

*Леонид Гримак
Олег Кордобовский*

Психическая саморегуляция личности – важный элемент современной культуры

Есть ли во мне помощь для меня
И есть ли для меня какая опора?

Иов. 6. 13.

Последние два-три десятилетия характеризуются невиданным ростом потоков информации, циркулирующих в обществе. Динамика этих потоков такова, что данный период можно считать информационным взрывом в истории человечества, изменяющим среду обитания и образ жизни. Впечатляющее развитие и распространение новых средств и систем связи и телекоммуникационных технологий влекут за собой глубокие социальные изменения, формируют новый тип сознания, меняют лексику, модифицируют вербальную компоненту общения. Не исключено, что в недалеком будущем термин «отечество» словари будут толковать как «родное геоинформационное пространство». Психологически человек к таким трансформациям в данное время не подготовлен, а потому часто испытывает состояние психологического дискомфорта. Не случайно этот же период времени отмечен и «новым рождением» довольно древней медицинской дисциплины – психотерапии, теснейшим образом связанной с информацией. Важнейшим лечебным фактором психотерапии, как известно, является информация, и применяется он по отношению к заболеваниям, вызванным в основном информационными же воздействиями.

Последняя треть XX в. характеризовалась появлением множества новых методов и приемов психической коррекции, наметились даже принципиально новые научные подходы к оз-

доравливанию центральной нервной системы. Внедавнем (1999 г.) издании «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б.Д.Карвасарского описано более 260 различных методов психотерапии. Начало нового века продолжило тенденцию интеллектуального взрыва в области разработки психотехнических воздействий. Одновременно же отмечается и рост интереса людей к психотерапевтическим практикам, которые, к сожалению, не всегда обеспечены компетентным и ответственным руководством. Разного рода психотерапевтические «школы» и «группы» тем не менее пользуются огромной популярностью, и сам по себе этот факт и его возможные следствия пока в должной мере не оценены. Поэтому особое значение приобретает вопрос об общей психологической грамотности и индивидуальной психологической гигиене.

Среди множества применяемых сегодня психотехник обращают на себя внимание те, что рассчитаны на самостоятельное применение, на аутокоррекцию состояний. Потребность в аутокоррекции вызвана спецификой современной жизни и является реакцией на информационное воздействие, часто агрессивное и стрессогенное. Представленные здесь соображения и приемы аутопсихокоррекции следует трактовать как универсальные и общедоступные средства гигиены психического здоровья, являющиеся азами современной общечеловеческой культуры.

Надо сказать, что в конвенциональной, апробированной психотерапии методам, связанным с психологическим самоконтролем пациента, уделяется значительное внимание. Так методика самоотчета, основанная на самонаблюдении и осознании эмоционально-психического состояния, рассматривается как весьма важная и продуктивная в лечении депрессивных состояний у подростков¹, при этом пациент приобретает умение адекватно и быстро реагировать на состояние психологического дискомфорта. Навык индивидуальной психической саморегуляции важен и при групповой психотерапии, причем даже в таких сугубо «командных» ее видах, как метод «расстановки» по Б.Хеллингеру. В известной мере метод Хеллингера можно рассматривать как игровую, групповую версию аутопсихотерапии: его настоятельная рекомендация пациенту выйти из состояния индивидуального дискомфорта включением в

«семью» подразумевает самостоятельную психокоррекцию². Индивидуальной самокоррекции придает большое значение весьма авторитетный теоретик и практик групповой психотерапии и психологического консультирования Р.Кочюнас³.

Известно, что человек ранних исторических эпох еще не принял «вызов судьбы». Его чувства, мысли, поступки исходили не от него самого, а были заданы внешней силой. Однако состояние «полного смирения» лишено побуждающих начал и не могло стать основным качеством человека. Уже в эпоху первобытной магии индивидуум начинает играть активную роль, делается инициативным лицом на сцене природы. Магическая практика основывалась на убеждении, что природные явления и, в частности, собственное здоровье, как одно из них, в определенной степени зависят от человеческих поступков. Магия учила смертных быть уверенными в своих силах — рассматривать себя существами, которым надо не просто подчиняться силам природы, но которые при помощи духовной энергии способны сами управлять ими и контролировать их. И отдельным специфическим видом такого контроля являлась психическая саморегуляция собственного здоровья.

Функциональное совершенствование центральной нервной системы человека в историческом аспекте постепенно повышало роль психических механизмов саморегуляции жизненной устойчивости организма, расширяла диапазон и эффективность такого вмешательства. И вот уже в Ветхом Завете устами пророка Иоила формулируется простейшее правило самостоятельной психической мобилизации человека в борьбе с трудностями: «слабый пусть говорит: «я силен»» (Иоил. 3.10).

