

Ключ към себе си
(Етюди за саморегулирането)

ЗА КОГО Е НАПИСАНА ТАЗИ КНИГА?

Мисля, че най-хубавите книги са тези, които помагат на човек да се самоусъвършенствува

Това е книга за метода на управляемото саморегулиране. Ще попитате защо така се нарича, не е ли названието му — управляемо саморегулиране — тавтология?

Въпросът е в това, че съществува понятие „саморегулиране“, което в повечето случаи се отнася до естественото автоматично саморегулиране на организма. Това е т. нар. хомеостаза. Хомеостатичните биоавтомати се формират в хода на еволюционното развитие на човека и му служат за запазване на вътрешната стабилност на организма, т. е. за нормалното му функциониране в изменящите се условия. Например при появата на вятър се изменя тонусът на кръвоносните съдове на главния мозък, автоматично се регулира кръвното налягане Хомеостазата, или автоматът за поддържане на жизнените функции на организма, се формира в продължение на милиони години. Тя действа независимо от съзнанието на човека — и по време на сън, и когато той бодърствува. Нейните защитно-приспособителни реакции в здравия организъм са незабележими за съзнанието и не го отвличат от решаването на по-висши задачи (това е и една от причините например за нежеланието да се занимаваме профилактично с физкултура, въпреки че сме убедени в нейната полезност).

Управляемото- саморегулиране е метод за съзнателно-волево управление на вътрешните процеси на нашата психика и на организма ни изобщо.

Често ме питат: дали като се научим на саморегулиране няма да обеднеем емоционално? Та нали всеки човешки опит е индивидуален, интимен. За да придобие култура на чувствата, човек трябва да изпита не само щастие, но и душевни драми, сътресения, мъчителни съмнения. Цялата драма на чувствата, която човек изживява, формира духовната му култура. А егоистът (да си спомним какво е писал Чернишевски за „разумния егоизъм“), научавайки се да потиска чувствата, които причиняват страдания, ще се опита незабавно да се избави от тях. По този начин ще изпадне в противоречие със собствената си природа. Някои даже привеждат пример от литературата. В знаменития роман на Булгаков Маргарита моли Бога да я избави от паметта за Майстора, от любовта ѝ към него и понася за това ужасно наказание — превръща се във вещица.

Няма ли да заприличае на създаденото от удивителното въображение на Гьоте странно същество Хомункулус — полудете-полустарец, който изморен от опита и мъдростта си преди още да е почнал да живее, който знае всичко, известни са му всички тайни на света, но е отделен от него с тънкото стъкло на лабораторната Вагнерова реторта? И когато реалността се втурва в душата му под формата на любов, когато във Валпургиевата нощ той вижда богинята на здравето и красотата — прекрасна, току-що излязла от морето, хвърля се в краката ѝ, а стъкленицата се разбива и първата минута от неговия живот се превръща и в минута на неговата смърт...

Не е ли предвидил Гьотевият гений онова душевно, духовно обедняване, към което ни тласка т. нар. разумен егоизъм?

На всички справедливи опасения мога да отговоря само с убеждението си, че саморегулирането се базира изключително върху развитието на индивидуалните качества на личността, на нейните възможности, заложені от природата.

Тази книга има познавателно значение. Днес, когато човек губи естествената си екологична ниша, в която е съществувал векове наред, той е длъжен да знае за дебнещите го опасности, длъжен е да има и пред-става за своите психофизиологически възможности. Още на границата между XIX и XX век В. И. Вернадски, като изучава антропогенното влияние на околната среда, формулира идеите за единството на всички еволюционни процеси, протичащи на Земята — геохимични и физични, на развитието на живото вещество и на човешкото общество. Той създава учението за ноосферата — сферата на дейността на разума. Всичко това предполага формиране на ново мислене в новите условия с несвойствени форми на живот, а ако човек желае да оцелее в тях, бих казал, че дори е длъжен да си изработи нов кодекс на поведение.

Човек не е закостенял психофизически организъм, той се развива. Ако се проследи еволюционното му развитие, което продължава, може да се забележи една характерна закономерност — все повече функции на организма се подчиняват на съзнателно-волево управление,

все повече се разширяват възможностите на човешкото съзнание не само като творчески организатор на външната дейност на организма, но и като регулатор на вътрешните му процеси.

В дълбока древност, в зората на своето развитие човек не е могъл свободно, по собствено желание дори да свие пръстите си в юмрук. За тази цел е била нужна появата на тигъра, който го напада. И пръстите му автоматично се свивали, подчинявайки се на защитно-рефлекторната реакция.

