

УНИКАЛЬНЫЕ
СОВРЕМЕННЫЕ
МЕТОДИКИ



ЭМИКА ПАДУС

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЭМОЦИЙ



Эмрика Падус

Исцеляющая сила эмоций

«Центрполиграф»

Падус Э.

Исцеляющая сила эмоций / Э. Падус — «Центрполиграф»,

Книга знакомит с новыми способами определения составляющих психического здоровья человека. Вы сможете вывести индивидуальную формулу своего успеха, основанную на особенностях вашего организма, и убедитесь в том, что в вашей власти изменить собственное самоощущение.

Содержание

Предупреждение	5
Предисловие	6
Часть первая	8
Глава 1	8
Выбираем счастье	9
Беспомощность, безнадежность	10
Настройка на себя	10
Естественная защита	11
Самосбывающееся пророчество	11
Ваш лучший друг	12
Глава 2	14
Как действует релаксационный отклик	15
Трансцендентальная медитация	16
Техника медитативной релаксации д-ра бенсона	17
Семь шагов к релаксации	18
Прогрессивная релаксация	19
Овладение процессом	19
Аутогенная тренировка	20
Глубокое дыхание	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Эмрика Падус

Исцеляющая сила эмоций

Предупреждение

Информация и идеи данной книги предназначены для того, чтобы дополнить лечение, предписанное вашим врачом, а не заменить его. Автор предостерегает вас: не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз или приниматься за самолечение от серьезной болезни без помощи компетентного специалиста. Все больше врачей готовы сотрудничать с клиентами, которые желают улучшить свой режим питания и образ жизни; если вы проходите курс лечения или принимаете медикаменты, мы предлагаем обсудить этот вариант с вашим лечащим врачом.

Предисловие

Мысли и эмоции – это то, чем питается наша психика.

Как нашему телу, чтобы достичь максимального здоровья и энергии, требуется определенный баланс витаминов, протеинов и других питательных веществ, – точно так же каждый из нас нуждается в индивидуальном балансе умственных «питательных веществ», чтобы психика наша оставалась позитивной, уравновешенной и творческой.

Многие люди – наверное, большинство – этого не осознают. Они верят, что счастье – результат удачного стечения обстоятельств. Если солнце светит, ваши акции растут, а ваш вес снижается, вы счастливы. И вдруг – хлоп! – и вы несчастны.

Только это не соответствует действительности. Ниоим образом.

Современная холистическая (целостная) психология говорит, что в нашей власти изменить собственное самоощущение. Более того, это наша обязанность – создать хорошие, позитивные чувства, которые придают жизни ценность. И новая холистическая психология учит нас, как этого добиться.

Новые духовные учителя говорят нам – и доказывают это бесчисленными исследованиями, – что наша психологическая установка оказывает мощное влияние на наше физическое здоровье. Как вы убедитесь, прочитав эту книгу, наш склад ума и наши эмоции могут либо действовать как могучий щит против всевозможных болезней – от головной боли до рака, – либо, наоборот, могут причинить любые недомогания – весь набор вплоть до сердечного приступа.

Следовательно, наша способность контролировать и изменять собственные установки и эмоции служит двум целям: счастьем и здоровью.

Лично я верю, что мы нынче находимся на этапе некоего прорыва и все больше понимаем, что определенные мысли, чувства и переживания являются витаминами А, В и С, поддерживающими эту связь между счастьем и здоровьем. Фактически уже существуют особые предписания – «умственная диета», если хотите – относительно мыслей и поведения, которые могут восстановить телесное и душевное здоровье. Доктор философии Дэвид Бреслоу рекомендовал «десять крепких объятий в день» в качестве суточной нормы уже десятилетие тому назад, когда я впервые встретился с ним в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. В то время я думал, что это несколько странный подход к делу. Сегодня я понимаю, что это было озарение – равнозначное, возможно, сделанному более ста лет назад открытию, что если ежедневно съедать по свежему лимону, то можно предотвратить цингу, ужасную болезнь, вызываемую недостатком витамина С.

Вы, наверное, думаете, что чувства отчуждения или одиночества – а именно от них спасают крепкие объятия (и сердечное тепло, и любовь) – ни в какое сравнение не идут с физическими болезнями наподобие цинги, которая разрушает кровеносные сосуды и от которой выпадают ваши зубы. Но не будьте столь уверены.

Если вы профессионально занимаетесь диетологией, вы должны знать, что у японцев очень низкий уровень сердечных заболеваний. Однако, когда японцы эмигрируют на Гавайи и начинают есть больше западной пищи, которая богаче жирами, нежели их традиционная диета из овощей, риса и рыбы, число сердечных приступов у них возрастает. А когда японцы живут в Калифорнии несколько лет, полностью переходя на западный режим питания, процент сердечных приступов поднимается еще выше. Но ученые, проверив данные, полученные в этих исследовательских проектах, обнаружили, что некоторые японцы, живущие в Калифорнии, оказались относительно неуязвимыми перед этой новой напастью – сердечными заболеваниями. Разница между этой группой и прочими, как выяснилось, скорее всего, никак не была связана с режимом питания. Она не имела отношения ни к холестерину, ни к курению или другим факторам риска, провоцирующим сердечные приступы. Единственным различием,

которое ученые смогли идентифицировать, оказалось то, что группа людей, имеющих здоровое сердце, была более глубоко погружена в традиционную японскую культуру. Они больше впитали ее, когда были детьми, и оставались ей верны во взрослом возрасте. Хотя они жили на американском континенте, они не теряли связи с «духом отечества». Благополучие сообщества ставилось у них на первое место, а соперничество не развивалось. Наиболее «традиционная» группа японцев в Америке имела процент сердечных болезней не больше, чем у жителей Японии, несмотря на то что они отказались от японской диеты, которая, как считается, защищает организм.

Очевидно, что удовлетворить вашу потребность в «ежедневных объятиях» можно не единственным способом.

Наблюдения за американцами местного происхождения дают ту же самую картину. Те, кто связан тесными узами с другими людьми, кто разделяет свое время, мысли, заботы и радости с родственными душами, пожинают великую пользу для здоровья. Другими словами, не нужно быть японцем, чтобы напитать сердце и душу укрепляющим средством душевной близости и спокойствия.

Эта книга предоставит вашему разуму массу информации, благодаря которой вы сможете укрепить свое здоровье и научитесь получать больше радости от жизни. Возможно, для этого вам придется сделать всего лишь шаг.

Марк Бриклин,

исполнительный редактор журнала Prevention

Часть первая

Здоровая жизнь в мире, полном стрессов

Глава 1

Ваш злейший враг: вы сами

Триша и Джен росли в одном и том же окружении. Учились в одной и той же средней школе. Вращались в компании одних и тех же друзей. Одинаково мечтали о семье и карьере. Но теперь они разнятся между собой, как черное и белое. Триша, у которой «было все» – спокойная семейная жизнь, два здоровых ребенка, работа, приносящая эмоциональное удовлетворение и финансовое обеспечение, – несчастна, впала в депрессию и подвергается терапии. Джен, которая прошла через очень трудный период – ее муж, страдающий тяжелой формой диабета, не вылезал из больницы, у нее случилось два выкидыша и ее когда-то многообещающая карьера застряла на одном месте, – всегда полна оптимизма, даже еще и радуется жизни.

