

## Тема № 10. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ

### Вопросы для обсуждения

1. Личностный рост как условие самопрогресса.
2. Средства самозащиты в стрессе.
3. Самоменеджмент.
4. Методы и приемы психотехнической тренировки.

Искусство управления собой очень сложно и включает в себя множество аспектов, которые даже в простом перечислении заняли бы сотни страниц. Поэтому здесь мы коснемся лишь отдельных, наиболее важных, для лидера. Обращаем внимание читателя, что при рассмотрении всех предыдущих тем мы так или иначе говорили о том, как управлять собой в деятельности, в общении, в конфликтах и др. для достижения жизненного успеха и комфорта.

*Искусство – высокая степень умения, мастерства в любой сфере деятельности*

### 1. Личностный рост как условие самопрогресса

*«Когда человек проживает свою биографию мимо собственного роста, он многое просыпает из карманов... Миллионы людей в нашем мире живут или точнее существуют убого однообразно и малорефлексивно. Обвешанные гирями комплексов, долгов и обязательств – мы в претензии ко всему миру, а значит в первую очередь к себе». Эти слова принадлежат известному психологу Марии Арбатовой, и на наш взгляд очень точно определяют существо дела.*

Для лидера принципиально важно всегда быть в «форме», быть на гребне волны, а для этого нельзя стоять на месте. В современном мире очень актуальна фраза Л. Керролла из книги «Алиса в стране чудес»: *«Даже чтобы оставаться на месте, надо бежать со всех ног»*. А что же делать, чтобы продвигаться вперед? В любом случае хорошо известно, что человек без развития деградирует. Человеку жизненно необходимо постоянно трудиться над собой, узнавать что-то новое, пополнять свои профессиональные знания, расширять свой личностный кругозор. Новые знания и умения активизируют наши творческие способности, позволяют нам с блеском выходить из непростых ситуаций и оптимально решать производственные и бытовые проблемы.

Естественно, любое развитие сопряжено с переменами. *«Если мы не меняемся – нам изменяют»*. Эта фраза явно выходит за рамки любовных философем. Ее можно отнести ко всем сторонам нашей жизни. Когда в человеке что-то меняется к лучшему, совершенствуется, он становится интересным, способным на неожиданные ходы, притягивающим к себе окружающих и всегда остается в центре внимания.

Как же развиваться, чтобы всегда удерживать свои лидирующие позиции?

1. Прежде всего, необходимо *хотеть развиваться*. Никого нельзя принудить к самосовершенствованию ни уговорами, ни угрозами, ни гипнозом. Для того чтобы захотеть изменяться, надо прежде всего избавиться от тех собственных ограничений, которые задерживают наше персональное развитие как личности. К таким ограничениям относятся промедление, обвинения и оправдания.

*Промедление* недопустимо, поскольку обладает способностью накапливаться: когда человек откладывает выполнение какой-то небольшой задачи, то ему кажется, что это не будет иметь большого значения, но опасность заключается в том, что, во-первых, эти задачи накапливаются, а во-вторых, человек привыкая «откладывать на потом» дезорганизует сам себя. Прекрасная поговорка гласит: «Никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». В этом плане прекрасный девиз для лидера: «Завтра – злейший враг сегодня».

*Обвинение* – это серьезное ограничение на пути развития собственной личности. Когда мы обвиняем кого-то или что-то, что мешает нам жить и продвигаться вперед, то мы не в состоянии увидеть наши собственные слабости и недостатки. До тех пор пока мы будем перекладывать ответственность на кого-то или что-то, мы будем продолжать испытывать трудности и разочарования. «Разруха происходит не где-то вокруг, а в человеческих головах!» Так или приблизительно так наставлял доктора Борменталья профессор Преображенский из повести М. Булгакова «Собачье сердце».

*Оправдания* – это такой способ самоограничения, когда человек не способен посмотреть правде в глаза. Существуют тысячи оправданий своей несостоятельности, но как ни странно, чем их больше, тем меньше ваш личностный прогресс. Это закон.

2. Второе, что нужно иметь в виду на пути личностного эволюционирования, позволяющего удерживать свои лидирующие позиции – это то, что существует три сферы саморазвития – духовная, физическая и умственная.

*Духовное саморазвитие* предполагает стремление к личностной гармонии и актуализации непреложных жизненных ценностей. Если вы нравственно и духовно богаты – вы всегда будете в мире с собой и симпатичны другим людям. Именно духовное и эстетическое развитие помогут создать прочный фундамент для успеха и счастья.

*Физическое саморазвитие*. Наверное, нет темы для человека более животрепещущей, чем поддержание и укрепление своего здоровья. Библия учит, что мы должны относиться к нашему телу, как к храму. Недаром тщательно продуманы и точно сформулированы иудейские законы о гигиене. Об этом можно говорить много и подробно, но, понимая, что заинтересованный читатель может обратиться к соответствующей литературе, здесь подчеркнем лишь одно. Чтобы разум мог бороться за стойкость наших жизненных сил, тело должно быть по-возможности в хорошей форме. Правильное питание, свежий воздух, физическая активность

помогают чувствовать себя значительно лучше, бодрее, энергичнее и увереннее, делают человека красивее не только внешне, но и придают внутреннее свечение.