След време „биоавтоматът“, подчиняващ се на инстинктите и рефлексите, получава развитие при съзнателния човек — хомо сапиенс, способен отначало да свие пръстите си в юмрук без появата на самия тигър, а само при представата за него (както например дори днес не може да бъде разширена или свита зеницата на окото само с усилие на волята, без да си представим ярка светлина-или-тъмнина), и едва по-късно в хода на по-нататъшното развитие на човека всичко това става възможно и без образа на дразнителя, само с усилието на волята му.

Целият процес на преминаване от стадия на биоавтомата към разумния човек, който се извършва не без участието на трудовата дейност, довежда най-последно до скъсяването на връзката между целта и включването на изпълнителните органи.

Защо все пак човек не е останал на стадия на биоавтомата, а е продължил да се развива в съзнателна насока?

На този проблем са посветени много теории. Но ние се интересуваме в случая от идеята, че принципът на автоматичното функциониране на човека не може напълно да му осигури оцеляването в непредсказуемо изменящите се условия. Древният механизъм за адаптация може да бъде задействан на основата на вече съществуващия опит, а човек често се сблъсква със ситуации, в които се изисква интензивно разширяване на този опит, прогнозиране на действията, отчитане на възможните резултати. Необходимостта от прогнозиране на действията в зависимост от поставената цел и от ситуацията стимулира развитието на съответните органи и системи на човешкия организъм и по такъв начин съдейства за развитието на съзнанието.

Именно на този етап от развитието на човека у него възниква потребността да използва вътрешните процеси за постигането на своите цели. Така например тренировките на паметта ни помагат по-бързо да усвояваме чужди езици, а подчинявайки терморегулацията на организма си на съзнателен контрол, ще си спестим необходимостта да гълтаме аспирин при простудни заболявания или ще се научим да работим през горещините почти без да усещаме умора.

За съжаление дори и днес много от функциите на нашия организъм продължават да бъдат определено автоматични. Без специални тренировки човек не може по свое желание да регулира кръвното си налягане, да управлява тонаса на кръвоносните си съдове, да обезболява желани участъци от тялото си. Към всичко това трябва да прибавим и целия сложен, все още недостъпен за съзнателно-волево управление комплекс от вътрешни механизми, наричани обикновено резервни възможности на човека.

Базирайки се на това, че еволюционното развитие на човека е насочено от биоавтоматното адаптиране към съзнателно-волевото самоуправление, може да се каже, че обучението по саморегулиране в определена степен съдейства за оптимизацията на еволюционното самоусъвършенстване на човека.

Това е свято дело и то не търпи отлагане. А ето и причината.

Когато говорим за нашето време, обикновено използваме изрази като „в нашия бурен век“, „в нашия стремителен век“. Но в тези словесни стереотипи има и истина. Ето и мнението на известния учен академик Никита Мойсеев: „В „добрите стари времена“ бащите и децата са живеели като правило в много сходни условия, които почти не се променяли за цяло поколение. Сега всичко се измени. Даже две последователни поколения в развитите страни живеят при съвсем различни условия. Оттук и различното възприемане на заобикалящата ги действителност. Основната причина за това са стремителният процес на развитие на науката и" техниката и неимоверният напредък на цивилизацията. В темповете на научно-техническия прогрес не се забелязва тенденция към спадане. Животът не се стреми да се върне в руслото на спокойното, умерено развитие.. . Ето защо обществото постоянно трябва да се приспособява към новите условия ..."

В тази ситуация е наложително усъвършенстването на функционалните възможности на човека, повишаването на неговите защитно-адаптивни качества. Днес, когато, от една страна, човек е съзнателно същество, а, от друга, неговият природен биоавтомат остава все още недостатъчно гъвкав в приспособяването си към новите условия на живот, започва интензивен процес на самоосъзнаване на човека, който се опитва съзнателно да управлява собствените си, все още автоматични реакции. И нека саморегулирането, което в бъдеще трябва да се превърне в неотменна част от общата култура на

човека, му помага в този процес. Колкото повече параметри са подложени на съзнателен контрол, толкова по-голяма е и степента на свободата.