Фрэнк и Джерри работали бок о бок на одном предприятии. Один и тот же вечно недовольный босс. Одни и те же невыполнимые предельные сроки. Одинаковые тесные и шумные рабочие помещения. Одинаковая мизерная зарплата (при одинаково неизбежных основных расходах). Фрэнк заработал язву, а Джерри здоров.

В чем кроется различие между счастьем и несчастьем, здоровьем и болезнью?

Очевидно, на этот вопрос не существует простого ответа. Есть миллион факторов, которые воздействуют на наши установки и на нашу уязвимость перед болезнью, – и, думается нам, наследственность и рука судьбы в их списке не на последнем месте. Но многие исследователи, изучающие этот феномен, убеждены, что решающий фактор целиком поддается нашему контролю. Счастье или несчастье, здоровье или болезнь, говорят они, это выбор, который делает каждый из нас.

То, что несчастная случайность – вовсе не несчастная случайность, а результат наших собственных действий, не так-то легко укладывается в голове, говорит психолог Деннис Т. Джафф, доктор философии, содиректор Центра изучения здоровья при Институте Сайбрука в Сан-Франциско. Если вам трудно принять на веру это представление, не волнуйтесь. Как вы дошли до нынешнего состояния вашего эмоционального и физического здоровья, не столь важно, поясняет д-р Джафф. Что действительно важно – знать, что вы в состоянии овладеть ситуацией прямо сейчас; что достижение счастья и здоровья целиком и полностью в вашей власти. Это ваше решение.

Однако, чтобы добиться этого, необходимо в первую очередь понять, как мы настраиваем себя на несчастья; как мы бессознательно – а иногда и сознательно – подкладываем мину под собственное благополучие; короче, как мы зловредно саботируем свое же счастье, а заодно и хорошее здоровье, которое с ним приходит.

Никто не может говорить на эту тему более квалифицированно, чем д-р Деннис Джафф. Клинический психолог, получивший образование в Йельском университете, д-р Джафф помог тысячам людей, страдающих от депрессии, профессионального выгорания и целого сонма физических недомоганий, осознать свои самодеструктивные установки и изменить их на противоположные. Он также писал, редактировал и содействовал публикации множества книг, рассказывающих о власти разума над телом, в числе которых «Исцеление изнутри», «Разум, тело и здоровье» и «От истощения к равновесию».

Ниже приводится наш разговор с Деннисом Джаффом.

Вопрос. Если, как убеждают нас психологи, счастье – это выбор, который делаем мы сами, почему кто-то выбирает для себя несчастье?

Деннис Джафф, доктор философии. Обычно это бессознательный выбор, базирующийся на паттернах негативного мышления, которые формировались, пока человек вырос. Если вы постоянно чувствуете себя разочарованным, не получая результата, в итоге вы можете со временем выработать шаблон мышления наподобие «Я никогда не добиваюсь того, чего хочу» или «Я знаю, что это не сработает; оно никогда не работает». Это ведет к глубоко укоренившейся вере в то, что счастье недостижимо. Все остальное становится самосбывающимся пророчеством.

Вопрос. Возможно ли запрограммировать шаблон негативного мышления?

Д-р Джафф. Да. Но вы должны иметь в виду, что, если мы потратили так много времени на то, чтобы научиться этим негативным мыслям, придется потратить много времени и на то, чтобы отучиться от них. Изменение структуры наших убеждений – процесс небыстрый. В него входит переобучение, позитивное воображение и психотерапия.

Выбираем счастье

Вопрос. Что является для большинства людей самой большой трудностью при переобучении?

Д-р Джафф. То, что вы не можете продолжать обвинять весь мир в вашей злосчастной судьбе. Если вы несчастны, это ваш выбор.

Я провожу множество семинаров по управлению стрессом, и люди приходят туда и каждый раз жалуются, что являются жертвами, что их окружение сводит их с ума, что под воздействием стресса у них наступает полный упадок сил. Они воспринимают свои проблемы как исходящие из внешнего мира. На самом же деле для стресса требуется взаимодействие между меняющимся окружением и вами. Видите ли, это не стресс сводит вас с ума. Это ваш собственный отклик на стресс – вот где причина проблемы. Другими словами, работа, требующая большого напряжения, не ввергнет вас в болезнь. Но если вы не будете обращать внимания на свой организм, не будете знать пределы его возможностей и то, в чем он нуждается в связи с этой работой, это может стать потенциальной причиной заболевания.

Вопрос. Всем нам известен тип людей, которые как будто нарочно привносят стресс в свою жизнь, ставя себе нереальные цели, работая наперегонки со временем, отвергая все, что не совпадает с идеалом, взваливая на себя множество задач, потому что «никто не сделает этого лучше меня». Социологи дали название этой совокупности черт характера – «Круглый Отличник». Но, называя эту модель поведения «личностью», они тем самым внушают нам, что эти черты – нечто неотъемлемо присущее нашему характеру, что мы «по природе» вынуждены вести себя таким образом. Не удивительно также, что люди одержимые – трудоголики, перфекционисты, охваченные постоянной тревогой, – часто сдаются, приходя к состоянию сознания «я ничего не могу поделать, я всего лишь я». Насколько на самом деле поддается влиянию самодеструктивная личность?

Д-р Джафф. Это зависит от вашей мотивации к изменению.

Для начала позвольте пояснить, что Круглый Отличник – не личность. Это неправильное представление, которое в моей области многие стараются закрепить. Когда вы называете нечто личностью, вы делаете это нечто излишне ригидным. Неизменяемым. Но когда вы думаете о Круглом Отличнике как о наборе поведенческих паттернов, вы видите, что каждый из этих паттернов является не чем иным, как только дурной привычкой. Вы способны работать над изменением привычки. Это трудно, на это нужно время, но вы это можете. Вы можете измениться.

Беспомощность, безнадежность

Вопрос. Есть ли другие поведенческие паттерны, которые могут повысить нашу чувствительность к стрессу до такой степени, что вызовут, скажем, рак или другие заболевания?

Д-р Джафф. Раковый паттерн подробно описан в литературе. Он характеризуется чувствами беспомощности и безнадежности – такое ощущение, что вы становитесь жертвой движущих сил, которыми не в состоянии управлять, и не в вашей власти это изменить.

В последние годы мы обнаружили, что те же самые модели поведения соотносятся и с другими заболеваниями. С любыми заболеваниями, имеющими отношение к иммунитету, в том числе и с синдромом иммунодефицита (СПИД). Как будто ваша иммунная система действует в унисон с вашим поведением. Вы не пытаетесь изменить вашу жизнь или позаботиться о себе – по существу, вы просто махнули на себя рукой – и ваша иммунная система говорит: ладно, если вы сдались, сдамся и я. В результате иммунная система подавляется и вы становитесь восприимчивы к целому букету заболеваний.

Вопрос. Связано ли подобным образом поведение Круглого Отличника с другими болезнями, помимо сердечных заболеваний?

Д-р Джафф. О да. Энергичность Круглого Отличника, будучи чрезмерной, может довести до перегрузок вашу систему кровообращения и пищеварительный тракт. Так что, как выясняется, люди, ведущие себя таким образом, помимо сердечных приступов часто страдают от повышенного кровяного давления, хронических головных болей, язв и колитов.

У меня есть теория, что существуют две крайне различающиеся модели деструктивного поведения. Одна из них связана с чрезмерно усиленным контролем – это Круглый Отличник. Другая связана с ослабленным контролем – это синдром беспомощности/безнадежности. Обе модели – это способы справиться со стрессом. И ключевое слово здесь – «контроль».

