, – мелатонин – биологический маркер процессов старения. С возрастом его вырабатывается все меньше и меньше. Как показывают исследования, это – один из важных, ключевых факторов старения организма.

Реакция активации улучшает функциональное состояние эпифиза. Усиливаются синтез, транспортировка вырабатываемых им гормонов. В нём происходит синхронизация основных процессов. Морфологические признаки свидетельствуют о высокой функциональной активности этого мозгового центра регуляции.

Наоборот, при развитии реакции стресса картина изменений свидетельствует о значительном нарушении морфоло-

гического и функционального состояния эпифиза, особенно для процессов секретобразования.

Благоприятные изменения при реакции активации происходят и с иммунной системой. Ярким примером увеличения ее мощности служат изменения бактериальной микрофлоры организма. Число патогенных колоний сильно уменьшается вплоть до полного их отсутствия. Кожа естественным образом очищается от вредных микроорганизмов.

Эксперименты показали, что лабораторные питомцы проживают на 30-70% дольше, когда в их организмах регулярно вызывалась реакция активации всего в течение одного месяца.

Основная проблема для использования реакции активации в лечебных и профилактических целях – научиться её вызывать и поддерживать, подбирая адекватные по своей силе раздражители.

Представьте себе, что вы находитесь в одной из советских здравниц той эпохи. Большие окна помещений, высокие потолки, врачи в белых халатах. Парковые дорожки среди со-сен, тишина, ничто не нарушает режим покоя и отдыха.

Но лечение в этом месте не совсем обычное. Медицинский персонал подбирает для пациентов не лекарства и таблетки. Подбираются особые, полезные нагрузки, близкие к стрессовым.

Как отличить "полезные воздействия" от "вредного стресса"? В этой здравнице полезные нагрузки на организм вы-

бираются не наугад. Берутся анализы и рассчитывается формула так называемой белой крови. По ней и прописываются ежедневные дозы воздействий.

Последствия благоприятной реакции длятся не так долго – всего от 24 до 48 часов. Но, как показали эксперименты, когда удаётся вызывать такое состояние ежедневно, то в течение месяца организм успевает перенастроиться и привыкнуть к новому состоянию великолепного, устойчивого здоровья.

Почему этот способ лечения не стал широко использоваться?

Главная проблема – как подбирать дозу благоприятного воздействия. Многолетними экспериментами на лабораторных животных было установлено, что разница между "вредным" стрессом и "полезным воздействием" не так велика – всего десять процентов от величины нагрузки.

Допустим, испытуемые получили 2 грамма вещества, способного вызвать стресс, например, экстракт женьшеня или элеутерококка. Организм откликнулся реакцией активации. А доза всего на 0,2 грамма больше – уже даст стрессовую реакцию с угнетением иммунитета и разбалансировкой функций. Доза же в 1,5 грамма даст слабую реакцию тренировки. Небольшая разница в дозах воздействия умножается на

психологический фактор. На одни и те же условия организм может ответить и реакцией стресса, и благоприятной реакцией активации в зависимости от психологического настроя. Психологические эффекты ожиданий, плацебо, внушения становятся здесь гораздо сильнее, чем физические влияния. То, что получалось на экспериментальных животных, осуществить на людях оказывается гораздо сложнее. Как заключили экспериментаторы, неспецифическая реакция активации имеет информационную сущность. То есть, отреагирует ли организм стрессом или реакцией активации, зависит от оценки ситуации мозгом.

Как подбирать дозу благоприятного воздействия на организм?

Так как же подбирать дозу благоприятного воздействия на организм? Казалось бы, что без сложного оборудования и опытного психолога не обойтись. Но простые и эффективные способы включения полезной реакции активации все-таки существуют.

Дело в том, что наряду с реакцией активации (открытие № 158, 1975, Л. Х. Гаркави, М. А. Уколова, Е. Б. Квакина) учёные обнаружили ещё нечто важное.

Советские физиологи открыли устойчивую и надёжную связь между физическими и психоэмоциональными состояниями организма. В ходе сравнительных исследований бы-

ла создана компьютерная программа "Антистресс", которая позволяла с помощью десяти вопросов-индикаторов (работоспособность, сон, аппетит, оптимизм, ..) оценить, с надёжностью 96%, в каком состоянии находится человек (стресс или полезная активация).

Оказалось, что стойкой реакции активации соответствует вполне определенное психоэмоциональное состояние человека. Метафорически можно сказать, что реакция активации имеет свое эмоциональное «лицо». Многие признаки указывают на то, что её психоэмоциональным обликом являются особые продуктивные состояния: пиковые переживания, потоковые состояния, вдохновение в целом. Физиология активации и психология вдохновения, пиковых переживаний тесно связаны друг с другом. Получается, мы можем настраивать свой организм исключительно по своему психоэмоциональному состоянию. Это намного проще.

Нужно лишь знать правила построения и моделирования нужных состояний. И этого достаточно! Среди всех других средств сочетание возможностей воспоминаний и самовнушения – один из самых простых способов, как можно ежедневно настраивать себя на реакцию активации и таким образом усиливать способность организма к восстановлению и регуляции.

Представьте себе, что за несколько недель можно научиться настраивать организм на стойкую реакцию активации и пользоваться её преимуществами: работоспособность, хоро-

ший сон, зверский иммунитет, оптимизм и молодость.

И это только самое начало изучения совершенно реальных возможностей настройки организма с помощью психологических средств – вдохновения, пиковых переживаний, потоковых состояний. В книге «Пиковые переживания. Эффекты сна и воспоминаний для молодости, здоровья, творчества» читатели найдут гораздо больше фактов, исследований, свидетельствующих о восстановительном потенциале этих состояний.

В самом деле, мы можем просто вспоминать моменты, когда находились в прекрасном психоэмоциональном состоянии, моменты вдохновения, хранящиеся в памяти пиковые переживания, повторно проживать их. Самовнушение молодости, здоровья на волне позитивных эмоций будет наиболее эффективно.