Какъв ще бъде той, бъдещият човек — хомо футурум? Когато се занимаваме със саморегулиране, често трябва да се замисляме над този въпрос — от това зависи нашето бъдеще. Защото в нашия действително стремителен век биоавтоматът започна да прави засечки. Появиха се признаци за отслабване на адаптивните способности, което намери израз в увеличаването на неврозите, на стресогенните и поихосоматичните заболявания, на инфарктите. Под натиска на нарастващите темпове на живота, на новите необичайни видове дейност, на трагичното нарушаване на екологичната "рода за човека става жизнено необходимо да се научи да привежда естествения си защитен биоавтомат понякога в режим на „ръчно" управление, да му помага със съзнателно-волево саморегулиране. Ето защо за разлика от понятието „саморегулиране" се появи названието на метода — управляемо саморегулиране.

С това название новият метод бе утвърден от Министерството на здравеопазването и бе препоръчан за практическо приложение при премахването на стреса и умората, повишаването на работоспособността и оптимизацията на процесите на тренировка и обучение, а също и за психопрофилактика и лечение на психосоматични заболявания.

За по-голямо удобство в бъдеще ще го наричаме метод на саморегулиране, без да използваме думата „управляемо".

Този метод има още едно работно название — ключ. Така го наричат в различните публикации от откриването му през 1981 г. досега. Терминът „ключ" се споменава в редица научни статии в описания като „Електронная промишленность" (статията „Някои въпроси на промишлената психофизиология"), „Психологический журнал", „Физиология человека" (статииите „Методика за оптимизация на работоспособността на човека" и „Резултати от топлинното въздействие").

Непосредствено след откриването на метода терминът „ключ" беше даже удобен за използване. В знаменитата очна клиника по микрохирургия на Св. Фьодоров например питаха подготвените за операционния конвейер пациенти: „Притежавате ли ключа?" Ако отговорът беше положителен, предоперационната медикаментозна подготовка се отменяше. Болните сами предизвикваха обезболяване на оперативния участък, премахваха страха си преди операцията.

По-късно, когато новият метод се използваше за премахване на умората от монотонния труд при работници от предприятия на електронната промишленост или пък за обучаване на граничари да подобряват самочувствието си след безсънните нощни дежурства, думата „ключ" се употребяваше все по-рядко и постепенно бе заместена с по-естествения и общоприет израз „уча се да се саморегулирам" или „владее саморегулирането".

През 1983 г. списанието „Електронная промишленность" заедно със статията за саморегулирането помесги и доста дръзка за времето си снимка — работничка с отпусната назад глава спи на работното си място пред микроскопа. Доста необичайна гледка — след 1-2 минути по собствена програма тя автоматично щеше да се събуди и добре отпочинала, освежена отново щеше да пристъпи към работа. Както Щирлиц в добре известния ни филм. Само че в това предприятие такава уникална способност притежаваха няколко стотици души.

Статиите за психофизиологията, а те започнаха все по-често да излизат на страниците на подобни списания, са вече характерна особеност на нашето време. Проблемите на психологията и физиологията на човека започват да се изучават в различни области на човешката дейност, които преди нямаха отношение към подобни въпроси. Така например в такова техническо списание каквото е „Електронная промишленность" за моите статии бе открита специална рубрика под заглавие: „Системи за психофизиологическо регулиране".

В едно от големите производствени обединения на Армения, където със съдействието на директора му Е. А. Петросян бе създадена стая за психологическо разтоварване, работниците трябваше редовно да идват за възстановяване на своите сили. В нея звучеше и музика, и се прожектираха диапозитиви с пейзажи под звуците на ромоляща вода. За човек, чиято работа няма отношение към производството, всичко това може да изглежда като детска игра, ала операторът, монтиращ микроелементи, който цял ден работи с микроскоп, знае цената на приятната почивка за очите. Но стотици хора, заети в интензивното съвременно производство, не са в състояние едновременно и редовно да посещават тази стая. Ето защо беше създаден център за обучение по саморегулиране, в който групите от работници идваха не само за почивка. В него те получаваха навици за саморазтоварване, което можеха да осъществяват в удобно за тях време на работните си места. Саморегулирането е значително по-полезно като психотерапевтично средство, отколкото

обичайната пасивна почивка. Като резултат от използването му у работниците намали умората, изчезна главоболието, а вечер в къщи те можеха спокойно да гледат телевизия или да четат, и то без характерното напрежение и усещане за „пясък в очите“.

Използването на саморегулирането е аналогично на провеждането на психотерапевтичен сеанс от лекар. Само че за целта не е нужно да се ходи в поликлиника, а всеки се превръща сам за себе си в психотерапевт, научавайки се да възстановява силите си по собствено желание.