Так вот, оказывается, любые варианты борьбы со стрессом располагаются между этими двумя крайностями – чрезмерно усиленным и ослабленным контролем. Оптимальное поведение оказывается как раз посередине – в точке равновесия. Я называю это оптимальным управлением. Человек, практикующий оптимальное управление, здоровая личность, активно заботится о том, о чем следует заботиться, но способен сказать: «Нет, это не моя проблема, я не собираюсь тратить энергию, беспокоясь о вещах, которые мне не подвластны». Он имеет реалистическое ощущение собственных сил – и не переоценивает их, и не недооценивает.

Настройка на себя

Вопрос. Как вы контролируете себя, отслеживая собственные реакции на стресс, чтобы удостовериться, что вы поддерживаете «оптимальное управление»?

Д-р Джафф. Ключом к процессу является осознание собственного состояния. Если вы посмотрите на замученных администраторов, на людей, имеющих проблемы со здоровьем, людей, которые с трудом справляются со стрессом, вы обнаружите, что у них у всех имеется нечто сходное: они не прислушиваются к своему организму. Пока все не пойдет наперекосяк, они так и не осознают, что стресс фактически забирает ежедневную дань и ему надо как-то противостоять, активно оздоравливая и укрепляя себя.

К примеру, если вы начинаете ощущать, как влияет характер вашей работы на ваш организм, вы можете осознать, что вам необходимо как-то уравновесить ваши ритмы. Например, если вы сидите за столом и печатаете по восемь часов кряду, даже обедаете все за тем же столом, вы можете попробовать ради эксперимента сходить в полдень в оздоровительный клуб, а затем сгрызть морковку, съесть чашку супа или йогурт. Или, возможно, то, что вам необходимо, – это погулять после работы в парке. Затем последите за собой, чтобы увидеть, изме-

нило ли это ваш энергетический уровень. Люди не понимают, что им нужно прислушиваться к своим телам и прилагать усилия, чтобы влиять на свою жизнь, тогда только будет отклик. Вот где пригодится умение распределять собственное время и умение составлять планы.

Вопрос. Большинство людей охарактеризовало бы ваш образ жизни как чрезвычайно напряженный. Вы читаете лекции по всей стране, каждую неделю курсируете между офисами в Сан-Франциско и Лос-Анджелесе, сотрудничаете с пятью различными организациями, проводите семинары, пишете книги, принимаете клиентов и преподаете. Не могли бы вы дать нам несколько конкретных примеров того, как вы минимизируете воздействие подобного образа жизни на ваше мировоззрение и здоровье?

Д-р Джаффа. В моей жизни нет места монотонности – и не может быть при таком разнообразии событий. Но я сохраняю полный контроль. Я могу что-то отменить, и часто так и поступаю. На прошлой неделе, к примеру, я почувствовал перенапряжение, так что отменил запланированное посещение конференции. К тому же я человек жутко организованный и знаю, как расставлять приоритеты. Я никогда не переживаю из-за мелочей. Но все важные дела выполняю в порядке их приоритетности. Кроме того, в свою повестку дня я включаю много перерывов, в том числе перерывы на физические упражнения.

Естественная защита

Вопрос. Все ли люди, способные справиться со стрессом, отличаются хорошими организаторскими способностями и умением распределять время или некоторые просто от природы обладают высокой сопротивляемостью к стрессам?

Д-р Джаффа. Некоторые люди наделены этим преимуществом от природы, будучи физиологически крепче прочих. Это точно так же, как со спортсменами: некоторые просто играют в теннис лучше других.

Но это не означает, что те из нас, для кого крайне мучительны малейшие затруднения, были рождены, чтобы сгореть от перегрузки. Мы просто должны научиться по-иному относиться к себе. Предположим, к примеру, что вас вывела из себя невежливая продавщица. Вы можете выбрать: или не обратить внимания и сказать себе: «У нее, должно быть, сегодня тяжелый день», или принять оскорбление близко к сердцу и спросить себя: «Ну почему такое вечно случается именно со мной?!» Выбирая последний вариант, вы заставите ваше раздражение усилиться, а эта реакция разрушительна для вас самих. Понимаете, продавщица на самом деле не имеет значения. В действительности имеет значение только ваша реакция, которая чаще всего основывается на вашей самооценке.

Это ужасно вредная для здоровья привычка – постоянно злиться и раздражаться. Это ничуть не лучше курения.

Вопрос. Вы полагаете, что подобная модель поведения притягивает к себе несчастья?

Д-р Джаффа. Безусловно. Фактически она может иметь прямое отношение к реакции на стресс. Давайте представим, что вы идете по улице и так напряжены и поглощены своими проблемами, что ни на что не обращаете внимания. И вот вы спотыкаетесь о бордюр и ломаете руку. Это, очевидно, связано с вашей неспособностью справиться со стрессом. Когда вы не знаете, как разрядить собственное напряжение, вы становитесь скованным, расстраиваетесь, напрасно теряете силы. Конечно, вы будете более подвержены несчастным случаям.

Самосбывающееся пророчество

Вопрос. Мы подчас читаем о людях, которые заболели раком или умерли в годовщину смерти или заболевания их родителей. В какой степени это результат наследственности и в какой результат действия эмоциональных/психологических факторов?

Д-р Джафф. Гены – это не капсулы, запрограммированные на определенное время. Реакции на годовщину события относятся к психологическим процессам. Если у вас случился сердечный приступ в годовщину смерти отца, это вызвано не генетической предрасположенностью. Этому причиной ваша личная идентификация с отцом и ваше ожидание, что вы повторите его судьбу. В известном смысле это гиперболизированное выражение верности семейной традиции. Подсознательно вы чувствуете, что будет предательством по отношению к памяти отца жить дольше, чем прожил он.

Вопрос. Можете вы припомнить подобные случаи?

Д-р Джафф. У меня был клиент, ему было сорок с лишним, когда у него внезапно начались приступы тревоги, всерьез угрожающие здоровью случаи паники, которые могли произойти в любое время суток – но особенно когда он был за рулем.

Когда мы с ним беседовали, он ознакомил меня со своей историей болезни и с семейным анамнезом. Выяснилось, что оба его родителя погибли в автокатастрофе, когда ему было тринадцать лет. Им обоим было по сорок с лишним. Очевидно, он хранил в памяти это переживание и гадал, не случится ли этого с ним, что и привело к тому, что у него начались приступы паники в автомобилях. Но интересно то, что он никогда не проводил связь между смертью его родителей и собственными страхами. Я обратил его внимание на это. Понимаете, не то чтобы он сознательно боялся повторить судьбу своих родителей. Это нечто, что происходило на подсознательном уровне.

Вопрос. Как мы можем освободиться от подобной мысленной программы?

Д-р Джафф. Во-первых, я научил этого клиента релаксации. Я посоветовал ему всякий раз, как только он почувствует, что приступ тревоги приближается, чтобы он съезжал на обочину дороги, заглушал двигатель и просто некоторое время сидел без движения, глубоко дыша и медитируя, пока не успокоится.

Вторая часть терапии включала осознание. Как только вы проанализировали свои страхи и начали сознавать какую бы то ни было связь между прошлым опытом и затруднениями в настоящем, вы можете прийти к осознанию того, что эта ситуация вполне поддается вашему контролю. Вы можете выбрать для себя не подчиняться влиянию. В этом вам помогут аффирмации. Например, во время медитации вы можете говорить себе, как это замечательно – жить дольше, чем ваши родители.