Если посоветовать возраст, который вспоминать предпочтительнее, то – это 20-25 лет. Как свидетельствует Гаркави, именно в этот период времени организм наиболее сбалансирован и часто входит в состояние активации.

Конечно, не так всё просто, как кажется. Есть много факторов, которые приходится учитывать. Необходимо найти нужные словесные формулы, подходящие образы и символы. Давайте познакомимся с описанием психологических характеристик реакции активации, чтобы научиться настраиваться на максимум эффективности восстановительных и регуляторных функций организма.

Описание состояний необходимо и для того, чтобы найти в памяти подходящие воспоминания, и для того, чтобы создать нужный образ и корректировать его по принципу обратной связи.

Биологическая обратная связь для молодости организма

Ещё в 1960 году начались первые эксперименты с биологической обратной связью. В это время нейробиолог Нил Миллер предположил, что люди могут научиться ментально влиять на физиологические процессы так же просто, как ребенок учится управлять велосипедом⁸. Дело остается за малым – найти возможность сделать видимыми, чувствуемыми реальные биологические показатели.

С помощью датчиков и визуализации на компьютерных экранах люди осваивают управление температурой тела, уровнем альфа-ритма мозга. Практически каждый телесный процесс, который можно измерить с помощью приборов, даже отдельные нейроны, контролирующие мышечное волокно, подвластны человеческому контролю. Сегодня биологическая обратная связь стала признанной терапией для лечения любых хронических заболеваний, от лечения травм по-

⁸ См. Мак-Таггарт Л. Эксперимент по намерению: использование мыслей для изменения своей жизни и окружающей действительности. – СПб.: ИГ"Весь", 2010. – С. 174.

звоночника до климактерического синдрома.

Представьте себе, что к вам подключили датчики, фиксирующие пульс, кровяное давление и степень влажности кожи. Эти приборы измеряют уровень вашего эмоционального возбуждения и стресса. С подключенными к вашей коже датчиками вы сидите перед экраном монитора и играете в обучающую игру, созданную по принципу биологической обратной связи.

На экране перед вами руль гоночной машины. Есть одно важное условие игры – обратная связь устанавливается по уровню стресса: если вы начинаете нервничать, то автомобиль все больше перестает вас слушаться, и единственный способ снова вернуть управление – уменьшить уровень стресса. При этом, подобно всем обучающимся, вы не знаете, как и на какие «кнопки» мозга следует нажать, чтобы сохранить эмоциональную стабильность.

Поэтому постепенно вы будете учиться по принципу нейрофидбека, т.е. биологической обратной связи. Методом небольших изменений (попробовать успокоить дыхание, сосредоточиться или другие пробные шаги) набирается опыт, на уровне подсознания определяются значимые компоненты настройки.

Через некоторое время, чаще всего через несколько дней, ко многим практикующимся приходит способность контролировать уровень своего стресса, даже если не совсем понятно, как именно это происходит.

Поразительные способности обучающих программ по принципу обратной связи сегодня быстро развиваются. Ученым и инженерам осталось найти и понять верные показатели здоровья и нездоровья, успешности и неуспешности, старения и антистарения, по которым можно было бы научиться настраивать свой организм.

Глава 2. Психологические индикаторы реакции активации

Давайте рассмотрим признаки реакции активации, по которым можно научиться настраивать свой организм. Физиологи, открывшие это ресурсное состояние, выявили 10 сопутствующих психологических индикаторов. Вы можете прямо сейчас исследовать себя на предмет того, в каком состоянии вы находитесь: хронический стресс – норма – стойкая реакция активации.

Программа измерения с дополнениями и рядом других тестов, определяющих биологический возраст организма, воспроизведена в наших приложениях. Приглашаем желающих зайти в нашу группу ВКонтакте «Исследования вдохновения» и оценить своё состояние (удобно найти приложение через меню страницы).

В приведенном ниже тесте, разработанном учеными из группы Л.Х. Гаркави, вы можете подсчитать вручную баллы, сделать приблизительную оценку своего состояния (стресс – норма – реакция активации) и ближе познакомиться с характерными чертами стресса, стойкой реакции активации.

Тест на реакцию активации

Для каждого показателя следует выбрать один вариант ответа из семи, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент времени.

1.Тревожность

(7 баллов) – "меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен (спокойна)";

(6 баллов) – "я спокоен (спокойна), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности";

(5 баллов) – "я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности";

(4 балла) – "пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день";

(3 балла) – "я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и т.д.";

(2 балла) – "малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу";

(1 балл) – "я весь(вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой".

2.Раздражительность

(7 баллов) – "даже если меня будут обвинять или оскорб-

лять – у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться";

(6 баллов) – "в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение";

(5 баллов) – "только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя»";

(4 балла) – "пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает";

(3 балла) – "я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай";

(2 балла) – "только троньте меня – вам же будет хуже: вспылю и накричу";

(1 балл) – "все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь".

3. Утомляемость

(7 баллов) – "на мне можно «воду возить», и я не устану, или мгновенно восстановлюсь";

(6 баллов) – "я могу довольно много работать без усталости";

(5 баллов) – "пожалуй, я не очень устаю сегодня";

(4 балла) – "пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного";

(3 балла) – "после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь";

(2 балла) – "я очень устаю сегодня, даже немного поработав";

(1 балл) – "при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю".

4. Угнетенность

(7 баллов) – "я совершенно не угнетен(а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое";

(6 баллов) – "угнетенности нет, настроение хорошее";

(5 баллов) – "я скорее в хорошем настроении, чем в плохом";

(4 балла) – "я не угнетен(а), но легкости и веселья тоже нет";

(3 балла) – "немного угнетен(а), у меня неважное настроение";

(2 балла) – "угнетен(а), грустно, тяжесть на душе";

(1 балл) – "я совсем угнетен(а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли".