*Умственное саморазвитие.* Диплом об образовании, престижная или хорошо оплачиваемая работа – это не повод прекратить свое обучение. В 21 веке даже чтобы поддерживать средний уровень жизни, не говоря уже о больших достижениях – финансовых и карьерных, необходимо постоянное обучение, расширение своего кругозора, пополнение все новыми и новыми знаниями.

3. Третье, что надо знать – это то, что психические возможности человека безграничны, надо лишь их правильно использовать. Начинать никогда не поздно. Стремление к самосовершенствованию имеет возраст человечества, и у каждого свои побуждения и сроки в изменении себя.

О личностном росте и саморазвитии написаны сотни замечательных книг. Знакомство с этими книгами может послужить хорошей основой, на которой будет строиться ваша личная траектория самопрогресса. Подчеркнем, что для лидера «бизнес персонального развития» – это дело всей жизни!

## 2. Средства самозащиты в стрессе

**Стресс** обозначает напряженное состояние человека, возникающее у него в ответ на воздействие экстремальных факторов внешней ситуации.

*Стресс – (от англ. – напряжение) – состояние напряжения, возникающее у человека или животных под влиянием сильных воздействий различных факторов*

Термин «стресс» был введен Гансом Селье в 1929 году. Первоначально Селье использовал термин «стресс» для описания совокупности всех неспецифических изменений внутри организма, функциональных или органических. Впоследствии под стрессом понималась *неспецифическая реакция организма на требования извне.*

В настоящее время термин стресс используется для обозначения как сильного, неблагоприятного, отрицательно влияющего на организм воздействия (стрессора), так и сильной благоприятной для организма физиологической или психологической реакции.

*Стрессор – неблагоприятный фактор, вызывающий стресс*

**Значение стресса.** Сущность реакции на стрессор заключается в *активации всех систем организма, необходимых для преодоления «препятствия» и возвращения организма к нормальным условиям существования.* При сильных, экстремальных воздействиях на организм имеют место интенсивные проявления адаптационной активности. Таким образом, стресс – это нормальное явление в здоровом организме – *защитный механизм биологической системы.*

**Виды стресса.** В связи с особенностями раздражителя принято выделять два варианта стресса: *физический* (физиологический, первосигнальный) и *психоэмоциональный* (второсигнальный).

Раздражитель может стать стрессором в результате его когнитивной интерпретации, т.е. значения, которое приписывает данному раздражителю сам человек (психоэмоциональный стресс). Психоэмоциональный стресс нередко возникает в результате собственной позиции индивида. Человек реагирует на то, что его окружает в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, социального статуса, ролевого поведения и т. д.

Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя на какой-либо сенсорный или метаболический процесс. Например, удушье или сильные физические нагрузки приобретают роль стрессоров, провоцирующих физиологический стресс. Он, как правило, связан с объективными изменениями условий жизнедеятельности человека.

Принято различать *конструктивный* и *деструктивный* аспекты стресса. Стрессовая активация нередко является положительной силой, обогащая человека осознанием своих реальных возможностей. Селье назвал положительный стресс *эустрессом*. Без него и психофизиологические и интеллектуальные системы человека дряхлеют: может наступить депрессия, ощущение скуки, тоски, безразличия и др. Однако перешагнув индивидуальный порог по силе воздействия, стресс становится губительным. Ослабляющий и разрушающий стресс называют *дистрессом*.

*Эустресс – положительный стресс, активирующий психофизиологические функции*

*Дистресс – губительный, ослабляющий и разрушающий человека стресс*

В ответе на стресс принимают участие все системы – нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, желудочно-кишечная и т.п. Очень часто после продолжительного стресса вследствие истощения всего организма наступает слабость. Многократно возникающая и не получающая разрядки стрессовая реакция нередко приводит к дисфункциональным и патологическим нарушениям. Как правило, стресс вызывает ухудшение деятельности самого «слабого» звена в организме, уже больного органа, например, язву желудка на фоне хронического гастрита. Ослабляя иммунную систему организма, стресс повышает риск инфекционных заболеваний. Наиболее часто стресс влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.

**Как организм человека справляется со стрессом?** Все биохимические и физиологические изменения (учащение пульса, повышение давления, рост уровня эритроцитов и содержание сахара в крови, учащение и прерывистость дыхания, выброс в кровь адреналина и др.) мобилизуют организм. Когда конфликтная ситуация требует немедленного ответа, адаптивные механизмы работают четко и слаженно, биохимические реакции ускоряются, а следующие за ними функциональные изменения в органах и тканях позволяют организму реагировать на угрозу с удвоенной силой.

Психическое и соматическое (телесное) так сильно переплетены между собой, что не может быть психического феномена без последующего соматического и, наоборот, не существует соматического явления без психологического. Стрессовая реакция представляет собой концентрированную сущность взаимоотношения психики и тела. Т.е. все симптомы, вызванные стрессом, являются психосоматическими.