Почти два тысячелетия тому назад необычайно важную мысль о значении аутопсихотерапии (в сегодняшнем ее понимании) как единственно эффективного средства борьбы с «душевыми недугами» высказал Цицерон: «Наука об исцелении души есть философия, но помощь ее приходит не извне, как помощь против телесных болезней, — нет, мы сами должны пустить в дело все силы и средства, чтобы исцелить себя самим»⁴. Следует лишь добавить, что в качестве исцеляющего средства здесь фигурирует философия потому, что психология и психотерапия появились на много веков позднее.

Истину, высказанную Цицероном, приходится каждому для себя открывать заново и самостоятельно. Формой же повседневной реализации этого вида самопомощи являются такие действия, как саморегуляция, самопрограммирование. И это свойство следует рассматривать в качестве важнейшего человеческого приобретения в процессе эволюционного развития. Эта особенность центральной нервной системы человека продолжает быстро развиваться и совершенствоваться, поскольку постоянно актуализируется усложняющимися условиями жизни. Более того, есть основания полагать, что в настоящее время в недрах психотерапии начал формироваться самобытный раздел аутопсихотерапии, и, в частности, весьма актуальный для нашего времени вариант — неотложная аутопсихотерапия.

Весьма основательный фундамент для возведения лечебной «конструкции» под названием «аутопсихотерапия» заложил немецкий невропатолог Иоганнес Генрих Шульц, создав в 1930-х годах метод «аутогенных тренировок». Этот вид самостоятельной психотерапии по своему характеру являлся синтетическим методом, объединившим в себе ряд эмпирических наблюдений и теоретических посылок, исходящих из опыта оздоровительной медицины. Аутогенная тренировка (АТ) получила широкое признание во всем мире и нашла применение в академической медицине. По свидетельству Х.Клейнзорге и Г.Клюмбиса, при 39 нозологических видах заболеваний рекомендовалось комплексное применение метода АТ. При всех несомненных достоинствах АТ ее недостаток состоит в том, что непосредственное лечебное использование методики становится возможным только после соответствующего периода ее освоения. Как указывал сам Шульц, при 2—3-разовом ежедневном выполнении упражнений на постижение первоначального курса АТ уходит обычно 2—3 месяца занятий. В последующие же 4—6 месяцев результаты становятся все выраженнее и наступают все быстрее⁵.

Как видно, в порядке неотложной психотерапии АТ может применяться только теми лицами, которые уверенно освоили соответствующий комплекс упражнений и самостоятельно могут выбрать подходящее их сочетание для купирования той или иной психологической проблемы. К сожалению, житейские невзгоды и злоключения периодически наступают и тех людей,

которым не удалось постичь азов АТ и, следовательно, остающихся безоружными перед лицом обрушивающихся на них психологических проблем.

В настоящее время появились новые технологии, разработанные в системе психотерапии, которые для своего использования не требуют специальных тренировок и могут применяться в порядке самопомощи при появлении в этом необходимости. Особенно плодотворной психотерапевтической «находкой» стала недавно сформировавшаяся система нейролингвистического программирования (НЛП).

НЛП представляет собой большой комплекс психотехник, позволяющих в широком диапазоне корректировать состояние человека, его психические реакции и поведенческие установки. Разработана эта психотерапевтическая система была в 1970-х годах в США Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером⁶ под влиянием самобытных взглядов на теорию и практику гипноза Милтона Эриксона. НЛП как разновидность психокоррекционного воздействия существенно отличается от гипноза и аутотренинга тем, что эта методика, по существу, работает с бодрствующим сознанием, хотя посредством своих особых приемов может формировать и различной глубины трансовые состояния. Другая особенность НЛП состоит в том, что «рабочим инструментом», с помощью которого производятся строго конкретные и целенаправленные операции в сфере сознания и подсознания (устранение нездоровых привычек, изменение установок, представлений, оценок события и т.п.), является первичный образ предмета, события, явления как формы психического отражения объективной реальности.

Следует отметить, что регулирующая сила образов (зрительных, слуховых и пр.) намного мощнее и действеннее словесных, речевых внушений, на основе которых строится обычный гипноз. Эта особенность сложилась в процессе филогенетического развития человека, получившего в наследство от животного мира высокоорганизованную первую сигнальную систему высшей нервной деятельности, регулируемую и саморегулируемую посредством образов, комплексов чувственных раздражителей.