5. Работоспособность

(1 балл) – "я могу продуктивно работать только очень короткими периодами с большими перерывами";

(2 балла) – "долго непрерывно работать не смогу";

(3 балла) – "я мало пригоден к длительной непрерывной работе";

(4 балла) – "пожалуй, длительно работать могу, но с трудом";

(5 баллов) – "пожалуй, смогу работать довольно долго";

- (6 баллов) – "смогу работать много часов без усталости";
(7 баллов) – "смогу работать хоть с утра до ночи".

6.Работоспособность по времени

- (1 балл) – "я совсем не способен работать быстро, производительность крайне низка";
(2 балла) – "я работаю не интенсивно, не быстро";
(3 балла) – "темп (интенсивность) работы невысок";
(4 балла) – "работать могу, но не очень быстро (интенсивно)";
(5 баллов) – "могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно)";
(6 баллов) – "могу работать очень интенсивно (быстро)";
(7 баллов) – "я могу работать с очень большой скоростью (интенсивностью)".

7.Аппетит

(Необходимое уточнение: имеется в виду не зависимость от психологических стрессов желания съесть что-нибудь вкусненькое, сладкое, просто чтобы утешиться, а удовольствие, получаемое от употребления простой здоровой пищи)

- (1 балл) – "даже мысль о еде неприятна";
(2 балла) – "аппетита нет, равнодушие к еде";
(3 балла) – "что-нибудь съем, хотя без удовольствия";
(4 балла) – "аппетит средний, любимое блюдо съем";
(5 баллов) – "сегодня есть аппетит, хотя и не очень боль-

шой";

(6 баллов) – "хороший аппетит, ем с большим удовольствием";

(7 баллов) – "зверский аппетит, во время еды получаю наслаждение".

8. Сон

(1 балл) – "сон почти отсутствовал, ужасная ночь";

(2 балла) – "хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(а) мало";

(3 балла) – "сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо просыпался(лась) среди ночи, либо не выспался(лась), хотя долго спал (а)";

(4 балла) – "сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет";

(5 баллов) – "сон удовлетворительный";

(6 баллов) – "хорошо спал (а) и выспался(лась)";

(7 баллов) – "сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(ей) и бодрым(ой)".

9. Оптимизм

(1 балл) – "я резко пессимистичен(на), уверен(а), что все будет плохо";

(2 балла) – "от будущего хорошего не жду";

(3 балла) – "я скорее пессимистичен(на), чем оптимистичен(на)";

- (4 балла) – "ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладает";
- (5 баллов) – "я скорее оптимистичен, чем нейтрален";
- (6 баллов) – "оптимизма у меня достаточно";
- (7 баллов) – "я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что все будет прекрасно".

10. Активность

- (1 балл) – "абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое";
- (2 балла) – "за дело браться не хочу, но развлечься не против";
- (3 балла) – "работать могу, но совсем без желания, только по необходимости";
- (4 балла) – "особого желания нет, но работать могу";
- (5 баллов) – "пожалуй, есть желание что-то делать";
- (6 баллов) – "работать хочется";
- (7 баллов) – "у меня жажда деятельности".

С характеристиками реакции активации (другое название – СНПС, т.е. состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма) целесообразно познакомиться и для того, чтобы находить подходящие моменты в своей памяти, и для того, чтобы настраиваться на включение полезных реакций организма в будущем.

Посчитайте сумму баллов, которую вы набрали. Если об-

щее количество баллов меньше тридцати, то вы находитесь в области стресса. Если больше пятидесяти, то ваш организм пребывает в зоне умеренной реакции активации. Сумма баллов больше 60 – стойкая реакция активации.

Важно то, что реакция активации связана не только со здоровьем, но и с психоэмоциональным состоянием. И самое интересное, что реакция активации по всем приведенным характеристикам очень близка особым продуктивным состояниям: различным проявлениям вдохновения, пиковым переживаниям, потоковым состояниям.

Действительно, высокая физическая и умственная работоспособность настолько прочно закрепилась за состоянием вдохновения, что стала энциклопедической характеристикой. Под вдохновением понимается особое состояние человека, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой – огромным подъемом и напряжением сил человека. Так отражается суть вдохновения в современных словарях и энциклопедиях.

При развитии реакции активации отмечается высокая активность, оптимизм, жажда деятельности, отличное настроение, даже с оттенком эйфории (но без неправильной оценки реальности), общий подъем, отличный сон, повышение работоспособности (в первую очередь, по скорости работы, но и по длительности тоже). Тревожность, раздражительность, угнетенность, утомляемость при этом практически отсутствуют.

Вместе с тем, до сих пор считается, что вдохновение, пиковые переживания, другие особые продуктивные состояния не поддаются контролю. Это устаревшее представление. В последние десятилетия стали более понятны психологические закономерности, позволяющие управлять этими состояниями. В то же время, по-прежнему перед учеными стоит актуальная задача – искать простые и удобные интегральные показатели-индикаторы для настройки на полезные и продуктивные состояния.

Глава 3. Ощущения легкости – интегральный показатель для настройки организма на максимальный уровень физического и психического здоровья

Давайте обратим внимание на такой интегральный признак, как ощущение легкости.

Так, Н. Н. Исмуков наделяет состояние активации определенными характерными чертами. Признаки стабильной реакции активации, по Исмукову: легкость, бодрость, хорошее настроение, высокая физическая и умственная работоспособность, крепкий и качественный сон (для того, чтобы выспаться, нужно гораздо меньше времени, чем обычно; просыпаетесь рано, хорошо отдохнувшим). В этом состоянии больные излечиваются от хронических болезней⁹.

Гаркави также использует в описаниях повышенной реакции активации и чувство легкости – «не хожу, а летаю», и увеличение работоспособности и общей активности.