**Борьба со стрессом.** Терапия стрессовых состояний – сложная задача, включающая целый ряд аспектов. Среди них следует отметить, в первую очередь, собственную позицию человека. Речь идет об ответственности человека за свое здоровье.

Прежде всего, надо помнить, что, применяя при стрессе кофеин, алкоголь, никотин, наркотики и т.д., человек усиливает отрицательные эффекты стресса.

**Отношение к проблеме.** Утверждение, что чрезмерный стресс и эмоциональные расстройства зависят от способа интерпретации индивидом своего окружения, прямо связано с признанием личностной ответственности человека за свое отношение к происходящему и, таким образом, за свое здоровье. Известный психологический закон: *если невозможно изменить ситуацию, измени свое отношение к ней* (посмотри на нее другими глазами). Ощущение счастья или несчастья – в самом человеке. Мы оцениваем событие как плохое или хорошее, а в действительности оно нейтральное. Наши оценки могут быть стабильными, а могут зависеть от настроения. Поэтому в целях пропедевтики психоэмоционального стресса особенно помогают *законы позитивного мышления*. Глупый киснет, а умный все промыслит.

**Закон соответствия.** Качество мыслей определяет качество жизни. То как мы живем, определяется тем, как мы мыслим. Материальной основой мышления является речь. О колоссальном значении слова мы уже говорили. Слова и мысли действительно обладают огромной, особенной властью. Недаром в Книге книг сказано: «Вначале было слово». «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести!» (Вадим Шефнер). Какими мыслеформами мы оперируем, так и складывается наша жизнь. Если мы бесконечно жалуемся на неудачи, проблемы и сложности – они и будут нашими повсеместными спутниками.

Именно поэтому своим мыслям и словам, которые мы произносим, стоит уделять самое пристальное внимание. Не допускайте отрицательной самооценки: *Какой же я глупый; Вот я балда; Как всегда мне не везет*. Делайте наоборот, программируйте мыслями и словами себя на успех, не скупись на похвалы в свой адрес, говорите о сложных делах, как о простых и не слишком хлопотных индивидуальных заданиях. Выражайте уверенность в своих силах, способность к решению сложных задач. Результат не замедлит сказаться. Желаемое имеет большие тенденции к воплощению, чем нежелаемое.

**Закон причины и следствия.** Что посеешь, то и пожнешь. Сейте добрые семена и для себя и для других. И тогда вы сможете пожинать добрые плоды.

**Закон приложенных усилий.** Любой значительный успех достигается упорным трудом.

**Законы веры, ожиданий, оптимизма, притяжения.** Наш внешний мир является отражением нашего внутреннего мира. Ожидая хорошее, мы притягиваем его к себе. Уверенность в том, что можно преодолеть любые трудности и достичь любых целей помогает преодолевать все препятствия.

**Закон обновления.** Все в жизни течет и изменяется. Человек должен помнить, что обновление ему необходимо как весенний воздух. Надо обновляться и избавляться от старых стереотипов восприятия, от ригидного мышления, от ненужных вещей и людей. Один из эффективных способов – через предметный мир – к внутренней сущности.

**Закон эмоциональной зрелости.** В чем проявляется уверенность человека? Основные показатели: *адекватность, уравновешенность, адаптивность*. Объективный закон жизни – наличие равновесия и баланса. Одиночество уравновешено свободой. Успехом и достижением – трудом и усталостью, находкой – потерями и т.д. Вся жизнь построена на контрастах. Без уродства не понятна красота, без горестей – нет радостей.

В борьбе со стрессом также надо придерживаться общих стратегических подходов:

**Несколько общих правил борьбы со стрессом:**

- не бойтесь стресса и не стремитесь его избегать. Парадоксально, но факт, чем больше вы будете стараться жить и работать «всегда размеренно и спокойно», тем в большей степени вас будет разрушать стресс. Надо уметь накапливать опыт по самоуправлению в стрессе;

- перестройте свой стрессовый сценарий. Обычно, усвоенный в детстве он запускается автоматически и ведет к тому, что человек начинает конфликтовать, у него искажается восприятие действительности, он становится мнительным и подозрительным;

- развивайте психотехнику личной саморегуляции. Зная свои сильные и слабые стороны, можно научиться сдерживать себя, проявлять терпимость, тормозить внутренние взрывы или наоборот дать выход эмоциям, сбросить, избавиться от разрушительной стрессовой энергии. Важно помнить, что сбрасывать темную, отрицательную энергию стресса на других некультурно и «невыгодно». Происходит потеря нужных деловых связей и рвется ткань близких отношений в семье, с друзьями. Также неконструктивно направлять разрушительную стрессовую энергию на себя, постоянно обвиняя себя в ошибках.

Уставший, измотанный человек сильнее всего реагирует на стресс, заражаясь конфликтом и черпая в нем энергию. Поэтому в стрессовой ситуации на работе или дома полезно:

- взять «паузу», сделать «перерыв». Усилим воли остановить самого себя. Прервите общение, выйдите из комнаты или переместитесь в другую ее часть;

- перевести энергию в иную форму деятельности: переберите бумаги, полейте цветы, заварите чай, подойдите к окну и посмотрите на небо, облака, деревья. Хорошо помогает опускание рук под воду – холодную или горячую или умывание лица. Важно, чтобы действие «остановки себя» вошло в привычку.