Саморегулирането е универсално по своята същност а може да бъде използвано като оръжие във всяка област от живота и дейността на човека. Но то е особено незаменимо, когато към човешкия организъм се предявяват повишени изисквания. Неслучайно от този метод живо се интересуват не само болни, желаещи бързо да се възстановят, но и здрави хора, които се занимават с напрегнат умствен или физически труд.

Така например заниманията по саморегулиране станаха нещо обичайно по време на заседанията на престижния клуб на директорите на промишлените предприятия, ръководен от акад. А. Аганбегян, а председателят на известната рижка агрофирма „Адажи“ А. Каулс специално пристигна при мен в Махачкала, за да усвои някои полезни навици за саморегулиране. Освен това той ми предложи да бъде използван методът в управленската дейност.

И така за кого е написана тази книга? Това съвсем не е празен въпрос. Преди всичко защото е прието медицинските методи да се описват в специализирани издания. Освен това и най-главното: на саморегулиране може да ви научи единствено лекар психотерапевт, който е преминал през специална подготовка. Излиза, че самоучител по саморегулиране няма и не може да има.

И все пак книгата е факт, читателю. Нейният смисъл, убеден съм, надхвърля рамките на приложното предназначение. Ще поясня — мнозина от нас изпитват в различни ситуации психологически дискомфорт. Това може да е свързано с недостатъчно възпитание, т. е. с липса на умение да се общува с недостатъчна вътрешна свобода или пък с особеностите на психиката. Всеки може да си припомни не една унижителна ситуация от живота си, когато не е знаел какво да каже, как да постъпи, не се е въздържал, избухнал е и е направил глупости ... За емоционалните и впечатлителните хора някои незначителни събития прерастват понякога в истинска драма, та дори и в трагедия. Причината за това е липсата на психологическа култура, което днес е наш общ недостатък и от която всички се нуждаем. Не е тайна, че някои хора се подлагат на частни сеанси и при това плащат немалко, за да станат по-уверени в себе си, да се научат да не изразходват прекалено много душевна енергия за незначителни преживявания. Свидетели сме как най-различни „самиздатовски“ трактати по йога и китайска гимнастика, нелегални ръководства и други подобни с голям успех вървят от ръка на ръка, обещавайки на най-запалените да изпитат нирваната или пък да постигнат завидно дълголетие, дори безсмъртие. „Новопосветените“ организират сдружения, където колективно овладяват похватите на медитацията, релаксацията и др., с усърдието на средновековни магьосници търсят смисъла на живота, достигайки понякога до абсурд, защото често всичко това лишава „търсещите“ и от самия живот.

От друга страна, има и много легална, широкодостъпна литература по автогенна тренировка, с която се занимават хиляди хора. От нея могат да се вземат сведения и за другите видове и методи на саморегулирането, с чиято помощ да се овладеят полезни и оздравителни упражнения.

С какво нашият метод за саморегулиране се отличава от другите и защо към него се предявяват такива високи изисквания при популяризирането му?

Въпросът е в това, че новият метод се базира на частично използване на елементите на хипнотехниката. Именно използването на хипноза при усвояването на саморегулирането изисква медицински контрол, но в същото време осигурява необичайно висока в сравнение с другите методи скорост на обучение, която надвишава например овладяването на автотренинга 10 пъти.

В процеса на многобройните дискусии с лекари, философи, педагози, социолози и психолози, запознати на само с практиката, но и с научно-теоретичната и методологичната страна на саморегулирането, стигнахме до единодушното мнение, че е необходимо този въпрос да бъде разяснен. Липсата на съответна информация, на знания за резервните възможности на човека често формира лъжливи представи за саморегулирането изобщо, което пречи при ефективното изработване на нужните навици в процеса на усвояването му. Така например сред сравнително образовани хора се срещат привърженици на окултно-мистични учения, такива, които настояват пред лекаря специалист незабавно да открие феноменалните им способности — да ги научи на телепатия, на левитация (летене), или просто да им разкрие как с помощта на саморегулирането ще могат да стъпват боси върху натрошени стъкла, без да се порежат, което обикновено се показва във филмите

за йогите. (Всъщност може би вече на повечето от вас е известно, че да лежи върху купчина натрошени стъкла може всеки и колкото по-голяма е купчината, толкова по-малка е вероятността да се порежете, А да се спи на „гвоздеите“, на т. нар. апликатор на Кузнецов, за някои хора дори е удоволствие. Образът на Рахметов от романа на Чернишевски бледнее с обогатяването на знанията за тези физиологически закони.)