Ваш лучший друг

Вопрос. Мы много говорили о том, как мы можем разрушить негативные паттерны, которые сформировались в период нашего взросления. Что вы можете посоветовать сегодняшним родителям насчет того, как предотвратить формирование подобных негативных паттернов с самого начала? Как можно научить наших детей сделаться себе лучшими друзьями вместо того, чтобы становиться своими злейшими врагами?

Д-р Джафф. Наиболее важная вещь, которой всякий человек может научить своего ребенка, – это как прислушиваться к себе. Детей следует поощрять осознавать свои чувства и выражать их. Это не означает, что вы получите маленьких неуправляемых чудовищ, которые будут носиться вокруг с дикими воплями. Это значит, что вашим детям будет легко делиться своими чувствами с вами и что вы будете готовы их выслушать.

Также важно заложить в детях самоуважение, помогая им испытывать по отношению к себе искренние положительные чувства. Они появляются, если детей часто хвалить и давать им позитивные подкрепления. Но хвалить следует за дело. Просто говорить детям, что они хорошие, – этого мало. Восхищаться детьми следует за их достижения.

Новые исследования подчеркивают значимость сложных задач для формирования самооценки ребенка. Если вы предлагаете своим детям трудные испытания, вы тем самым даете

окрепнуть в них ощущению достижения успеха. На начальной стадии внешняя поддержка (вы говорите им, как хорошо они справились) очень важна. Но по мере их взросления важнее становится их собственная внутренняя самооценка. Ко времени, когда они достигают восьми, девяти или десяти лет, внешняя поддержка уже не имеет для них особого значения. Что действительно важно, так это овладение мастерством. Чувство, что они могут попасть мячом в корзину или умеют ездить на двухколесном велосипеде, гораздо больше значит для детей, чем беспочвенные комплименты и сюсюканье родителей.

Глава 2

Наилучшие методы достижения релаксации

Вы делаете 11 вдохов в минуту вместо обычных 16–20. И с каждым вдохом вбираете в себя примерно на 5 процентов меньше кислорода, а каждый выдох содержит меньше углекислого газа. Ваш сердечный ритм замедляется до примерно трех сокращений в минуту, а кровяное давление понижается. Сопротивление вашей кожи – тот самый показатель, который измеряется на детекторе лжи, – примерно в 300 раз выше нормального, признак, что тревожность снизилась до абсолютного минимума. Даже электрическая активность вашего мозга изменилась. «Мозговые волны», которые обычно текут хаотически, становятся синхронизированными и постоянно-равномерными. И возрастает частота альфа-волн, которые связаны с ощущением расслабления и хорошего самочувствия. Но все это происходит не благодаря вашим стараниям. Это происходит само собой.

Вы просто практикуете технику медитативной релаксации, которая приводит в действие собственный релаксационный отклик вашего организма.

Впервые описанный Гербертом Бенсоном, доктором медицины, кардиологом и адъюнкт-профессором медицины в Гарвардской медицинской школе, релаксационный отклик является нашим защитным механизмом против слишком острой реакции на стресс.

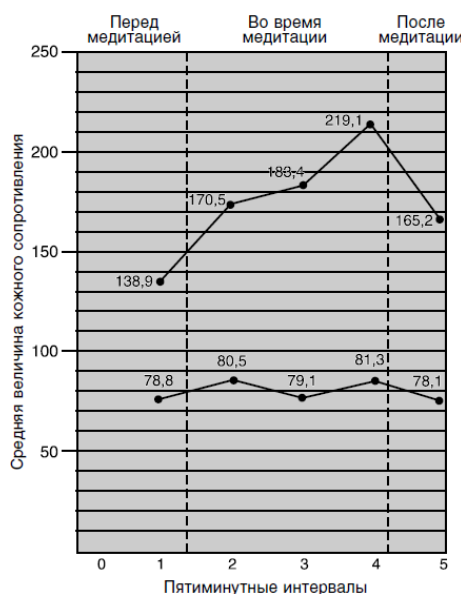
Психолог Мэри Эстерита, доктор философии, сотрудница медицинского факультета Индианского университета, поясняет: «При стрессовом отклике у вас обостряются реакции симпатической нервной системы. При релаксационном отклике реакции симпатической нервной системы ослабевают. При стрессовой реакции ваши зрачки расширяются, ваш слух обостряется, ваше кровяное давление повышается, частота дыхания возрастает, в системе кровообращения происходят изменения, кровь отливает от периферии (усиливается приток к мускулатуре и внутренним органам) и вы бледнеете. Это только некоторые из физиологических реакций, которые могут возникнуть. Релаксационный отклик – прямая тому противоположность».

Таблица 1

НЕСОМНЕННОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОГО, ЧТО ТМ ПОРОЖДАЕТ ГЛУБОКУЮ РЕЛАКСАЦИЮ

На этом графике, взятом из британского исследования 1973 года, видно, какое мощное воздействие трансцендентальная медитация (ТМ) оказывает на кожное сопротивление – тот самый показатель, который измеряется при тестировании на детекторе лжи для определения уровня тревожности или релаксации организма. Как можно видеть, кожное сопротивление значительно возрастает (а это показатель глубокого расслабления) у тех, кто практикует ТМ. Для сравнения участники контрольной группы демонстрируют относительно небольшие колебания кожного сопротивления.

Средняя величина кожного сопротивления у группы ТМ и контрольной группы



Следовательно, нет ничего удивительного в том, что люди, регулярно практикующие техники релаксации, в том числе медитацию, менее тревожны и напряжены и лучше способны противостоять стрессу. По их словам, они также чувствуют себя счастливее – они более оптимистичны, уверены в себе, энергичны и работоспособны. Исследования также показали, что релаксационный отклик может обратить вспять кумулятивный удар, нанесенный стрессом по вашему здоровью.

К примеру, несколько лет назад более 150 сотрудников нью-йоркской телефонной компании обучились вызывать у себя релаксационный отклик. Пять месяцев спустя они меньше страдали от тревожности, высокого кровяного давления и бессонницы. Они также обнаружили, что им теперь легче бросить курить, ограничить себя в крепкой выпивке или похудеть. Они стали чувствовать себя счастливее и увереннее.

Многочисленные исследования подтверждают мощное воздействие, благодаря которому медитация понижает кровяное давление, а недавно выяснилось, что и уровень холестерина, что делает ее особенно благотворной для оздоровления сердца. Но глубокая релаксация остается ее основным преимуществом.

Как действует релаксационный отклик

К сожалению, стрессовый отклик происходит автоматически, но, как указывает д-р Бенсон, релаксационный отклик «необходимо вызывать преднамеренно и целенаправленно». При чем просто валяясь в шезлонге, его не вызовешь. Чтобы добиться релаксационного отклика, вы должны войти в измененное состояние сознания.

Это может звучать несколько таинственно, однако, как поясняет д-р Бенсон, термин «измененное состояние» относится просто к уровню сознания, который мы обычно не воспринимаем. Если вы когда-либо впадали в трансоподобное состояние бодрствования, бездумно уставившись в окно или ведя машину на однообразном отрезке шоссе, вы уже испытали измененное состояние сознания. Релаксационный отклик пробуждается на другом уровне, таком, который обычно не возникает спонтанно и который описывается исследователями как состояние глубокого покоя и повышенного осознания.