Каждый человек хочет быть признанным, он чувствует и ценит благожелательное и уважительное отношение к нему. Поэтому, если мы будем приветливы, любезны, соблюдать принципы аттракции и делового общения, построенного на паритетных отношениях – то выиграем в первую очередь мы. Как правило, те, кто критикует, подавляет и раздражается, в действительности мало любят себя и очень закомплексованы. Человек, действительно любящий и уважающий себя, не позволит себе ненавидеть другого.

**Здоровый эгоизм** – это первая психологическая защита, которую должен отстаивать человек, чтобы увеличивать свой психологический ресурс, свою энергетику. Но надо помнить, что любовь к себе должна подпитываться личностными достижениями.

Помимо общих стратегических, необходимо знать конкретные основные средства самозащиты в стрессе:

- физическая нагрузка (подвижные игры, ходьба, прогулки и др.) – самое эффективное средство борьбы со стрессом;

- водные процедуры (плавание в бассейне, душ, ванна, баня, сауна);

- любимое местопрохождение (дом, семья, друзья, общение, прогулки с животными и др.). Отдушина для мужчин – гараж, машина, охота, рыбалка; для женщин – шопинг, общение с детьми;

- удовольствие – делать то, что приятно: почитать, в уютном кресле, посмотреть телевизор, сходить в театр;

- выйти за рамки привычного – позволить себе что-то особенное: деликатесы, вещи, встречи;

- полезно прописать проблему, сформулировав ее на бумаге;

- релаксация или аутогенная тренировка. Релаксационные упражнения – 10-15 минут в удобной позе с закрытыми глазами. Представьте, что у вас есть надежное удобное убежище, в котором вы всегда можете отдохнуть. Это может быть дом, корабль, квартира. Представьте обстановку, сад и др. Дорогу в него знаете только вы. Или: в верхней части головы возникает луч, который движется вдоль тела, согревая теплом и светом, разглаживая складки, расслабляя зажимы, успокаивая, придавая уверенность;

- искусственное усиление переживания ситуации – это еще одно средство борьбы со стрессом. Утрирование ситуации так, чтобы при

повторном ее анализе она просто растворилась. На этом эффекте основаны фильмы ужасов: чем страшнее в кино, тем спокойнее в реальности;

- сравнение своей ситуации с более трагичной ситуацией в мировом масштабе. (Слава Богу живы, руки ноги целы, голова на месте, с остальным можно справиться.)

- Сбросить с себя груз долженствования. Позиция долженствования угнетает и приводит к неминуемому стрессу. Если должен всем – родителям, детям, начальнику, любимым, друзьям, учителям, соседям и т.д., то это неизбежно приведет к «потере себя», к раздражению и неврозу, т.к. все «должен» выполнить невозможно.

- Расширить свои права, сказав, что *я, как и любой другой, имею право на незнание, на ошибку, на слабость, на лень и др.*

Пережить трудности и большие жизненные проблемы могут помочь установка: страдания, данные нам, укрепляют дух, делают нас сильнее. Прекрасно сказано у А.С. Пушкина: «Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать». Или у Б.С. Братуся: «Если душа живая – она трется о мир и болит». И в этом большой смысл. У каждого страдания свои сроки. Прохождение через боль и отчаяние позволяет острее ощутить радость жизни и преодоления. Найти силы и подняться над суетой позволяет наличие экзистенции (философии жизни), развитой жизненной концепции. При этом всегда надо помнить известное и мудрое изречение, обращенное к Господу: «Господи, дай мне силы, чтобы смириться с тем, что я не могу изменить, дай мне мужество, чтобы бороться с тем, что я должен изменить, и дай мне мудрость, чтобы я сумел отличить одно от другого».

### 3. Самоменеджмент

На пути овладения лидерством значительно продвинуться вперед позволяет самоменеджмент.

*Самоменеджмент – (от англ. self-management) – это наука о самоорганизации и самоуправлении человека, которая широко изучается и давно применяется в зарубежной практике подготовки управленческих кадров*

Самоменеджмент – это искусное управление собой – управление своим временем, работой и отдыхом, управление разнообразными коммуникациями и др. Это помогает продуктивно работать и рационально использовать свое время, быть успешным, уметь быть победителем во всех сферах жизни.

Самоменеджмент включает искусство и науку самоуправления, методы и приемы управления личной карьерой, рационализацию собственного труда, технику и приемы убеждения, методы и навыки повышения и сохранения своей работоспособности.

Самоменеджмент можно рассматривать как **продвижение по спирали удачи**, которое заключается в следующем: *выполнение работы с меньшими затратами, и, как следствие, – лучшая организация труда, в свою очередь ведущая к лучшим результатам. При этом меньше спешки – меньше*

*стресса, большее удовлетворение от работы. Это приводит к более сильной мотивации труда, росту квалификации, а значит достижению профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем!*

Самоменеджмент – это целенаправленное и последовательное использование практических методов менеджмента в повседневной деятельности, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время. Самоменеджмент можно представить в виде модели из семи требований к менеджеру:

- способность формулировать и реализовывать жизненные цели;
- личная организованность;
- самодисциплина;
- знание техники личной работы;
- способность делать себя здоровым;
- эмоционально-волевой потенциал;
- самоконтроль.