Ето защо научнопопулярната информация за подготовката на човека към усвояване на саморегулирането е важно и нужно нещо. От нея зависи не само ефективността на практическото обучение, но и защитеността на човека от влиянието на всевъзможни лъжеспециалисти и шарлатани, обещаващи на желаещите моментално да им разкрият всички тайни на саморегулирането.

В книгата ще намерите и няколко начина за практическо използване на метода, които могат да бъдат усвоени самостоятелно — как да премахнете нервната си преумора, как бързо да възстановите силите си. Аналогични начини са описали в литературата. Например всеки желаещ може да се запознае с упражненията на йогите или с автотренинга. Вярвам, и вие сами ще се убедите в това, че с помощта на саморегулирането много по-просто и по-ефективно можете да се освободите от нервното напрежение или да възстановите силите си. И така тази книга е за тези, които искат да се запознаят с метода на саморегулирането и при желание да се въоръжат с него за успешното осъществяване на своите жизнени и творчески цели, за запазването на своето здраве и дълголетие.

Тази книга е и за онези, от които до голяма степен зависи разрешаването на въпроса за създаване на широка мрежа за изучаване на саморегулирането.

И накрая тя е за специалистите, занимаващи се с проблемите на саморегулирането. Между тях не са малко и онези, които мислят, че вече знаят всичко за него. Да се знае всичко за саморегулирането е невъзможно поради простата причина, че то е насочено към разкриване възможностите на човека, към реализиране на неговия физически и творчески потенциал. А той, мисля, е неограничен.

И към теоретичното, и към, практическото усвояване на саморегулирането трябва да се пристъпи с оптимизъм. Трябва да се помни също така, че саморегулирането, колкото и да е по-лесно за усвояване в сравнение с другите методи и системи, все пак не е вълшебна пръчица, а медицински метод, изискващ постоянен труд и доверие.

Аз, авторът на този метод, успях да разгърна само една страница от изключително важната и интересна за всички ни област, но тази страница, както се изрази един от моите ученици, лекарят Я. Лесков, се оказва толкова обемиста, че ще е необходимо да я прелистим всички заедно.

КАКВО МОЖЕ ДА ДАДЕ САМОРЕГУЛИРАНЕТО ЛИЧНО НА ВАС

Ако сте се уморили след напрегат умствен или физически труд, а за почивка или сън няма подходящи условия и време, с помощта на саморегулирането вие можете бързо да възстановите силите си. Дори, ако е необходимо, без да напускате работното си място.

Саморегулирането може да ви послужи не само за интензивно възстановяване на силите, но и за ефективно настройване към предстояща дейност. С помощта на саморегулирането психиката и организъмът без усилие се превключват от един вид дейност към друг, неутрализирайки бързо остатъчните реакции от минали събития. То е полезно и за освобождаването от различни отрицателни емоции и преживявания, които ви пречат да се настроите за определена дейност.

С помощта на саморегулирането могат да бъдат реализирани всички известни форми на самовнушение, практикувани например при автотренинга, като релаксираща („отпускам се, почивам си, чувствам в тялото си топлина и тежест, приятна сънливост ...“); комфортизираща („чувствам се добре, имам много сили...“); тонизираща („изпълнен съм с бодрост и енергия, целият съм като пружина, готов съм за работа...“); настройваща, прилагана за подготовка към всяка дейност, и други.

Ако ви предстои усвояването на професионални или каквито и да било други навици, саморегулирането ще го ускори. Освен това, използвайки саморегулирането, можете да неутрализирате старите стереотипи, които пречат на новата ви работа, да се пренастроите в нужната посока, а при необходимост — да ги възстановите. С помощта на саморегулирането може успешно и бързо да се усвои всеки нов вид дейност — от балета до тренировката на организма за предстоящ космически полет.

Саморегулирането ще ви помогне по-малко да боледувате, да поддържате добра работоспособност, а в случай на необходимост — да мобилизирате всичките си сили за рекорден скок или за преодоляване на стресови състояния и депресии. Владеейки навиците на саморегулирането, вие ще можете да помогнете на своя лекар при лечението на всеки свой недъг, като но негов съвет изпълнявате съответните психофизиологически упражнения и

психотерапевтични самовнушения. С помощта на саморегулирането се увеличават защитните сили на организма, което от своя страна засилва ефекта от другите видове лечение, осигурявайки комплексен характер на лечебния процес.

Саморегулирането ще подпомогне силата на волята ви, ако желаете да се откажете от пушенето или от други вредни навици.

Това е инструмент, с помощта на който вие можете да развивате своите волеви, творчески и адаптивни (защитно-приспособителни) възможности в желаната от вас насока.