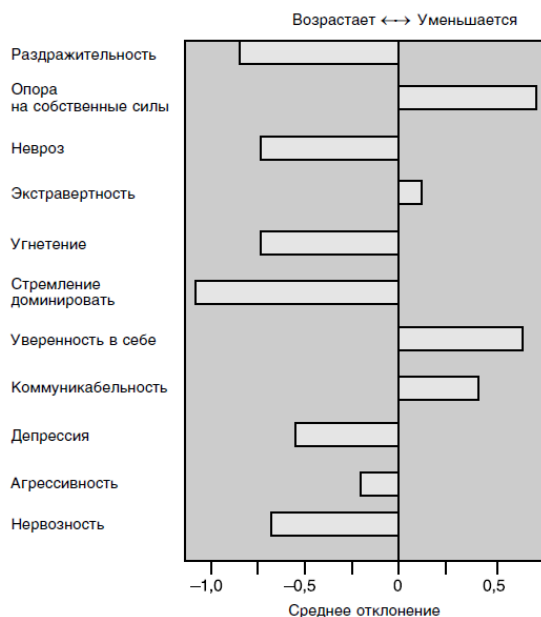
Трансцендентальная медитация (ТМ) – одна из старейших знакомых западному миру и наиболее научно задокументированных техник, про которые известно, что они вызывают такой отклик. Этот метод представляет собой видоизмененную и упрощенную форму йоги, и по его

образцу строится большая часть других медитативных техник. К сожалению, метод ТМ упрятан в несколько ритуализированную программу, за которую нужно уплатить 400 долларов. Но за стоимость книги вы можете узнать все, что вам необходимо, чтобы практиковать демистифицированную версию ТМ или одну из прочих не менее эффективных релаксационных техник, в том числе прогрессирующую релаксацию, аутогенную тренировку, глубокое дыхание и визуализацию. Хотя все эти техники совершенно различны по процессу, исследователи утверждают, что в результате действия любой из них происходят одинаковые психологические изменения.

Итак, вот чего можно ожидать от ТМ и альтернативных вариантов, и кроме того, несколько советов, с чего начать, если вы хотите воспользоваться пятью лучшими методиками релаксации.

Таблица 2

ЛИЧНОСТЬ ПОЛУЧАЕТ ПРЕИМУЩЕСТВО: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ТМ



При сравнительном исследовании 49 человек, практикующих медитацию, и контрольной группы из людей, соответствующих по полу и возрасту, западногерманские исследователи обнаружили значительные личностные различия. (На приведенной ниже диаграмме показано, как у практикующих медитацию усиливаются позитивные качества и уменьшаются негативные. У тех, кто не практикует медитацию, особых изменений не отмечено.)

Трансцендентальная медитация

ТМ существует более 25 лет. Являясь старейшиной релаксационных техник, она наиболее известна – и наиболее раскритикована. Д-р Бенсон впервые открыл релаксационный отклик в процессе наблюдения за людьми, которые практиковали ТМ. И судя по количеству исследовательских проектов, имеющих отношение к ТМ, которые и сейчас разрабатываются полным ходом, притягательность этого медитативного метода для науки отнюдь не уменьшилась. Как утверждает Сэм Кац, представитель ТМ из Международного университета Махариши в Вашингтоне (головной офис в Фэйрфилде, штат Айова), к настоящему времени существует «свыше 350 научных исследований, подтверждающих пользу ТМ». Ни одна из прочих техник даже и близко не подкреплена научно в таком объеме.

И при этом ТМ – удивительно простая техника. Д-р Бенсон так описывает этот процесс:

«Подготовленный инструктор сообщает вам тайное слово, или звук, или фразу – это мантра, которую вы обещаете не разглашать. Этот звук якобы выбирается так, чтобы подходить индивидуально, и должен молча «ощущаться». Медитирующий получает мантру от своего учителя и затем повторяет ее мысленно вновь и вновь, сидя в удобной позе... Медитирующим говорится, чтобы они поддерживали отстраненное состояние, и если на ум приходят посторонние мысли, нужно игнорировать их, возвращаясь к мантре. Тем, кто занимается постоянно, рекомендуют медитировать 20 минут по утрам, обычно перед завтраком, и 20 минут вечером, обычно перед ужином».

Обучение этой технике в любом из примерно 450 ТМ-центров в Соединенных Штатах обойдется около 400 долларов за курс из семи занятий. Что до этих затрат, вам стоит соотнести их с суммарной выгодой: образцовое обучение у опытного преподавателя и масса научных свидетельств, подтверждающих, что ТМ работает.

Техника медитативной релаксации д-ра бенсона

Спасибо д-ру Бенсону за то, что он обосновал пользу медитации и освободил ее от некоего мистического покроя. Благодаря ему и его бестселлеру «Релаксационный отклик» миллионы людей – и жители провинции, и жители столицы – нынче занимаются ТМ или ее разновидностями. Одна из наиболее популярных разновидностей ТМ – это метод, разработанный лично д-ром Бенсоном и обращенный к самой сущности медитации.

Таблица 3

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ОТКЛИКА: ЧЕГО ДОСТИГАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ТЕХНИКИ

Техники	Измеряемые физиологические показатели					
	Потребление кислорода	Частота дыхания	Сердечный ритм	Альфа-волны	Кровяное давление	Напряжение мышц
Трансцендентальная медитация	Снижается	Снижается	Снижается	Возрастают	Снижается*	Не измерялось
Дзен и йога	Снижается	Снижается	Снижается	Возрастают	Снижается*	Не измерялось
Аутогенная тренировка	Не измерялось	Снижается	Снижается	Возрастают	Результат неопределенный	Снижается
Прогрессирующая релаксация	Не измерялось	Не измерялась	Не измерялся	Не измерялись	Результат неопределенный	Снижается
Гипноз и внушенная глубокая релаксация	Снижается	Снижается	Снижается	Не измерялись	Результат неопределенный	Не измерялось

* У пациентов с повышенным кровяным давлением.

Как и ТМ, технику д-ра Бенсона для пробуждения релаксационного отклика лучше всего выполнять два раза в день, отводя на нее от 10 до 20 минут, предпочтительно перед едой, когда меньше вероятности, что вы впадете в дремоту (дремота может служить признаком наступления релаксации, но из-за нее вы не полностью ощутите пользу релаксационного отклика, утверждает д-р Бенсон). Однако техника д-ра Бенсона предусматривает больше индивидуальной свободы. В то время как инструкторы ТМ настаивали бы, что для успеха всей программы абсолютно необходимо проводить ежедневно по две 20-минутные медитации, д-р Бенсон полагает, что, хотя это и оптимально, занятия этой техникой раз в день в течение 20 минут тоже дадут благоприятный эффект. Если стараться строго соблюдать неудобный режим, пытаясь добиться релаксации, то вместо облегчения вы получите добавочное напряжение, предостерегает он. Итак, вот его методика:

Семь шагов к релаксации

1. Найдите спокойное местечко, где ничто не будет вас отвлекать. Собственная комната – подальше от телефонов, уличного шума и других помех – идеальный выбор. Если, чтобы заняться медитацией, вам требуется как-то это обозначить, поставьте табличку с надписью «не беспокоить».