Так же, как и в менеджменте, в управлении собой выделяют следующие этапы:

- постановка целей
- планирование
- принятие решений
- организация работы
- контроль

Если рассматривать жизнедеятельность человека, как совокупность пяти подсистем: физической, психологической, нравственной, рациональной и творческой, – то самоменеджмент направлен на управление каждой из пяти подсистем и является их интегралом. Эти пять подсистем связаны с пятью управляющими системами человека: саморегуляцией, анализом, адаптацией, рационализацией, развитием личности.

На сегодняшний день существует большое количество публикаций и даже учебников по самоменеджменту (смотри список литературы). В этой связи пылкий читатель легко сможет отыскать необходимую информацию, воспользовавшись конкретной технологией самоменеджмента.

Среди общих рекомендаций по совершенствованию самоуправления можно выделить следующие:

- изначально нужно принять себя таким, какой есть;
- устранить плохие привычки;
- развить способности;
- управлять эмоциями;
- контролировать потребности;
- формулировать рабочие временные блоки;
- иметь возможность уединиться, чтобы сосредоточиться;
- определить необходимые затраты времени и уровень трудоспособности.

Из стратегических принципов самоменеджмента для лидера принципиально важным является принцип Парето 80/20, заключающийся в том, что на самые важные дела уходит двадцать процентов времени. Если правильно расставить приоритеты, то 100% успеха дают 20% дела и 80% результата. Многие эксперты настаивают на том, чтобы этот принцип использовался в каждодневной работе.

Время – это один из ценнейших даров. Его надо правильно использовать. Одним из методов, сохранения времени является *анализ поглотителей времени*, который помогает выявить участки не рационального использования времени в течение дня (составление листка дневных помех).

Одно из важных правил самоменеджмента: при достижении цели, нельзя успокаиваться и жить успехами прошедшего дня, необходимо ставить новые цели и начинать двигаться в их направлении.

#### **4. Методы и приемы психотехнической тренировки**

Одним из самых популярных методов психотехнической тренировки является аутотренинг. Он представляет собой идеальный способ укрепления здоровья и открывает путь к избавлению от болезней и других неприятностей.

*Аутогенная тренировка – (от греч. – сам; происхождение, рождаю) – психотерапевтический метод, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности*

Разработка и внедрение метода аутогенных тренировок принадлежат немецкому психотерапевту И.Г. Шульцу. Благодаря его работам аутогенная тренировка получила широкое признание как метод лечения и профилактики различного рода неврозов и функциональных нарушений в организме. В дальнейшем по мере накопления практического опыта использования аутогенной тренировки оказалось, что она может служить действенным средством *психогигиены и психопрофилактики, средством управления состоянием человека в экстремальных условиях деятельности.*

В настоящее время аутогенные тренировки прочно вошли в систему подготовки спортсменов, спасателей, летчиков, широко применяются в производственных коллективах и на транспорте в виде психогигиенических эмоционально-разгрузочных процедур.

Явления, лежащие в основе аутогенных тренировок, были хорошо известны медицинской науке задолго до разработки самого метода. Круг этих явлений складывался прежде всего из опыта медицинской гипнологии. Существует богатейший экспериментальный материал, свидетельствующий о возможности целенаправленного управления физиологическими и психическими функциями человека посредством внушения в гипнозе, причем не только в глубоких его стадиях, но и в самых поверхностных и

даже в бодрствующем состоянии. Во множестве случаев отмечалось, что аналогичные результаты могут быть достигнуты и с помощью самовнушения.

В свое время широкой известностью пользовалась методика французского аптекаря Э. Куэ, названная им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Своим больным он заявлял, что выздоровление наступит непременно, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 30 раз подряд повторять соответствующую формулировку самовнушения.

Другим источником, который был ассимилирован методом аутогенных тренировок, явилась древнеиндийская система йогов. В арсенале йоги за длительную историю ее существования накопились наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояний человека и о возможности с помощью специальных физических приемов и самовнушения воздействовать на психику и физиологические функции организма (Л.П. Гримак).

*Йога – (от санск. – связь, единение, сосредоточение, усиление) – учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозной и философской систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения» (мокши и нирваны). Основная философская идея: соотношенность человеческой психофизиологии и космоса (тела Вселенной)*

Систематическая тренировка психосоматических реакций и процессов центральной нервной системы с помощью определенных приемов позволяет выработать первичный комплекс специфических навыков. Использование и совершенствование этих навыков дает возможность:

- целенаправленно изменять собственное настроение и самочувствие;
- регулировать глубину и длительность ночного сна;
- формировать целесообразный уровень рабочей активности;
- эффективно использовать для отдыха свободные минуты времени и мн. др.