Вторая сигнальная система (слово, речь — «сигналы сигналов») явилась значительно более поздним приобретением психики, и потому ее регулятивная функция сказывается значительно слабее. Именно это дало основание разработчикам НЛП заключить, что «слова суть лишь неадекватные ярлыки для обозначения опыта». Авторитетные современные исследователи НЛП М.Холл и Б.Боденхеймер утверждают и более категорично: «Слова... работают для нашего блага только в том случае, если они *запускают* ясное и, точнее, сенсорное представление <...>. Мы теряем или искажаем важную информацию во время кодификации опыта в язык...»⁷. Тем не менее речевые воздействия тоже используются данной системой в виде особого стиля психотерапевтической коммуникации (корректирующей метафоры, неосознаваемого внушения и т.п.).

Было установлено, что образы локализуются во внутреннем психологическом пространстве личности и определенным образом кодируются в соответствующей системе информации, то есть модальности: зрительной, слуховой, тактильной и пр.

Бэндлер первым обратил внимание на важнейшее значение в психической деятельности так называемых субмодальностей, которые по существу организуют функционирование внутренних психических программ человека. Субмодальности — это частные характеристики чувственного образа, сформированного внутри данной модальности. Для зрительной модальности, к примеру, это будет цветность, яркость, контрастность, размеры, ракурс и другие характеристики «субъективной картинки», представляемой субъектом. Для слухового образа субмодальностями являются высота звука, громкость, тембр и т.д. Было установлено, что зрительные образы, ассоциирующиеся с важными психическими реакциями, состояниями, отношениями, субъективно кодируются особыми субмодальностями. И в этих случаях образ, отмеченный, например, субмодальностями стресса, всегда будет вызывать стресс. Существенно, что если мысленными усилиями эти характерные субмодальности убрать, то воспоминаемый образ перестает вызывать стресс. Это один из важных приемов НЛП.

Часто некоторые образы пережитых нами событий и ситуаций отличаются необычной яркостью, большими размерами, мрачностью и т.п., и эти субмодальности делают их «застойными», навязчивыми. Кроме того, на степень эмоциональной вовлеченности человека в воспоминаемое событие влияет способ, которым реализуется данное воспоминание. Человек может «видеть» ранее пережитую ситуацию «со стороны», как в кино, и в этом случае сопровождающие эти события эмоции будут отсутствовать. Если же субъект будет мысленно воспроизводить стрессогенную ситуацию с точки зрения ее участника, он переживет то же эмоциональное потрясение. Можно, например, эмоциогенные ранее образы превратить в безразличные, мысленно устранив их ведущие субмодальности, или, более того, полностью лишить их информационной значимости, представив их тем или иным образом разрушенными.

Как видно, с точки зрения НЛП, борьба с нежелательными психическими состояниями, влечениями и реакциями есть не что иное, как борьба с теми конкретными образами и присущими им субмодальностями, которые вызывают эти явления. Поэтому каждой психокоррекции предшествует важный этап выявления той особой «субъективной картинки», того зрительного или иного образа, который вызывает отрицательное состояние. Сама же непосредственная практика психокоррекции, как уже говорилось, состоит в том, чтобы модифицировать или разрушить тот образ, который индуцирует отрицательные состояния.

* * *

Прежде чем изложить практические приемы психокоррекции, следует предупредить, что их кажущаяся простота не умаляет их эффективности. Более того, действенность приемов существенно возрастет, если они применяются, что называется, «по горячим следам» стрессогенных событий, то есть в качестве именно неотложной помощи. Необходимость в такого рода самопомощи возникает при развитии доминантных состояний, когда, например, человека одолевают навязчивые мысли, образующие бесконечную «умственную жвачку», мешаю-

шую сосредоточиться на работе днем и уснуть ночью. Разного рода пристрастия, навязчивости, фобии, депрессии, вызванные потерей близкого человека или любимого животного, могут и должны быть предметом неотложной аутопсихотерапии.

Практические приемы, которые могут использоваться самостоятельно, описываются ниже в порядке их возрастающей сложности. Следует лишь напомнить, что устранить ту или иную навязчивость или отрицательное состояние — это значит выявить, а затем разрушить или существенно видоизменить тот чувственный образ, который их провоцирует.

1. *Разрушение образа.* Образ личности, предмета или события, эмоциональную интенсивность воспоминания которого человек хочет нейтрализовать, следует представить в виде цветного стеклянного витража. Даже необходимо мысленно «стукнуть» по нему хорошенько молотком и посмотреть, как он разбился на тысячи мелких осколков и распадается. Может понадобиться повторить этот прием несколько раз, чтобы сделать это полностью и навсегда.