От ранна възраст вие желаете да овладеете себе си, да започнете живота поновому, да станете господар на своите думи и постъпки, да бъдете конструктор на своя характер. Ако сте способни да имате и да създавате идеали, саморегулирането е този ключ, който ще ви помогне да настроите целия си организъм за тяхното постигане, това е метод за самоорганизиране в съответствие с желаните цели.

ИМА ТАКОВА ОСОБЕНО НЕУТРАЛНО СЪСТОЯНИЕ

Вселената се разкрива в хармонията на разума с душата — това не е просто фраза

За да управлявате своя вътрешен биоавтомат, т. е. за да го приведете в режим на „ръчно“ управление, е необходимо да намерите това неутрално състояние на мозъчните механизми, чрез което е възможно да превключвате дейността на вътрешните системи на организма по свое съзнателно усмотрение.

Има такова особено състояние, при което леко и свободно се диша. Като че ли всичко в тебе се освобождава. Трудно е да се изрази с думи. Всеки може да го чувства различно. То е удивително приятно, в него се осъществява хармонизация на организма, установява се равновесие между душата и тялото.

Главата в такова състояние като че ли е „празна“, в нея има бездна, незапълнена от нищо; няма мисли, не ти се иска да обръщаш внимание на нищо. Цялото тяло почива, събира сили. Признаците на това състояние възникват понякога от само себе си. Например когато човек е много уморен и седи като вцепенен, безсмислено отправил поглед в една точка. Тогава мозъкът включва защитно-възстановителната си реакция, превключва се от изразходване на сили към тяхното натрупване.

Или например когато у бегача състезател се появява „второ дишане“: дишането става по-леко, тялото се усеща необичайно леко, бягането става приятно и ти се струва, че можеш да бягаш безкрайно. Тогава под въздействието на критичното натоварване рефлекторно-автоматично се включва особено възстановително състояние, привежда се в действие щадящ организма механизъм — режим на икономично използване на енергията.

Понякога това състояние на хармонизиране се включва по време на сън, особено при децата, и тогава те „летят“. Казват, че когато децата летят на сън, те растат.

Това е състояние на вътрешен комфорт, когато се отваря естествено свободно дишане. Същността му се състои в това, че хармоничното дишане при човека се осъществява в много икономична структура, по-близо до повърхността. Човек, овладял това дишане, става по-здрав. Но за съжаление не на всеки се удава да диша така.

Когато авторът на тази книга демонстрира упражненията, предизвикващи състоянието на саморегулиране, пред К. П. Бутейко, той, след като ги изпита върху себе си, възкликна: „Дишането ми стана такова, каквото трябва да бъде! Този метод може да се прилага при тези, които трудно се поддават на обучение за волево блокиране на дълбокото дишане.“

Не е важно по какви причини и с помощта на какви методи възниква това особено психофизиологично състояние, но веднъж възникнало, то възстановява изтощените или нарушени нервно-психически или физиологически функции, лекува и подмладява организма.

Това удивително животворно състояние има много определения; медитация, Великото Нищо, нирвана, дзен, мистично състояние, самохипноза, автогенно вглъбяване... Независимо от различните методи за постигане на това състояние (което ние наричаме състояние на саморегулиране) същността му е една и съща. Различни са само методите за неговото постигане и насочеността на практическото му използване.

При нашия метод на саморегулиране достигането на даденото състояние се извършва необичайно бързо в сравнение с другите известни методи, а неговото прилагане е универсално, тъй като не е ограничено от рамките на съществуващите системи.

Ето един пример. Ако при автогенната тренировка саморегулирането се осъществява в условията на нервно-мускулно отпускане — в неподвижна, удобна поза, то саморегулирането по

новия метод може да се извърши даже стоейки на един крак и при това да включва движения. Намирайки се в особено състояние, човек може да изучава нов танц, да се учи да пише на мнима машина, да си създава навици за управление на автомобил или самолет, да скача с въображаем парашут, да моделира състояние на безтегловност пред полет в Космоса и да изпълнява сложни физически упражнения. При това в него се включват всички необходими движения, съответно се променя работата на мозъка, сърцето, на всички вътрешни органи и системи и се осъществява ускорено усвояване на нужните навици.

Понякога в състояние на саморегулиране възникват удивителни усещания. Появява се не само естествено дишане, но и необичайно усещане за блаженство, душевна еуфория, иска ти се да пееш, да летиш. Като че ли камък ти е паднал от плещите. Празник на душата. И след това — главата е бистра, ясна, от предишната умора или преживявания няма и помен. Имаш желание за работа, иска ти се да пишеш стихове, кипиш от енергия.