В аутогенных тренировках используются *три основных пути воздействия* на состояние нервной системы. В общих чертах они известны каждому человеку, поэтому суть тренировок состоит не в освоении нового, а в активировании уже знакомых психических явлений.

**Первый** и наиболее важный путь связан с особенностями влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Психическое состояние человека определенным образом проявляется в характере дыхания, в мимике и жестах и накладывает своеобразный отпечаток на движения. Если сознательными усилиями затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или же исчезает совсем. Наоборот, если человек придает своей позе и движениям характер, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание.

Теснейшая взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом скелетной мускулатуры позволяет *посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности.*

Бодрствующее состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус. И наоборот, *полное расслабление всех мышц снижает уровень активности* центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Овладеть аутотренингом без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела нельзя. Эта задача очень не проста. В повседневной жизни мы настолько привыкаем к постоянному напряжению тех или иных мышечных групп, что даже не замечаем этого, и потому, поставив перед собой задачу возможно полнее расслабиться, не сразу добиваемся нужного эффекта. Именно застойное мышечное напряжение часто бывает причиной нарушения естественного ночного сна.

Аналогичным образом сказывается на уровне психического тонуса нервной системы и ритм дыхания. Частое дыхание обеспечивает высокую активность организма. Произвольное снижение и выравнивание ритма дыхания (это происходит во время сна) приводит к преобладанию процессов торможения.

**Второй путь воздействия** на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и пр.). *Чувственный образ* – весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Если в повседневной жизни человек постоянно удерживает перед мысленным взором мрачные, безрадостные картины, в которых он чувствует себя потерпевшей стороной, рано или поздно пострадает его здоровье. Негативные представления – бич человечества, не накапливайте их в себе. И совершенно противоположным, оздоравливающим образом действуют светлые оптимистические образы и представления.

Следует иметь в виду, что в состоянии мышечной расслабленности действенность чувственных образов значительно повышается. Этот эффект продуктивно используется в аутогенных тренировках. Вначале удерживать внимание на определенном образном представлении непросто. Однако по мере тренировки такая задача выполняется легче, свободнее, а сами представления становятся все более яркими и живыми.

**Третий путь воздействия** на психофизиологические функции организма связан с регулирующей и программирующей ролью слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Согласно Павловскому учению, вторая сигнальная система (речь) есть высший регулятор человеческого поведения. Каждому известны случаи самоприказов, самопереговариваний в трудных ситуациях, когда человек вынужден

проявлять большие внутренние усилия для организации своего состояния и поведения.

В состоянии релаксации, достигаемой в процессе аутогенной тренировки, влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает. Характер этого влияния определяется смысловым содержанием словесных формулировок. Построение фраз при самовнушении должно быть предельно простым и кратким, а их мысленное произнесение – медленным, в такт дыханию.

Итак, аутотренинг – это релаксация + представление + словесное самовнушение.

Повседневная жизнь представляет немало примеров, свидетельствующих о поразительных возможностях психики человека программировать и реализовывать необходимые организму психические или физические свойства. При возникновении трудных ситуаций организм человека с устойчивой нервной системой нередко самопроизвольно активизирует эти резервы. Однако во многих случаях этого не происходит лишь потому, что человек попросту не знает огромных возможностей нервной системы и потому падает духом, самоустраивается от борьбы с трудностями.

Комплекс упражнений, составляющих суть аутогенных тренировок, является тем средством, которое не только способствует росту резервных возможностей человека, но и постоянно *совершенствует деятельность программирующих механизмов мозга*. Это позволяет тем, кто занимается аутогенными тренировками, более рационально использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужный момент – предельно их мобилизовать, помогает устранять нежелательные психические состояния (напряженность, нерешительность, мнительность, упадок настроения).

*Техника аутогенных тренировок* требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку аутотренинга, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, регуляцию мышечного тонуса и управление ритмом дыхания. Кратко рассмотрим каждый элемент в отдельности.

1. *Управление вниманием*. Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о ее продуктивности. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. При аутотренинге внимание активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует целенаправленному отбору информации в соответствии с его актуальными потребностями.

Тренировки внимания начинают с концентрации его на реальных монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировок фиксировать

внимание на движении секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

2. *Оперирование чувственными образами.* Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, включаемым в аутогенные тренировки. (Летний дождь, лазурный берег, морской бриз...) Многочисленные вариации таких представлений обуславливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задачей тренировок.

3. *Словесные внушения.* Влияние словесных самовнушений имеет поразительнейший эффект. Образные представления, подкрепленные соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно ускоряет наступление желаемого.

Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое. Если фраза самовнушения состоит из одного слова – только на выдохе. При этом в зависимости от состояния каждая фраза может быть повторена 2-3 раза и более.

4. *Регуляция мышечного тонуса.* Управление тонусом мышц является стержневым компонентом аутогенных тренировок, и поэтому овладение соответствующими навыками имеет первостепенное значение. Аутотренинг чаще включает состояния полного расслабления всех мышц тела (релаксацию). Перед выходом из состояния релаксации для активизации психических и физических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или же всего тела. Для многих людей характерна привычка к постоянным «мышечным зажимам», не исчезающим в покое и даже во сне. В результате они теряют способность к полноценному отдыху, их нервная система находится под постоянной нагрузкой и наступает переутомление, а подчас и истощение нервной системы, невроты. В этих случаях бывает достаточно научиться полному расслаблению мышц тела во время отдыха.