О легкости говорит и автор концепции потоковых состо-

⁹ Исмуков Н. Н. Здоровье без лекарств. Естественная активация защитных систем организма. Самоучитель по безлекарственному лечению хронических болезней взрослых и детей. – Чебоксары: Чувашия, 2000. – С. 10.

ний М. Чиксентмихайи, и А. Маслоу, и Х. Алиев, и многие другие авторы. Наши исследования выделяют именно этот признак в качестве наиболее характерного для состояния вдохновения.

Как-то журналисты спросили Софи Лорен – известную актрису, красавицу, почему она так прекрасно выглядит, уже в возрасте, так молодо?

Софи Лорен ответила, что не позволяет себе ни одного старческого жеста. Правильно ли это с научной точки зрения? Или – иллюзия?

Несомненно правильно. Дело в том, что с возрастом утрачивается какое-то ощущение легкости. Именно оно характерно для детства, юности, вдохновения. С возрастом человек "тяжелеет". Синхронно меняются и поведение, и внутренняя среда его организма.

С научной точки зрения, цепочка событий при этом начинается постепенно затягивающую воронку водоворота: здесь и стресс, и изменения гомеостаза, и привычки... Но разорвать порочный круг совсем не трудно.

В этом помогают образы, установки, словесные внушения, способные настраивать на лёгкость. Нет более простого и эффективного способа сохранять здоровье, грацию, пластичность и молодость.

Образы легкости постоянно и ощутимо присутствуют в нашей жизни. Например, часто мы говорим себе «это будет

тяжело для меня», иногда жалуясь, жалея себя, как бы взывая к помощи и сочувствию окружающих, иногда не веря в свои силы, ресурсы. И потом действительно всё идёт тяжело.

Правильная настройка, установка, которую мы можем давать себе: «Я буду действовать с полной лёгкостью!» или «Я буду чувствовать приятную лёгкость». Настрой на лёгкость принципиально меняет ситуацию и подключает дополнительные ресурсы. Давайте познакомимся более детально с ощущениями легкости как эффективным индикатором настройки организма.

Ощущение лёгкости: всё полезное – просто и легко

Поблагодарим мудрую природу за то, что нужное она сделала легким, а тяжелое ненужным. Эти слова принадлежат древнегреческому философу Эпикуру. Его учение призывало настроиться на приятное в жизни, уметь получать от неё удовольствие.

Действительно, что мы знаем об ощущении лёгкости?

Прислушаемся к результатам исследований Абрахама Маслоу, к тому, как он описывает особые моменты в жизни людей – пиковые переживания, именно те моменты, когда проявляется истинная индивидуальность.

«Непринужденность, легкость. То, на что в другое время тратится множество сил и стараний, в пиковом пережи-

вании выполняется без всякого усилия, как бы «само по себе». Зачастую у человека появляется осязаемая грациозность во время этого беспрепятственного, легкого, не требующего усилий идеального функционирования»¹⁰.

Легкость синонимична слаженности всех частей тела, согласованности сознательных и подсознательных процессов. Неслучайно К.С. Станиславский назвал сверхсознанием такое состояние души и тела, в котором сознание и подсознание волнуются вместе.

Как писал Маслоу, «в это время люди выглядят спокойными, уверенными в себе и своей правоте, словно они точно знают, что они делают, и делают это без оглядки, искренне, не сомневаясь, не колеблясь. В это время есть только выстрелы в «яблочко». Великие спортсмены, художники, творцы, лидеры и руководители ведут себя именно так, когда функционируют наилучшим образом»¹¹.

Многие исследователи использовали и продолжают использовать образ лёгкости для того, чтобы описать полезные и продуктивные состояния, в которых могут находиться люди. В эти моменты их жизнь изменяется к лучшему.

Ощущения легкости, поиск легкости могут стать основой эффективных психотехнологий выхода из стресса, увеличения управляемости организмом, включения ресурсов и обретения новых возможностей. На это обстоятельство пер-

¹⁰ Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-Бук, 1997. – С. 138.

¹¹ Там же.

вым обратил внимание автор методики саморегуляции Хасай Алиев.

Искать лёгкость по методике Алиева

В 70-80-е годы двадцатого века доктор Хасай Алиев, изучая эффективные способы помощи себе, обнаружил простые методы, с помощью которых можно войти в особое полезное для организма и психики состояние, которое он назвал состоянием саморегуляции.

Обычные признаки состояния саморегуляции по Х. Алиеву¹² [40]:

- 1) субъективное ощущение комфорта, приятного отдыха, когда все слышишь, понимаешь, но реагировать ни на что не хочется, состояние внутренней свободы;
- 2) организм послушен воле: желания исполняются (устанавливается связь ума и тела). «Хотите освободиться от головной боли, и боль проходит; хотите почувствовать тепло, и ... появляется ощущение тепла; захотелось чувства прохлады, и возникает ощущение свежести; захотелось улучшить настроение – и уже хочется улыбаться». Возможные задержки с выполнением желания возникают из-за напряженного ожидания.

Интересно, что основным способом вхождения в это со-

¹² Алиев Х. Свое лицо, или Формула счастья. – М.: Издательский дом: Олма-Пресс., 2004. – С.92.

стояние стал поиск лёгкости. По методике Алиева, этого достаточно. Просто надо найти такое действие, которое осуществляется без усилия, автоматически, как бы «происходит само по себе».

Например, хорошо работает техника найденного ритма покачивания тела.

Представьте себе, что через минуту вам предстоит выступить с речью. Организм застыл в напряженном ожидании. Ещё несколько секунд и надо будет начинать.

Или вы пишете текст. Идеи не приходят в голову. Растёт напряжение.

Или вы чувствуете скованность, апатию перед предстоящей скучной работой. Не можете заставить себя начать.