В това състояние на мозъка (който, както установиха биохимиците, е също жлеза) се изработват жизнено важни за нормалната дейност на организма хормони и т. нар. ендоморфини — вътрешни наркотици. Те създават основа за положителни емоции, влияят терапевтично върху нарушената работа на органите, участват във вътрешните механизми за адаптация и обезболяване.

По своята природа човек се нуждае от време на време от душевно разкрепостяване, от самообновяване на океана на своя вътрешен живот, от свободна самоизява. Ако той е психологически потиснат, не е свободен, той е склонен към изкуствени начини за разкрепостяване: душата иска цигари, вино, наркотици. Освен това потиснатостта води не само до неврози, но и значително повишава чувствителността на човека към външни психични влияния: към чуждия авторитет, стереотипа, командата, т. е. връща го към стадия на био-автомата.

Изкуственият наркотик потиска изработването на аналогични органични вещества в организма. Поради това се образува патологичен порочен кръг: абстинентният синдром (махмурлук), ужасяващите болки при наркоманите са причинени от потискането на производството на вътрешни аналгетици.

Един наркоман, усвоил саморегулирането, започна да прилага това състояние, за да предизвика у себе си душевна еуфория, без да прибегва до наркотици. Скоро той успя да се избави от наркоманията. Същият опит бе проведен след това с алкохолици, които по съвет на лекаря, вместо да приемат алкохол, възпроизвеждаха по памет у себе си с помощта на саморегулирането състояние на опиянение или по-точно предизвикваха у себе си усещане за душевен комфорт, увереност в собствените си сили, вътрешна свобода, добро настроение, които са изпитвали в състояние на опиянение. По този начин у тях се стимулираше изработването на ендоморфини, което им позволяваше да се избавят от пагубната страст. Тази практика послужи като основа за създаване на оригинална методика за лечение на алкохолизма чрез саморегулиране.

Това чувство за вътрешно разкрепостяване добре изрази известната руска артистка Людмила Касаткина. На срещата ми с театралните дейци, организирана през февруари 1988 г., излизайки на сцената и предизвиквайки състоянието на саморегулиране, тя възкликна:

— Години наред от филм на филм се стремях към това освобождаване. И ето го накрая!

— А що за свобода е това? — я попита тогава Михаил Улянов.

— Знаеш ли какво, Мишенка? Ето, вие всички ме гледате сега, а аз стоя с разперени ръце, като птица в такава свободна поза и ми е все едно?

В края на вечерта на сцената излезе вече обучавалата се по-рано при мен млада актриса Алена Ахлупина. Бе решила да убеди зрителите в полезността на метода, да демонстрира своите възможности.

— Поръчвайте си желания — обърна се тя към зрителите, — а аз ще се опитам да ги изпълня!

— Предизвикайте у себе си чувство на вдъхновен порив! — се чу глас от залата.

Алена мигновено изпадна в състояние на саморегулиране. Главата ѝ се отпусна леко, ръцете ѝ заплаваха. Лицето ѝ засия от удоволствие. И започна танц. Изумителен по своята лекота и красота. Всички замряха.

По едно време Алена спря и, явно смутена от своя порив, внезапно излезе от това състояние. Въздъхна и каза, че отдавна не е изпитвала „такъв полет на чувствата“. „Прииска ми се да танцувам“ — свеждайки поглед каза тя.

— Интересно, а може ли да се правят такива опити след 60-те? — пошегува се М. Улянов.

По-късно, пътувайки с него в асансьора, предложих на уважавания актьор своите услуги.

— Не, не, ще си помисля — каза той. — Всичко това е твърде неочаквано за мен!

А би било добре и актьорите, и режисьорите да се научат на саморегулиране.

За актьора най-важното е да влезе в образа. Цялата система на Станиславски учи на това. С помощта на новия метод тази система вероятно ще заработи по-ефективно. А творческото дълголетие?!

Да се опише с думи самото състояние на саморегулиране е много трудно. То трябва да се почувства. Така както е трудно да накараш йога да опише състоянието нирвана. Той може да ви даде препоръки как да влезете в това състояние: съсредоточете се доколкото можете върху пустотата, която ви заобикаля; оставете се да ви погълне, влезте в нея със съзнанието си; тази пустота да погълне, да обхване целия ви мозък... (това е от практиката на шахти — вгълбяване Нищото). А ето как йога описва състоянието самадхи: това е състояние на екстаз, при което връзката с външния свят се нарушава; това е поредица от състояния на ума, които все повече се опростяват до състояние на несъзнателност.