5. *Управление ритмом дыхания.* Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения. Тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функции организма.

Разрабатывая приемы «аутогенной медитации», И.Г. Шульц считал, что приступать к их освоению можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения (тяжести, тепла, прохлады), свойственные

упражнениям аутогенной тренировки уверенно и быстро (за 20-30 секунд). Система тренировок строится по принципу постепенного усложнения.

Первоначальный курс аутогенной тренировки включает шесть стандартных упражнений, разработанных в свое время И.Г. Шульцем. Многочисленные модификации, вносимые в него различными авторами, касаются лишь видоизменения техники, но принципы и структура комплекса тренировок в целом остается прежней. Так, например, представляет интерес метод «Аутогенная модификация». Это изменение своего состояния и поведения в аутогенном состоянии. Аутогенная модификация предполагает осуществление следующих шагов:

- составление списка задач, которые вы хотите решить с помощью аутогенной тренировки и распределение их по степени сложности для вас. Начинайте с самой легкой;

- описание картины состояния, которое мешает достижению поставленной цели. Обратит внимание на его эмоциональный, интеллектуальный (мыслительный) и телесный компоненты. (Например, успешной сдаче экзаменов мешает робость, сопровождающаяся напряжением, ощущением холода вдоль позвоночника и мыслями: «Ну все! Не сдам!»);

- Создание комплексного позитивного образа, противоположного вышеописанному. В данном случае образ может быть таким: спокойствие, тепло вдоль позвоночника и мысль «Я уверен в себе» или короче «Уверен».

Формулы самовнушения должны удовлетворять следующим требованиям:

1. *Краткость.* Мы не мыслим длинными развернутыми предложениями, поэтому короткая фраза будет лучше запечатлеваться нашим сознанием. Например, формула «Спокоен» лучше, чем «Я спокоен и уверен в себе в любых ситуациях».

2. *Позитивность.* Формула должна утверждать, а не отрицать. Например, формула «Я не боюсь экзаменов» может усилить боязнь. Следует применять формулы «Уверен», «Все помню» и т.п.

3. *Индивидуальность.* Формула составляется только для вас, она не должна удовлетворять всех. Вспомните, как в трудные минуты вам помогала фраза, понятная только вам. Если вам и ранее помогало, например, слово «Все!» в преодолении тяги к курению, вы смело можете пользоваться им для аутогенной модификации, хотя другому человеку оно может показаться бессмысленным.

Еще одним методом психотехнической тренировки является **медитация** – высшая ступень аутогенной тренировки.

*Медитация – (от лат. – размышление) – умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов*

Исследованиями установлено, медитация обозначает вполне реальные психофизиологические процессы, вызываемые посредством психического самовоздействия, которые с большой пользой могут применяться в оздоровительных целях. Имея много общего с аутогенными тренировками и самогипнозом, медитация обладает и специфическими особенностями действия. Она представляет собой состояние, в котором достигается *высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания*. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода *чувственная изоляция человека от внешнего мира*.

Человек научился искусственно вызывать состояние медитации еще в древности для религиозных и оккультных целей. Понятие медитации получило широкое распространение в разного рода мистических учениях. В настоящее время медитация является предметом пристального изучения психологами и психиатрами. Имеется тысячи изданий, посвященных этой психической реальности.

Медитация – это один из методов оказания практической помощи тем, кто озабочен поисками душевного равновесия, нуждается в формировании чувства уверенности в своих силах, в своих возможностях, желает решить глубинные психологические проблемы, вытесненные в область бессознательного, лучше понять себя.

Медитация приводит к *формированию внутриспсихических барьеров, способных дезактивировать действие отрицательных раздражителей*, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

Результаты медитации *проявляются в объективных физиологических изменениях в организме*. Они выражаются в значительном снижении уровня обменных процессов, уменьшении чувствительности кожи к электрораздражениям, на электроэнцефалограмме начинает преобладать альфа-ритм (ритм покоя) во всех областях мозга, и особенно в лобных и центральных. При этом его частота несколько снижается, появляется еще более редкие колебания – так называемый тета-ритм.

Состояние медитации имеет некоторые общие черты с гипнозом и сном, но в целом оно не тождественно им. Это особый, *интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры по механизмам самовнушения, как бы особого характера самогипноз*.

В книге В. Леви «Искусство быть собой» описывается одно упражнение, называемое *рождением заново*, которое, по сути, является подготовительным к осуществлению медитации. Вот в чем оно заключается. *Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2-3 минут проделайте внутреннее «касание» (скольжение внимания по поверхности произвольно развертывающихся зрительных представлений). Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение работает, вы увидите знакомую обстановку как*

бы заново, отчужденно. Повторите это раз пять – с каждым разом эффект будет усиливаться, вы в какой-то мере приблизитесь к тому первоначальному видению, вернее, первоощущению вещей, которое было у вас в младенчестве.