2. Выберите слово или фразу – мантру, чтобы на ней сосредоточиться. Д-р Бенсон рекомендует слово «один». Но вы можете предпочесть что-то другое, скажем «любовь» или «мир». Если слово это имеет особое значение для вас, замечательно, но оно может быть и бессмысленным, это может быть просто звук или набор звуков, имеющий успокоительный оттенок. Однако, если вы уже выбрали слово, оставайтесь ему верны, говорит д-р Бенсон. Со временем оно будет связываться у вас с успокаивающим воздействием релаксационного отклика.

3. Сядьте прямо в удобной и естественной позе, спокойно положив руки на колени.

4. Позвольте вашим векам мягко опуститься и подождите несколько секунд, чтобы ваши мышцы расслабились, а сознание успокоилось. (Иногда для подготовки к медитации нужно сделать несколько глубоких вдохов.)

5. Дальше дышите нормально, сознательно ощущая каждый вздох. Поддерживайте неторопливый, естественный ритм дыхания, при каждом выдохе повторяя про себя слово или звук, на котором концентрируетесь.

6. Игнорируйте раздражители; они не имеют значения. «Пассивная позиция оказывается самым существенным фактором, когда вы добиваетесь возникновения релаксационного отклика, – подчеркивает д-р Бенсон. – Мысли, образы и чувства должны дрейфовать сквозь сознание. Не нужно концентрироваться на их восприятии, позвольте им проходить мимо».

7. Продолжайте упражнение от 10 до 20 минут. Время определяйте наугад или вскользь бросьте взгляд на наручные часы, чтобы отмерить интервал. Не используйте таймер или будильник, поскольку шум может быть помехой. Когда время выйдет, сохраняйте спокойствие и держите глаза закрытыми еще несколько минут, чтобы дать вашим мыслям полностью вернуться в бодрствующее состояние.

Словесные ключи к более глубокой релаксации

Попробуйте поставить интересный эксперимент.

В месте, где вам обычно приятно провести безмятежную минуту тишины, когда ничто не беспокоит, закройте глаза и медленно и громко повторяйте слово вроде «сон», «океан», «дом». Не думайте о том, что это слово означает, просто сосредоточьтесь на самом его звуке, особенно на носовом, гудящем окончании.

Почувствовали себя более расслабленным? Менее раздраженным и измотанным? Не удивляйтесь. Ученым тоже ведомы умиротворяющие душу свойства слов.

«Это магия, присущая словам – они обладают мощными целительными качествами», – говорит Лоуренс Фест, доктор философии, профессор бихевиоризма в Университете Темпл, Филадельфия.

Д-р Фест и его коллега доктор стоматологии Дональд Р. Морс пытаются разгадать, каким образом пара слов может сотворить чудо.

Они выясняют, как слово может послужить пропуском в душевное спокойствие, которое они считают противоядием против эпидемии тревожности, поразившей наше общество. Они обнародовали свои выводы в нескольких работах, а также в книге «Стресс ради успеха».

Звуки, как обнаружили д-ра Фест и Морс, являются естественными транквилизаторами. И что интересно, слову не обязательно вообще что-то значить. Ключом к наведению терапев-

тического спокойствия медитации является конечный звук, остающийся после произнесения, который резонирует в мозгу и обеспечивает то, что можно было бы окрестить «хорошей вибрацией».

Согласные «м» и «н» на конце слова с их почти гипнотическим носовым гудением несут в этом смысле основную медитативную нагрузку – как в словах «сон», «океан» и «дом».

«Эти вибрирующие звуки создают синхронию мозговых волн, а она преобразуется в спокойствие, которое мы без труда можем наблюдать», – отмечает д-р Фест.

«Сердечный ритм и частота пульса замедляются, кровяное давление снижается, поглощение кислорода падает», – поясняет д-р Морс.

Вот что может быть причиной того, почему санскритское слово «ом», которое не имеет значения, но дает прекрасный вибрирующий эффект, на Западе излюбленное слово многих занимающихся медитацией.

Прогрессивная релаксация

Около 70 лет тому назад к молодому аспиранту из Гарварда пришло озарение. Когда мы испытываем психологический стресс, мы напрягаем наши мышцы; а напрягая мышцы, мы причиняем себе физическое неудобство, которое стремится сделать наш эмоциональный стресс еще глубже. Аспиранта звали Эдмунд Джекобсон. В итоге он стал прославленным психиатром, который постепенно довел до совершенства методику, разрывающую этот губительный для психики и тела цикл. Он назвал ее прогрессивной релаксацией.

Именно эта методика в последнее время испытала нечто вроде второго рождения. Психологи и психиатры с помощью этой техники или ее модификаций успешно лечат такие порожденные стрессом расстройства функций организма, как головная боль, язвы, высокое кровяное давление и колит.

Как она работает? Она принуждает нас фокусироваться на том, как реально *ощущается* физическое расслабление.

Томас Д. Борковец, доктор философии, психолог из Пенсильванского университета, который ведет курсы релаксации, поясняет суть процесса: «Человек начинает с мышц одной руки, сжимает кулак, держит его сжатым семь секунд, а затем расслабляет его. Люди вскоре обучаются распознавать, на что похоже чувство напряжения и расслабления, так что они способны определить напряжение в любой области своего тела. Достаточно напрактиковавшись, большинство людей способны достигать глубокого расслабления в течение пяти минут».

Его студенты постепенно обучаются расслаблять 16 групп телесных мышц, говорит д-р Борковец. Напрягая мышцы, они при этом глубоко вдыхают, затем выдыхают и расслабляются очень медленно (примерно за 45 секунд). Это также хорошая терапевтическая процедура для тех людей, которые с трудом засыпают, и ее эффект по мере практикования усиливается, говорит д-р Борковец.

Овладение процессом

Чтобы попробовать методику на собственном опыте, займите удобное положение, либо сидя на стуле, при этом руки свободно покоятся на коленях, либо лежа на спине, подняв ноги и опираясь ими либо на стену, либо на что-то из тяжелой мебели. Закройте глаза.

Крепко сожмите правую руку в кулак, напрягая при этом мышцы запястья и предплечья. Продолжайте сжимать около пяти секунд, стараясь вчувствоваться в ощущение напряжения. Затем разожмите кулак, позвольте напряжению уйти из вашего предплечья, запястья и пальцев. Заметьте разницу между тем, как чувствует себя ваша рука теперь и как она чувствовалась, когда была напряжена. Повторите упражнение.

Теперь позвольте вашему правому предплечью и кисти оставаться расслабленными, в то время как вы будете сжимать левый кулак и напрягать левое предплечье. Заметьте разницу между ощущениями в левой руке и в правой, расслабленной. Теперь пусть расслабится левая рука, позвольте напряжению медленно стечь через кончики пальцев.

Далее напрягите бицепсы и плечи. Сохраняйте напряжение несколько секунд, затем расслабьте, вновь отметив разницу между тем, как ваши мускулы чувствуют себя, когда напряжены, и как – когда расслаблены.

Теперь напрягите шею. (Это, вероятно, самая напряженная часть вашего тела.) Задержитесь так на несколько секунд, потом расслабьтесь. К этому моменту вся верхняя часть вашего тела должна чувствовать себя значительно свободнее, чем до того, как вы начали.

Теперь нахмурьтесь, сморщившись так сильно, как только сможете. Расслабьтесь. Постарайтесь почувствовать, как напряжение стекает из ваших глаз, щек и губ.