В этот момент, по методике Алиева, стоит переключиться на поиск действия, которое осуществляется с лёгкостью, например, небольшое ритмичное покачивание головы или корпуса тела. Оно станет своеобразным образцом, подсказкой – метафорой для вашего подсознания. Уже через несколько мгновений, когда поймана лёгкость движения, ощущение найденной свободы распространяется на весь организм. В результате, вы выходите на пик своей формы.

С точки зрения Х. Алиева, принцип минимального усилия – это универсальный принцип оптимальности, совершенства, творчества. Поэтому, когда человек учится выполнять работу с минимальными усилиями, осуществляет поиск лёгкости, свежести, этим самым он оптимизирует свое

внутреннее пространство, настраивает его на гармонию.

Наши исследования по выборке более тысячи человек показали, что «ощущение легкости, парения» находится в самом центре позитивных переживаний, выступает ключом к благополучию и совершенствованию, обозначает точку интеграции как результат равновесия двух форм активности: действия и созерцания. Это близко по смыслу восточному принципу недеяния – подходу к гармоничному существованию в даосских духовных практиках (у-вэй). Адепты даосизма провозглашали следование принципу недеяния как основу достижения долголетия и обретения других феноменальных способностей. В этом смысле ощущения и переживания легкости – неотъемлемый атрибут вдохновения, особых продуктивных состояний, здоровья, мудрости и целостности.

А как интерпретировать результаты такого опыта? Как влияет на работоспособность человека вызванная в гипнозе иллюзия лёгкости?

Внушение легкости

К. И. Платонов сообщает о ряде исследований, в которых изучалась способность организма восстанавливать свою силу и работоспособность. Как мы уже рассматривали ранее, такие свойства – один из признаков состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма (СНПС, ре-

акции активации)¹³.

Вообразите мужчину 36 лет, крепкого телосложения, обладающего большой мышечной силой. Над ним ставится эксперимент по внушению легкости.

Эксперимент начинается с того, что в состоянии бодрствования испытуемый выполняет на эргографе работу: поднимает груз весом 10 кг в ритме ударов метронома (104 удара в минуту). При выполнении этой работы явное утомление наступает на 4-й минуте.

Через некоторое время после необходимого отдыха экспериментаторы приступают к выполнению второй части исследования. После полуминутной работы мужчина приводится на 5 секунд в состояние внушенного сна, в котором ему внушается: «Груз весит не 10 кг, а 5 кг, проснитесь и продолжайте работать». При этом аналогичная картина полного утомления наступала только на 7-й минуте работы, то есть внушение легкости нагрузки увеличило работоспособность практически в два раза.

М. Л. Линецкий сделал попытку выяснить пределы возможных внушений об облегчении физической работы. После того как при работе на эргографе у испытуемых наступало утомление, делалось внушение: «Поднимаемый вами груз облегчен в два раза». После этого работоспособность

¹³ Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова. – М.: Издательство «Медгиз», 1962. – С. 118.

тотчас же восстанавливалась. Когда утомление снова наступало, вновь делалось внушение, что груз облегчен еще в 2 раза. И так много раз подряд. Работоспособность многократно восстанавливалась. Однако степень восстановления становилась все меньшей и меньшей. В конце концов, работоспособность совсем не восстанавливалась¹⁴.

Но как только было сделано новое внушение о том, что нагрузка уменьшена в 4 раза, работоспособность снова резко возросла. Затем, когда снова наступило утомление, было сделано такое же внушение, и так многократно. Наконец, наступил такой момент, когда внушение об облегчении груза в 4 раза оставалось уже без эффекта.

Тогда было внушено, что груз уменьшен в 10 раз. Опять работоспособность восстановилась и опять наступил момент, когда это внушение уже не влекло за собой восстановления работоспособности. Тогда было внушено, что груз уменьшен в 20 раз. И снова произошло восстановление работоспособности. На этом исследование было прервано. Повторные исследования дали тот же эффект.

Для сравнения отметим, что методы исследования утомляемости используются и при изучении адаптогенов – насколько эти вещества способны увеличить работоспособность организма, обеспечивать быстрое восстановление сил.

¹⁴ См. Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова. – М.: Издательство «Медгиз», 1962. – С. 157.

Эффекты увеличения работоспособности при внушении образа легкости были продемонстрированы и другими исследователями. В.М. Василевский показал, что при внушении легкости оптимизируется обмен веществ, уменьшается газопотребление и частота пульса. Наоборот, при внушении несуществующей реально тяжести испытуемые часто дышали, увеличивались потоотделение и частота пульса. Специальные исследования Р. П. Ольянской выявили, что одни только суждения о «легкости» или, наоборот, «трудности» (тяжести) выполняемой работы влияют на её эффективность¹⁵.

В этом контексте понятна рекомендация использовать ощущения легкости для настройки своего организма.

Простая формула настройки на легкость

История этой формулы психологической настройки – история создания гениального Второго концерта Рахманинова, музыки, написанной после двух лет заточения в тисках депрессии и являющейся символом вновь обретенных крыльев творческого вдохновения.

Причиной тяжкого психического положения Сергея Рахманинова в то время стали провал исполнения Первой симфонии, последовавшие критика и клевета, внезапная смерть Чайковского – его друга и наставника. «Меня парализова-

¹⁵ Там же, С. 119.

ла апатия», – так характеризовал композитор свое удручающее состояние. В начале 1900 года два месяца Рахманинов ежедневно проходил лечение у популярного тогда доктора Николая Владимировича Даля, достигавшего блестящих результатов с помощью внушения и самовнушения. Вот что рассказывал композитор о результатах лечения впоследствии: «Лежа в полудреме в кресле доктора Даля, я изо дня в день слышал повторяющуюся гипнотическую формулу: «Вы начнете писать концерт. Вы будете работать с полной легкостью. Концерт получится прекрасный». Всегда одно и то же без пауз. И хотя это может показаться невероятным, лечение действительно помогло мне. Уже в начале лета я снова начал сочинять. Я обрел веру в свои силы и мог теперь позволить себе думать об осуществлении заветной мечты: полностью посвятить два года сочинению.