Следующим методом психотехнической тренировки является **самогипноз**.

*Гипноз – (от греч. – сон) – искусственно вызываемое, сонopodobное состояние человека и высших животных при котором торможением охвачена не вся кора головного мозга, а отдельные ее участки. Т.н. «сторожевые пункты» сохраняют возбудимость, обеспечивая контакт загипнотезированного с раздражителями. С наступлением более глубокой, парадоксальной фазы торможения, когда слабые раздражители (напр., слово) действуют эффективнее сильных (напр., боли), наблюдается высокая внушаемость, что используется в лечебных целях*

Опыт лечебного применения гипноза при самых различных болезнях, свидетельствует о высокой его эффективности и отсутствии тех многообразных осложнений, которые имеют место при лекарственной терапии и других видах лечения. Гипноз и самогипноз по своим психофизиологическим механизмам не имеют существенных различий с аутогенной тренировкой и медитацией. Более того, многие авторы утверждают, что психические явления, связанные с повседневной самоорганизацией и *программированием психических процессов* и состояний человека, представляют собой не что иное, как особые формы самогипноза.

С этим положением трудно не согласиться, если внимательно проанализировать состояние человека перед засыпанием и большую внутреннюю работу, которая выполняется в этот период. Именно перед засыпанием, как правило, подводятся итоги прожитого дня и намечаются планы на завтра. В этом состоянии сами собой всплывают допущенные за день оплошности, осмысливаются их возможные причины, намечаются пути их исправления в будущем. И только проделав эту работу, человек погружается в настоящий сон. Регулярность, с которой происходят эти явления, дает основание утверждать, что они отнюдь не случайны, а выполняют важную функцию *программирования деятельности* организма. Не случайно и то состояние, в котором протекает этот процесс: оно оказывается наиболее благоприятным для прочного закрепления выработанных программ в долговременной памяти.

*Гипноз и самогипноз как методы регуляции лишь интенсифицируют функции этих механизмов и позволяют получать более выраженный и целенаправленный эффект.* Здесь можно провести аналогию с системой физических тренировок. Каждый человек в естественных условиях выполняет больший или меньший объем физических движений. Однако целенаправленными физическими упражнениями, интенсифицирующими развитие определенных мышечных групп и соответствующих двигательных функций, человек может добиться результатов, стоящих на грани возможного.

Самогипноз включает следующие этапы внутренней работы:

- выработка решения проделать такую работу с четкой формулировкой своих целей и задач (чего вы хотите достичь);
- предгипнотическая беседа с самим собой, в которой логически обосновывается необходимость предпринимаемой работы, обсуждаются результаты, которые будут достигнуты по ее окончании, и те преимущества, которые должны быть получены в итоге;
- фиксация внутренним взором своего собственного образа, наделенного желаемыми качествами. Представление должно быть достаточно ярким, выразительным, динамичным. Необходимо представлять как можно больше типичных ситуаций, в которых собственное поведение реализуется с учетом тех новых качеств, которые решено сформировать;
- закрепление новых качеств реальными действиями в постгипнотическом периоде.

После сеанса самогипноза следует прилив сил, бодрости, повышение работоспособности.

**Самопрограммирование личности.** Самопрограммирование основано на осознании человеком своей жизненной программы. Ключевой вопрос для уяснения проблемы самопрограммирования личности – генеральная жизненная установка человека, понимание им цели и смысла своей жизни.

История необычайно богата примерами того, как формулировка жизненной программы вела людей к большим успехам и достижениям, к лидерству.

Так, молодой Бетховен, обращаясь к самому себе, писал: «Смелее! Невзирая на все слабости телесные, мой гений восторжествует... Двадцать пять лет! Вот они и пришли! Мне двадцать пять лет... В этот самый год мне как человеку должно подняться во весь рост». Всю свою жизнь размышлял о высоком назначении человека и осуществлял на практике принципы самосовершенствования Л.Н. Толстой. Конкретную программу наметил и двадцатилетний А.П. Чехов, который не отступал от нее в течение всей своей трудной жизни, изумляя окружающих необыкновенной гармоничностью своей личности. Поистине великие жизненные цели ставил перед собой Карл Маркс. Высказанная им в выпускном сочинении «Размышления юноши при выборе профессии» мысль о том, что назначение человека – «облагородить человечество и самого себя», оказалась не просто светлой юношеской мечтой, но разумно и твердо принятым решением. Программа жизни, некогда начертанная рукою юного Маркса, была реализована полностью. Она вобрала годы напряженной научной работы, непрерывный труд на грани человеческих возможностей.

Самопрограммирование является начальным этапом и основным методом самовоспитания. Без сознательно конструируемой программы невозможно достичь и удержать жизненный успех.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Что понимается под личностным ростом?

2. Что такое стресс, каково его значение в жизнедеятельности человека?
3. Назовите основные средства самозащиты в стрессе.
3. Охарактеризуйте понятие самоменеджмент.
4. Назовите методы и приемы психотехнической тренировки.
5. Раскройте суть таких методов, как аутотренинг, медитация, самогипноз и самопрограммирование.