Поднимитесь на носках или, если вы лежите, упритесь носками в стену для создания напряжения в ваших ногах. Оставайтесь так несколько секунд, затем расслабьтесь. И вновь отметьте, как напряжение уходит. Теперь все ваше тело должно стать гораздо спокойнее.

Ваше дыхание все это время должно быть нормальным и ритмичным. Однако в заключение сделайте глубокий вдох, почувствуйте напряжение в грудной клетке. Выдохните, опять сделайте вдох, замрите, затем выпустите воздух, говоря себе одновременно с этим: «Я спокоен».

Повторите два или три раза. Концентрируйтесь на том, какое умиротворение внутри вас. Насладитесь ощущением хорошего самочувствия во всем вашем теле.

В завершение упражнения медленно сосчитайте до четырех. На счет «раз» вы начнете избавляться от некоторых самых глубоких ощущений релаксации. На счет «два» вы несколько более приободритесь. На счет «три» к вам вернется способность мыслить и вы почувствуете, что полностью очнулись. И на счет «четыре» вы можете открыть глаза.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – еще одна естественная и эффективная помощь релаксации. Эта техника основывается на том исходном условии, что ваша психика может заставить ваше тело расслабиться, сосредоточившись на ощущениях тяжести и тепла. Благодаря мысленному внушению «отяжелевшие» мышцы действительно расслабляются и в «потеплевшем» теле улучшается кровообращение, следствием чего является «состояние низкого физиологического возбуждения», – утверждает доктор философии Ричард Р. Бутцин, профессор психологии Северо-Западного университета.

В эксперименте 1968 года исследователи научили 16 студентов колледжа, страдающих бессонницей, фокусировать внимание на теплоте и тяжести. В конце эксперимента у студентов уже получалось настолько расслабляться, что они смогли сократить среднее время, необходимое для засыпания, с 52 до 22 минут. Эти результаты соответствуют данным, полученным доктором Бутцином в Чикаго в 1974 году: «В результате ежедневных занятий либо прогрессирующей релаксацией, либо аутогенной тренировкой к концу месячного периода лечения время засыпания улучшается на 50 процентов».

Тряпичная кукла, по словам психолога доктора философии Беаты Дженкс, – это один из образов, который может содействовать аутогенной тренировке. Чтобы почувствовать тяжесть, говорит она, «примите позу поудобнее и позвольте вашим векам сомкнуться. Затем слегка приподнимите одну руку и дайте ей упасть. Пусть она упадет безвольно, как будто это рука тряпичной куклы или мягкой игрушки. Выберите сами один из этих образов. Выберите куклу или старого, любимого, мягкого плюшевого мишку». Когда сознание зафиксировано на образе

куклы, говорит д-р Дженкс, вы можете мысленно воображать, что поднимаете и роняете руку, и это будет действовать так же хорошо, как и реальные движения.

Чтобы пробудить ощущение теплоты, добавляет д-р Дженкс, «представьте, что вы положили вашу тряпичную куклу на солнце. Пусть она нагреется на солнце... Вы – огромная тряпичная кукла, и вы лежите на солнце; все ваши члены ощущают уютное тепло, но ваша голова лежит в тени, в приятной прохладе».

Глубокое дыхание

Правильное дыхание само по себе – еще один способ убедить вегетативную нервную систему, что она может успокоиться и расслабиться. Это может выглядеть довольно просто, вот только большинство из нас давно забыли, *как* правильно дышать.

Вы когда-нибудь наблюдали, как дышит ребенок?

Вдох, выдох, глубоко и равномерно, неторопливо и свободно. Глядя на ребенка, можно видеть, как поднимается и опускается его торс при каждом вздохе. И если вы приглядитесь более внимательно, вы заметите, что не грудная клетка ребенка ходит вверх и вниз, а животик – или, если точнее, диафрагма, мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости, мышца, без которой мы не способны дышать.

Если сравнить это с тем, как дышите вы сами, вероятнее всего, вы заметите различия. Скорее всего, так же как у большинства людей, верхняя часть вашей грудной клетки расширяется, когда вы вдыхаете, и сокращается при выдохе. С годами вы научились постоянно втягивать живот.

Это смещение дыхательного процесса не естественная особенность взросления; многие специалисты полагают, что это просто вредная привычка. Они также считают, что, отучившись от этой привычки и вернувшись к способу дыхания, подобному дыханию младенца, мы можем помочь себе избавиться от хронических недугов, таких как головная боль и утомляемость. И не только: усвоив технику правильного дыхания, мы сможем предотвращать стресс, снизить кровяное давление, укрепить сердце и многое другое.

«То, как мы дышим, оказывает мощное влияние на то, как мы себя чувствуем, – говорит психолог Фил Нюрнбергер, доктор философии, автор книги «Свобода от стресса». – Многие недомогания, связанные со стрессом – физические, психические или эмоциональные, – вызываются неправильным дыханием. Но, к счастью, от многих из этих недугов можно избавиться, если просто научиться дышать правильно».

В ряде исследований, в которых за последние пять лет принимали участие более тысячи человек, доктор философии Джеймс Дж. Линч, сотрудник Центра по изучению психофизиологии человека при медицинском факультете Мэрилендского университета в Балтиморе, обнаружил, что вы можете контролировать ваше артериальное давление при помощи техник релаксации, в том числе методов правильного дыхания (журнал «Психосоматическая медицина»).

Д-р Линч замечает, что многие склонны забывать, что одна из первейших задач, которую выполняет наше кровоснабжение, – доставлять кислород к нашему мозгу и жизненно важным органам. «Если мы не получаем достаточно кислорода при дыхании, наша кровь должна будет циркулировать быстрее, чтобы компенсировать недостачу и принести то же количество кислорода. В результате этого может возрасти кровяное давление, поскольку наша кровь должна бежать быстрее, чтобы поддерживать уровень кислородного снабжения».

Наша кровь получает кислород в процессе, именуемом «газообмен», который происходит в наших легких. В процессе газообмена кислород поглощается кровью, тогда как отработанные продукты в виде углекислого газа высвобождаются в легкие и удаляются с выдохом.

«Если у вас правильное диафрагмальное дыхание, большая часть этого газообмена происходит в нижней части легких», – отмечает доктор медицины Алан Хаймс, специалист по

сердечно-сосудистой хирургии и сотрудник преподавательского состава клиники медицинского факультета Миннесотского университета в Миннеаполисе. Д-р Хаймс является соавтором книги «Наука дыхания». «Грудное дыхание не позволяет крови достигать нижней части легких. При нем этот процесс не осуществляется настолько эффективно, как при диафрагмальном глубоким дыханием», – говорит он.

Исследования, проведенные д-рами Хаймсом и Нюрнбергером, наводят на мысль, что грудное дыхание может также способствовать склонности к сердечным приступам. При осмотре 153 пациентов с сердечными приступами в методистском госпитале в Миннеаполисе обнаружилось, что все они дышали главным образом грудью.

Глубокое дыхание снижает стресс

Одной из причин того, что люди, дышащие грудью, могут быть более подвержены сердечным приступам, является то, что их организм находится в постоянном напряжении.

«Дыхание грудного типа может иметь прямое отношение к активации реакции возбуждения «сражаться или бежать», – поясняет д-р Хаймс. – В момент опасности, когда нам необходим всплеск энергии или силы для спасения собственной жизни, этот механизм может быть очень полезным, когда он вступает в действие. Однако, когда нет необходимости в такой степени возбуждения, он может стать причиной стресса».