Я ощущал, что лечение Даля поразительно укрепило мою нервную систему. Из чувства благодарности я посвятил ему свой Второй концерт.

Так как сочинение пользовалось в Москве большим успехом, все думали и гадали, какое отношение может иметь к нему доктор Даль. Истина, однако, была известна только Дально, Сатиным и мне»¹⁶.

Несмотря на то, что методы лечения доктора Даля вклю-

¹⁶ См. Элькин В. М. Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности. – СПб: «Петрополис», 2013. – С. 172.

чали и другие средства – беседы, музицирование – представляется важным отметить точно найденную формулу психологической настройки:

«Вы начнете писать концерт. Вы будете работать с полной легкостью. Концерт получится прекрасный».

Не случайно известный музыкальный терапевт В. М. Элькин особенно выделил скрытую исцеляющую силу Второго концерта Рахманинова, который отобрали сотни его слушателей и который помог многим выйти из тягостного психологического состояния. Несомненно, это – достаточно полемичная для современной науки область, но именно Второй концерт Рахманинова, как показали исследования, имеет наиболее сильные целебные свойства среди других изучаемых музыкальных произведений¹⁷.

Попробуйте простую методику Николая Владимировича Даля, талантливого врача, внука известного российского ученого-лингвиста, для настройки себя на легкость действий. Повторяйте спокойно и неторопливо: «Когда я начну работать над своей задачей, я буду действовать с полной легкостью. Результат получится прекрасным».

Архетипические образы легкости

Легкость – не только физиологическое ощущение. С ней

¹⁷ Полетаев А. Исцеляющая музыка. Вел беседу М. Дмитрук // Свет: Природа и человек, 2005, № 5, С. 16 – 19.

тесно связаны несколько групп архетипических смыслов и образов. Эти смыслы в душе человека резонируют между собой, усиливают друг друга. Активировано одно – неизбежно, как в струнном инструменте, начинает звучать другое, третье. Так устроен мир бессознательного.

Легкость связана, во-первых, с символикой полёта. Полёт, согласно словарям символов, означает превосходство, освобождение духа от ограничений, накладываемых материей, доступ к сверхчеловеческому состоянию. Способность мудрецов летать олицетворяет вездесущность. В полетах, согласно известному мифологу Мирча Элиаде, всегда остаются две основные темы – переступание границ и свобода, освобождение души человека от давящего чувства необходимости. Само по себе это переживание способно запускать в человеке скрытые до сих пор силы и возможности.

Например, легкость, парение, когда все удается, когда на наши желания откликается весь мир вокруг, включается «зеленый свет» удачи – стали основой системы симоронизма, созданной киевскими психологами Петром и Пётрой Бурланами. Техники симоронизма получили заслуженно широкое распространение на всем постсоветском пространстве в силу своей простоты, творческой и эффективности.

Во-вторых, легкость соотносится с творческим объединением и примирением противоположностей, с целостностью систем, которая рождается из такого синтеза. Как известно, именно равновесие противоположностей приближает людей

к божественному состоянию, совершенству. Символом этой живой гармонии является философский камень, дарующий молодость и превращающий низшую материю в высшую.

Интересно, что в даосской алхимии символическая интеграция зрелого Инь и зрелого Ян – это формула долголетия и вечной молодости.

Важно для понимания смысловых оттенков лёгкости знать, что бессознательное – спутник и тень нашего сознания, часто занимает компенсирующую (то есть противоположную) позицию по отношению к чрезмерной сознательной установке. Многие люди попадают в тупиковую ситуацию – чем больше сознательных усилий, напряжения, тем больше «упирается», противодействует или саботирует их бессознательное. Без союза сознания и бессознательных процессов исчезает лёгкость, не включаются творческие способности, подводит память, исчезает грация и пластика движений.

Поэтому современный философ и целитель Рудигер Дальке предполагает, что традиционная установка «мы должны всего добиваться напряжёнными усилиями» является одним из самых распространённых предрассудков европейского человека. Дальке считает: «Пережить состояние, похожее на чувство единства, почувствовать не обремененную ничем легкость парения – вот что является главным в достижении цели»¹⁸.

¹⁸ Дальке Р. Легкость парения. Как научиться жить легко, избавившись от неудач, проблем и болезней. – СПб: ИГ «Весь», 2008. – С. 37.

Давайте подведем итоги:

Существуют особые состояния (СНПС, стойкая реакция активации), в которых существенно увеличиваются способности организма чинить (репарировать) повреждения, усиливается иммунная система, повышается работоспособность, улучшается сон. В этих состояниях излечиваются сами собой хронические болезни, организм молодеет.

Мы можем настраивать свой организм на такие полезные и продуктивные состояния, используя психологические средства, по простым показателям-индикаторам.

Среди этих показателей можно выделить: качество сна, работоспособность, уровень тревожности, оптимизма, активности, раздражительности. В качестве интегральных показателей следует отметить ощущение легкости действий.

Глава 4. Интегральный режим настройки организма на пик психоэмоциональной и физиологической формы

Вспоминание тех моментов своей жизни, когда вы находились в прекрасной форме – полезный и простой способ настройки организма, но важно не только вспоминать. Воспоминание, не связанное с текущей деятельностью, с подготовкой будущих реакций, не будет так эффективно, как могло бы. Ведь память работает именно для будущего, отбирая значимую информацию и совершенствуя реакции организма. В этом заключается ее функциональный смысл и назначение. Используя прошлое, мозг прогнозирует события будущего, постоянно сортируя информацию, не просто складывая её, но создавая на основе запечатленной информации новые решения.

Поэтому эффективность настройки организма с помощью воспоминаний может быть повышена, когда используются специальные психологические установки, направленные на включение опыта особых продуктивных состояний в текущую деятельность, в подготовку будущих реакций организма.