Необходимо помнить, что подобная разрушительная акция может создать амнезию на объект или событие, закодированные в образе. Но бывает, что «картинка» не исчезает полностью, а ее субмодальности изменяются таким образом, что она перестает быть эмоционально значимой.

2. *Уничтожение фильма.* В отличие от предыдущего, настоящий способ предполагает, что «ключевой образ» представляется не одной «картиной», а множеством «кадров фильма», запечатлевших последовательные фазы события. Следовательно, в данном случае существенно снижается вероятность того, что в памяти сохранится какой-то эпизод события, сохраняющий стрессогенные свойства.

Данный пример разрушения заключается в том, чтобы «смотреть фильм», когда он останавливается и проекционная лампа прожигает дырку в каждом кадре. Можно и просто сжечь такой фильм дотла на костре.

3. *«Взрыв» образа.* Действенность данного метода основывается на очень быстром усилении (интенсификации) ведущей субмодальности образа, так что она превышает благоразумный предел и «лопается» вместе с образом, который восстановлению не подлежит.

Методически это делается так. Субъект заставляет себя увидеть соответствующую «картинку», а затем быстро увеличивает ее яркость (или размер, цветность, контрастность и т.п.). Этот прием быстро повторяется раз за разом до тех пор, пока что-то не «лопается», — и образ уходит из актуального психологического пространства личности, теряя свое стрессогенное свойство.

4. *Смена точки зрения на вспоминаемое событие.* В НЛП была открыта важная закономерность, заключающаяся в том, что сила эмоциональной реакции на вспоминаемое событие зависит от того, каким «способом» субъект его представляет в настоящий момент. Он может вообразить его так, как оно реально воспринималось своими глазами (ассоциированно), а может представить себя и в качестве отстраненного наблюдателя, рассматривающего себя же в вспоминаемой ситуации со стороны, как в кино (диссоциированно).

Во всех случаях, когда представляемая ситуация воспринимается отстраненно, диссоциированно, эмоциональная реакция на нее отсутствует. Этот прием настолько действенен, что он снимает даже физическую боль, если его применить, к примеру, в зубоврачебном кресле и постараться посмотреть на себя в это время «со стороны».

5. *Разрушение образа конкуренцией «якорей».* В НЛП «якорями» принято называть то или иное воздействие, которое сочетается с определенной намеренно вызванной эмоциональной реакцией и после нескольких сочетаний в течение 3–5 минут становится способным самостоятельно вызывать соответствующую эмоцию по механизму условного рефлекса. Нередко такого рода «якоря» образуются уже при однократном сочетании явлений и сохраняются длительное время. Чаще всего в качестве «якорей» используются тактильные воздействия в виде надавливаний на определенные участки тела⁸.

Данный метод разрушения образов, вызывающих трудные состояния, при его правильном применении действует весьма эффективно и надежно, так как его заключительная часть осуществляется в своеобразном трансовом состоянии. Поскольку действие метода основано на противопоставлении и эмоциональной нейтрализации отрицательного образа («— якоря») положительным образом («+ якорем»), в начале такого сеанса

необходимо припомнить из собственной жизненной практики эпизод, который характеризовался бы ярко выраженным положительным эмоциональным содержанием и большой личностной значимостью. Сила конкурирующих очагов должна быть примерно равноценной. Поэтому, к примеру, адекватным «+якорем» для стрессогенных случаев, связанных с потерей близких, могут служить образы, ассоциирующиеся с рождением ребенка, выздоровлением после болезни и т.п. Большой эмоциональной силой обладают запечатленные в памяти спортивные победы или другие достижения.

Выполняется прием в спокойном лежачем положении с закрытыми глазами в такой последовательности.

— Устанавливается положительный якорь (+ якорь). Для этого выбранный положительный образ предельно интенсифицируется в памяти при одновременном надавливании указательным пальцем правой руки на кожу верхней части правого бедра в удобном месте.

— Устанавливается отрицательный якорь («— якорь»), связанный со стрессогенным образом, который решено разрушить (нейтрализовать). Для этого указательным пальцем левой руки делается надавливание на кожу верхней части левого бедра и при этом интенсивно вспоминается отрицательный стрессогенный образ.

— Для каждого из якорей такой прием повторяется не менее трех раз.

— Центральным моментом этой психотехники является одновременное надавливание на «якорные» точки бедер в течение 3—4 минут. При этом развивается довольно осязаемое трансовое (просоночное) состояние. Вначале прекращается надавливание левой точки, а через 2 минуты — правой. В состоянии трансового покоя целесообразно полежать еще 7—10 минут. После данной процедуры стрессовая реакция, которая вызывалась образом, составляющим суть — якоря, навсегда исчезнет и человек освобождается от соответствующей проблемы.