За время своей практической деятельности д-р Хаймс обнаружил, что один из способов смягчить эту стрессовую реакцию – просто сознательно переключаться на медленное, глубокое диафрагмальное дыхание. «Попытайтесь сделать это в следующий раз, когда почувствуете, что вот-вот расстроитесь или разозлитесь, – предлагает он. – Вы будете поражены тем, как изменится от этого ваш взгляд на мир и насколько спокойнее станут ваши мысли».

Кроме того, диафрагмальное дыхание повышает выработку эндорфинов, которые являются в нашем организме природными морфиноподобными болеутоляющими веществами. Это одна из причин, почему доктор медицины Дональд Пентекост, врач общего профиля из Форт-Уэрта, штат Техас, предпочитает, чтобы его пациенты учились технике правильного диафрагмального дыхания.

«Я научил многих своих пациентов, как дышать диафрагмой, – говорит он. – Я пришел к заключению, что это может быть особенно полезно, когда пациенты очень встревожены или взволнованы. Требуется буквально несколько минут, чтобы таким образом понизить артериальное давление и сердечный ритм и успокоить пациентов настолько, что им становится гораздо легче рассказать о том, что их беспокоит».

Д-р Пентекост считает необходимым обучить своих пациентов дышать диафрагмой, прежде чем подвергнуть их хирургической операции. «После операции они испытывают слишком сильную боль и не способны воспринимать обучение. Но я обнаружил, что, если они научатся этой технике заблаговременно и начнут дышать таким образом в послеоперационной палате, им обычно требуется меньше медикаментов, поскольку они испытывают меньше боли после операции. У них также случается меньше осложнений, таких как пневмония или расхождение швов у пациентов с желчным пузырем».

Методика проста. Наденьте свободную одежду, не стесняющую талию. Примите удобное положение, либо сидя на стуле, либо лежа. Держите спину настолько прямо, насколько сможете.

Начинайте дышать через нос, медленно и размеренно. В первые несколько сеансов кончиками пальцев легонько прикасайтесь к брюшной области, чтобы следить, насколько глубоко вы можете дышать животом. Почувствуйте, как расширяется ваш живот, затем ребра вашей грудной клетки, затем наполняются до отказа легкие.

Чтобы выдохнуть, просто обратите процесс вспять, медленно и равномерно выдыхая через ноздри. Завершите выдох, мягко сокращая живот и выталкивая остатки отработанного воздуха.

Не напрягайтесь. Никогда не вдыхайте больше, чем позволяет вместимость легких, не пытайтесь загнать в них воздух силой. Просто дышите ритмично и спокойно, поначалу поддерживая одинаковую длительность вдоха и выдоха. Делайте это, про себя медленно отсчитывая до трех на каждый вдох и выдох. По мере того как дыхательный объем ваших легких будет расти, вы сможете вдыхать и выдыхать все медленнее, увеличивая счет.

Чтобы удостовериться, что вы дышите диафрагмой, вообразите, как предлагает д-р Нюрнбергер, будто у вас в животе воздушный шар и вы стараетесь его надуть. Доктор медицины Джон Даймонд из Валли-Коттедж, Нью-Йорк, подсказывает, что ваш рот должен оставаться закрытым, а язык – прижатым к небу. «Но не стискивайте челюсти», – предупреждает он.

Затем медленно выдохните. Большинство специалистов сходятся во мнении, что иногда лучше производить выдох медленнее, чем вдох. Д-р Нюрнбергер называет это дыханием «два к одному», когда выдох длится вдвое дольше, чем вдох. Этот способ дыхания – проверенный метод быстрого ослабления стресса.

«Дышите через кончики пальцев»

Тонкие особенности дыхания описывает д-р Дженкс в своей книге «Ваше тело: образцовая биологическая обратная связь».

«Представьте, что вы вдыхаете через кончики пальцев, – пишет д-р Дженкс, – и воздух поднимается вверх по рукам, в плечи, а затем с выдохом идет вниз по туловищу через брюшную полость, ноги и неспешно истекает через пальцы ног. Повторяйте, ощущая, как это медленное, глубокое дыхание проходит насквозь все тело, живот, бока, грудную клетку. Не двигайте при этом плечами».

Чтобы вдохнуть глубже, советует д-р Дженкс, вообразите, что вдыхаете аромат первых весенних цветов, или представьте, что ваше дыхание вздымается и опадает, подобно океанским волнам, или что поверхность ваших легких – если их расстелить на плоскости – покрывает теннисный корт. Представьте – вот сколько воздуха вы способны в себя вдохнуть!

Помощь в трудную минуту

В следующий раз, когда почувствуете себя переутомленным, заметьте, как вы дышите. Вероятно, если силы ваши действительно на исходе, то дыхание будет частым и неглубоким. Замедлить ваше дыхание – один из быстрых способов убрать последствия перенапряжения, так считает доктор философии Дженни Стейнметц, психолог из медицинского центра Кайзер Перманенте в Хейуорде, штат Калифорния.

«Я говорю моим клиентам, чтобы они замедлили дыхание настолько, чтобы вдох длился семь секунд, а выдох – восемь, – говорит д-р Стейнметц, соавтор книги «Как справиться со стрессом, пока он не справился с вами». – В течение двух минут дышите так со скоростью четырех вдохов в минуту, и это немедленно разрядит ваше напряжение».

Следить за секундной стрелкой наручных или настенных часов – самый легкий способ считать секунды, но, если у вас под рукой нет часов, д-р Стейнметц придумала остроумную альтернативу.

«Все, что вам нужно, – это назвать число и затем трехсложное слово, и это займет ровно одну секунду. Например, размед-веди, два-мед-веди и т. д. И люди уже рассказывают мне, что у них был телефонный разговор, продлившийся «семь медведей», или им «шесть медведей» читали нотацию.

Лучшее в этом методе – то, что им можно пользоваться где угодно, в любое время, и для этого вам не надо прерывать ваши занятия, что бы вы ни делали. При достаточной практике это может действительно стать автоматической реакцией на стрессовые ситуации».

Биологическая обратная связь: точная настройка вашей релаксации

Представьте, что вы должны объяснить кому-то, как поднять правую руку над головой. Попробуйте. Это невозможно. В лучшем случае вы сумеете попросить его напрячь мускулы рук, но единственным результатом станет мышечный спазм. Однако каждый знает, как поднять руку над головой.

Похоже, что в какой-то момент в самом начале нашей жизни мы все непроизвольно и без всякой на то причины взяли и подняли руки над головой. В *этот* момент мы поняли, что наши руки находятся над головой, и мы «знали», что мы сделали, чтобы они там оказались. Мы сотворили... ощущение.

Другой пример. Как бы вы сумели объяснить кому-то, как ездить на велосипеде? Опять-таки это невозможно. Но когда девочка взбирается в седло и трогается с места, то ей, вероятно, потребуется всего полчаса или около того, чтобы прекрасно научиться сохранять равновесие. При этом происходит вот что: она учится, как управлять бесчисленными мышцами, участвующими в поддержании равновесия. Но это знание, полученное на опыте, не является чем-то таким, что вы могли бы изложить на бумаге или объяснить на словах кому-то еще. Каким-то образом проводящие пути нервной системы и рефлексy, о которых девочка даже не догадывается, получают способность выполнять определенную задачу.

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.