Включение ресурсных воспоминаний в текущую деятель-

ность – ключ к эффективной настройке организма.

Этот процесс подобен приёмам внушения, которыми пользуются гипнотизеры и психотерапевты. Они говорят своим пациентам: «Когда вы возьмете в свою руку эту шариковую ручку, вы почувствуете себя уверенно». И действительно происходят необходимые изменения, пациенты обретают уверенность.

Настройка и обучение организма – творческий процесс. При этом нужные реакции не механически подбираются, а синтезируются подсознанием из подходящего запечатленного опыта. Найти в памяти соответствующие компоненты и связать их с желаемым поведением – вот условия эффективного создания полезных состояний. Подобными приемами сегодня пользуются в практике аутотренинга, самовнушения, аффирмаций, самогипноза, различных формах психотерапии и даже рекламы.

Но моменты вдохновения, пиковых переживаний и подобные им состояния в плане конструирования, создания и настройки систем позволяют значительно больше.

Если говорить о вдохновении, то это и есть квинтэссенция поиска целостности. Как природа ищет гармоничное сочетание элементов, так и человек находится в таком же поиске. В момент вдохновения, пиковых переживаний он обладает повышенной способностью чувствовать и создавать гармонию целого. Собственно, эти состояния и предначертаны природой, эволюцией или Божественным провидением для твор-

ческого созидания. В моменты вдохновения, когда приходят озарения, множество нужных компонентов, незаметно для сознания соединяются в интегрированное целое.

Это происходит и в момент пиковых переживаний как возможность самореализации человека в его высших проявлениях. Когда мы собираем множество компонентов в единое целое, тогда в нас просыпается вдохновение, и мы творим по-настоящему! В этом состоянии человек буквально летает, ему всё по плечу, излечиваются болезни, организм легче настраивается на функциональную гармонию и омолаживается. Мы уже упоминали результаты исследований Гаркави: вдохновение – эмоциональное лицо физиологической реакции активации.

Уместно в этом контексте будет упомянуть, что в проведенных массовых исследованиях нами действительно была продемонстрирована устойчивая связь реакции активации и особых продуктивных состояний. Люди, часто испытывающие переживания, соотносимые с вдохновением, потоковыми состояниями, обладают существенно лучшим здоровьем. В этой группе наблюдаются полезные адаптивные реакции активации, когда увеличение физической и умственной работоспособности сочетается с усилением защитных, регуляторных и восстановительных функций организма¹⁹.

¹⁹ Стариков П.А., Малинникова А.А. Вдохновение и функциональное состояние организма, уровень здоровья студентов вуза //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования» Том 12, № 2А, 2023. – С. 287-299.

Таким образом, обретая вдохновение, входя в состояние потока или испытывая пиковые переживания, мы получаем двойную, если не тройную выгоду: повышенную продуктивность, здоровье, сохранение молодости и возможность более эффективно настраивать себя с помощью методов саморегуляции.

В целом, продуктивная модель использования воспоминаний для здоровья и молодости выглядит следующим образом.

Сначала стоит настроиться на вдохновение, моменты пиковых переживаний, состояние потока. Один из способов – найти в памяти моменты, когда вы находились в своей лучшей психоэмоциональной и физической форме. Эти состояния сделают действенными и эффективными формулы самонастройки. С помощью специальных аффирмаций или формул самовнушения вы можете продуктивно настраивать свой организм – на отличную форму, работу всех систем организма, в частности, на состояние неспецифически повышенной сопротивляемости организма (стойкую реакцию активации).

Подобно фокусирующей линзе, интегральная программа самонастройки соберет все необходимые элементы (хороший сон, оптимизм, отсутствие раздражительности и тревожности, работоспособность, ощущение легкости и другие важные компоненты) в единый образ, который и будет реализован, проявлен в действительности через некоторое вре-

мя.

Важно отметить, что практически по всем рассматриваемым показателям стойкой реакции активации имеется почти полуторавековой успешный опыт психологической настройки. Так с помощью внушения можно влиять по отдельности на многие значимые показатели реакции активации: и на работоспособность, и на оптимизм, и на утомляемость, и на общую активность, и на качество сна, и на тревожность и раздражительность.

Как создать интегральную программу, которая позволит влиять на все актуальные показатели сразу?

Такая программа будет опираться на уже накопленный опыт изменений каждого из показателей в благоприятную сторону, учитывать важность и взаимное влияние всех параметров.

Пользователи смогут достаточно быстро и объективно оценить результативность своих усилий. Шкалы отдельных показателей станут средством обратной связи для оценки изменений состояния организма.

Давайте более детально рассмотрим необходимые составляющие этой программы самонастройки, биологической обратной связи, которая подобно линзе, собирает все лучи в нужную точку, формирует и закрепляет нужные реакции.

Полезное самовнушение

В конце 19 века доктор Matieu в парижской клинике для лечения чахоточных провел один из первых экспериментов по эффектам позитивных ожиданий. Как бы невзначай, в присутствии нескольких больных он упомянул в разговоре с ассистентом об антифимозе – найденном совсем недавно в Германии уникальном средстве для лечения чахотки. На самом деле такого препарата не существовало. Новость распространилась по клинике и через несколько дней уже все больные только и ждали того, чтобы для их лечения применили антифимоз. Спустя неделю врач объявил, что лекарство, наконец, доставлено в клинику.

Началось лечение мнимым антифимозом. В результате все участвующие в опыте почувствовали улучшение. В истории болезни почти каждого из пациентов появились записи подобного рода: "лихорадка уменьшилась, кашель ослабел, сон стал крепким". Появился аппетит, бодрость духа и общий подъем сил. С прекращением лечения, все явления вновь ухудшались. Эту историю в качестве примера силы самовнушения приводил известный русский ученый, медик-психиатр Владимир Михайлович Бехтерев.