6. *Техника «взмаха».* В отличие от предыдущих данный прием представляет собой уже некую «психологическую операцию», так как не просто разрушает определенный стрессогенный образ, а заменяет его другим, сознательно выбранным положительным. То есть выражение «взмах» в НЛП бесхитростно

подразумевает, что необходимо «махнуть» две картинки — одну на другую⁹. В данном случае производится целенаправленная подмена одного образа, связанного с каким-то отрицательным психическим проявлением, другим образом — формирующим желательную поведенческую реакцию.

Методически это сложная психотехническая процедура, требующая совершенно спокойной обстановки; выполняется сидя в кресле с закрытыми глазами в следующем порядке.

о Выбирается «проблемный стимул», то есть специфический образ, который «запускает» или «продуцирует» ту отрицательную реакцию, от которой человек хочет избавиться. К примеру, для решившего бросить курить это может быть вид собственной руки с сигаретой или какое-то иное характерное «видение». В любом случае такой внутренний образ должен быть достаточно большим и ярким.

- Далее, как и в предыдущих случаях, выбранный «проблемный образ» переносится на цветной стеклянный витраж. При этом очень важно, чтобы все изображенное на нем соответствовало ассоциированной точке зрения, то есть виденному глазами самого действующего лица. Готовый «витраж» отодвигается в левую сторону.
- Прямо перед собой субъект создает другой витраж с образом себя самого, но нового, такого, каким он хотел бы стать после удаления нынешней психологической проблемы. Данный образ должен представляться с другой точки зрения, быть диссоциированным, то есть видеться со стороны, как в кино. В него необходимо «вложить» все необходимые качества и преимущества, которые даются избавлением от проблемного поведения. Применительно к нашему примеру курильщика его новый образ должен предусматривать чистое дыхание, крепкое здоровье, долголетие и целый ряд других преимуществ некурящего человека. В отличие от предыдущего этот витраж делается из «небьющегося» стекла и отодвигается далеко вперед перед собой.
- Следующий шаг субъективных действий состоит в том, что первый витраж с «проблемным образом» снова передвигается к середине поля зрения так, что второй ви-

траж, находящийся далеко впереди перед субъектом, просматривается в уменьшенном виде у правого обреза первого витража.

- По мысленной команде «раз!» второй витраж очень быстро приближается и с силой ударяет первый, разбивает его на мелкие осколки, а сам устойчиво занимает его место. Эта операция повторяется пятикратно, и после каждого такого приема на 1–2 минуты открываются глаза.

Изложенные техники самокоррекции психических состояний человека, несомненно, представляют собой новый этап в развитии психотерапии, обогащающей свои методы за счет интенсивно формирующейся новой научной дисциплины — информатиологии. Несомненно, что в начале нашего столетия и само психическое развитие человека оказалось готовым к эффективному использованию тех преимуществ психорегуляции, которыми обладает мозг как суперинформационная система. Известный исследователь программного управления психикой Джон Лили указывал достаточно определенно на те возможности человеческого мозга, которые имеют прямое отношение к методам аутопсихотерапии, изложенным выше. Исследователь отмечал: «В процессе извлечения программ из памяти в определенных пределах могут быть осуществлены желаемые подавления, поправки, добавки и новые построения... Их можно перевести в сознательное состояние и уже отсюда ослабить, модифицировать или изменить по желанию»¹⁰.

Таким образом, есть основание полагать, что в ближайшее время, в связи с впечатляющим развитием информатиологии, человек полностью овладеет новым, уже достаточно определенным видом информационного лечения — системой неотложной аутопсихотерапии.

Примечания

¹ *Мафсон Л., Моро Д., Вейсман М., Клерман Д.* Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия. М., 2003. С. 87–88.

² *Хеллингер Б.* Источнику не нужно спрашивать пути. М., 2005. С. 22, 24.

- ³ *Кочюнас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М., 2005.
- ⁴ *Цицерон.* Избр. соч. М., 1975. С. 271.
- ⁵ *Шульц И.Г.* Аутогенная тренировка. М., 1985. С. 24.
- ⁶ *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Формирование трансa. М., 1994.
- ⁷ *Холл М., Боденхеймер Д.* Как оказывать влияние на людей. Как управлять сознанием. М., 2004. С. 381.
- ⁸ *О'Коннор Дж., Сеймор Дж.* Введение в НЛП. Челябинск, 1997. С. 78.
- ⁹ *Бэндлер Р.* Используйте свой мозг для изменения. СПб., 1994. С. 144.
- ¹⁰ *Лили Дж.* Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. Киев, 1994. С. 44.