«Мы говорим лицу, находящемуся в гипнозе – писал Бехтерев – что когда он возьмет в руки такой-то предмет, например, папиросу, он испытает особенное чувство, которое

заставит его бросить папиросу, и внушение действительно осуществляется вместе с тем, как больной берет в руки папиросу. Точно таким же образом можно связать действие внушения вместе с действием того или иного лекарства. Например, можно заявить лицу, находящемуся в гипнозе, об особой целительной силе данного лекарства и о том, что каждый раз вместе с приемом лекарства он будет испытывать особый подъем энергии и т.п., и внушение будет осуществляться вместе с приемом данного средства. Равным образом, давая совершенно невинное средство от бессонницы, можно связать с ним внушение, что, приняв его, больной почувствует успокоение и наклонность ко сну и невинное средство окажется снотворным»²⁰.

Действительно, психологическая настройка может существенно модифицировать реакции человека, состояния, в которых он находится.

Подобные реакции установлены для алкоголя в умеренных дозах, слабительных, многих других веществ, и, даже, для наркотиков (ЛСД, морфий). Внушением можно избавиться от токсического воздействия, только внушив, что принимается не вредное вещество, а дистиллированная вода.

Например, пяти наблюдаемым, приведенным в состояние гипнотического сна, делалось внушение: «После пробуждения вами будет выпит безалкогольный напиток» (нарзан,

²⁰ Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия / Сост., авт. вступ. статьи и примеч. Г.Х. Шингаров. – М.: Мысль, 1994. – С. 293.

ситро и. т. п.), фактически же после пробуждения они выпивали 150-200 мл крепкого 20-ти градусного портвейна. Никаких обычных признаков опьянения обнаружено не было. Это объективно проверялось путем соответствующих психологических тестов, исследованием вегетативных реакций и поведением исследуемых.

Затем были произведены исследования обратного порядка: наблюдаемым, находящимся в состоянии внушенного сна, делалось внушение, что ими принято внутрь 200 мл 20° портвейна, в то время как фактически они выпивали такое же количество чистой воды. При этом внешнее поведение исследуемых, их вегетативные реакции и данные экспериментально-психологического исследования указывали на изменения, соответствующие опьянению. Электро-кардиографическое картирование подтверждало объективность приёма воображаемого алкоголя²¹.

Значительная часть физиологических реакций человеческого организма определяется представлениями и ожиданиями людей. Они оказываются сильнее реальных воздействий и условий, поэтому важно научиться настраивать себя на лучшее психическое и физическое состояние. Мы уже обсуждали, какие возможности открывает такая настройка.

Один из основателей Нансийской школы гипноза (нет

²¹ Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова. – М.: Издательство «Медгиз», 1962. – С. 114.

гипнотизма, а существует только внушение) Ипполит Бернгейм предложил находящемуся в состоянии гипноза больному выпить бутылку зейдлицкой воды, чтобы избавить его от запора.

Больной тотчас берет воображаемую бутылку, наливает ее содержимое в воображаемый стакан и выпивает подряд один за другим три или четыре стакана. При этом он недовольно бурчит, что напиток горький. В последующие несколько дней больной испытывает реальные результаты воображаемого слабительного²².

Самовнушение по методу Куэ

Совершенно понятно, почему другой представитель Нансийской школы гипноза Эмиль Куэ – легендарный проповедник самовнушения считал психологическую настройку жизненно важной необходимостью для каждого.

Внушение и внушаемость, согласно его взглядам, представляют нормальную способность человеческой психики поддаваться психическим влияниям, заражаться примерами, отзываться на психические воздействия, нередко помимо и даже вопреки сознательному намерению человека.

«Самовнушение – врожденная всем нам сила природы, огромной внутренней мощи, границы которой до настояще-

²² См. Шойфет М. С. Нераскрытые тайны гипноза. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – С. 385.

го времени ещё не учтены. Смотри по обстоятельствам эта сила может принести нам величайшую пользу или огромный вред и зло»²³.

Достаточно для нашего сознания подумать, писал Куэ, что тот или иной орган работает хорошо или плохо, или что мы чувствуем нечто, как эта мысль превращается в действительность. Нет числа тем вредным и пагубным самовнушениям, которыми большинство из нас ежедневно отравляют свою жизнь, и если присоединить к ним внушения, исходящие от посторонних лиц, хотя бы и близких нам, беспрерывно повторяющиеся, то приходится скорее удивляться не тому, что люди так много страдают, болеют и преждевременно умирают, а, напротив, тому, что при таких вредных условиях и губительных внушениях люди все-таки живут относительно долго и как будто бы благополучно.

В силу этого Куэ рекомендовал постоянно внушать себе мысль «С каждым разом мне становится все лучше и лучше во всех отношениях».

Действительно, Куэ с помощью своей методики удалось вдохновить миллионы своих последователей. Он лечил болезни, превращал отчаявшихся людей в счастливых и самореализовавшихся. До сих пор многие авторы книг по гипнозу и самогипнозу ссылаются на эту простую и эффективную

²³ Куэ Эмиль Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения [пер. с последнего фр. изд. А. Семичова ; под ред. и с предисл. проф. И. Д. Ермакова]. – Москва : URSS, 2010. – С. 22-23.

методику.

Куэ лечил больных с самыми разнообразными, в том числе органическими, заболеваниями, не интересуясь ни диагнозом, ни личностью больного (за это метод Куэ и критиковали в научных кругах того времени). По убеждению Куэ, которое он передавал больным, главной причиной болезней является человеческое воображение. Поэтому он предлагал им лечиться самовнушением, заявляя, что выздоровление непременно наступит, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20 раз подряд повторять формулы самовнушения вроде «Мне становится все лучше и лучше... Мои силы нарастают с каждым днем... Мое зрение (или слух, или другие функции) улучшается»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.