Но нима това може да ви даде представа за блаженството на освобождаването, ако никога не сте изпитвали подобно чувство? Изобщо да се опише на професионален език всяко усещане е необичайно сложно. То е достъпно само за изтъкнати художници на словото. А в нашия случай е възможно само доколкото много хора са изпитвали непроизволно или с помощта на специални тренировки аналогични усещания. Който не ги е изпитал, не можеш да му обясниш. Но хората трябва да се просвещават, тъй като липсата на информация в тази област е опасна. Нима не загина от ръцете на своите лъжеучители известния киноактьор Игматулин (кумир на каратистите), защото не познаваше възможностите за постигане на състоянието на душевно просветление чрез по-достъпни и прости за себе си средства. И както е известно от нашумелия тогава съдебен процес, е бил убит от свои „учители“ за непослушание. Били са го до смърт, той, каратистът, дори не се е съпротивлявал. Защото стремейки се да постигне душевна хармония, е вярвал сляпо на своите „учители“, които са го заставяли да проси милостиня, да пости, да премине всевъзможни изпитания на духа, тялото и съвестта си — всичко това по тяхно убеждение е трябвало да сломи негови, егоизъм и гордост, пречеши му да постигне самосъвършенство и вътрешно спокойствие. А той, вече започнал да изпитва признаците на това състояние, разбира се, автоматично го е отъждествявал с „процедурите“ на неговото създаване. Приятелите му не го разбирали, съветвали го да скъса с тези мракобесници. Но той бил изпитал вече това състояние, а те — не.

Това е все едно атеист, който никога не е изпитвал чувства на молитвена благодат, да убеждава вярващия, че няма бог, без да разбере, че при общуването с бога за вярващия настъпва божествено състояние на хармония.

А в наше време човек изпитва остра нужда да възвърне увереността в себе си, в собствените си сили, която, може да се каже, е загубил. Причините за това са много: и дългогодишната унификация на начина на живот, и порочната идеология „човекът винтче“, и неизживеният страх пред репресиите, и укори на командната система, и почти смъртоносният ураган от информация. Всекидневно чуваме за заплахата от атомна война, свидетели сме на безнадеждни екологични прогнози, на неумолимото шествие на СПИН по планетата ... Всичко това незабелязано се натрупва в нашето подсъзнание, в клетките на паметта и извършва своята разрушителна дейност. Губейки увереност в утрешния ден, човек става объркан, суетен, нервен, лишава се от природната си способност в нужния момент да мобилизира силите си, да реализира уменията си.

Ето например един характерен пример. Една жена, която съвсем неотдавна показаха по телевизията в група завършващи курса по саморегулиране, след автомобилна катастрофа попада в травматологичното отделение на болницата. Лекарите били предупредени, че болната е способна да се справи без обезболяващи медикаменти (тя имала тежко счупване на дясната ключица и на две ребра). Цялата в гипс и бинтове, със страдалческо изражение на лицето, тя отказвала да се справи с болката: „Няма да мога, няма да се справя. Направете ми инжекция! Накрая се съгласила, но при условие, че лекарят, който я е научил на саморегулиране, ще стои до нея. И аз стоях! Тя мигновено изпадна в нужното състояние, не след дълго болката изчезна, тя цялата се преобрази, отвори очи, веднага посетна към огледалото си и започна да се разкроява. Жена! Хората са свикнали редом с тях винаги да има началник, ръководител., Отучили са се да вярват в себе си. А тази вяра трябва да се укрепва. Необходимо е да се учим да управляваме себе си. Затова е нужно и саморегулирането — като инструмент за самосъзидание.

И ако религията възпитава в човека вяра в бога, в това, че без божията воля нито един косъм няма да падне от главата му, науката за саморегулирането е призвана да разкрие пред човека вярата в собствените му възможности (което, разбира се, в никакъв случай не съперничи с религиозния светоглед).

В какво се състои същността на особеното състояние? В съюза на душата и тялото. Това е връзка на духовното с материалното. На езика санскрит съюзът на психиката и физиологията така и се нарича — „йога“, т. е. съюз.

Вътрешният съюз — това е опорната точка. Овладейвайки я, можем, без да дочакваме възникването на критични натоварвания и преумора, да включим у себе си процесите на възстановяване. В това състояние организмът е подвластен на волята. Достатъчно е да пожелаеш ръцете ти да олекнат — и те стават леки като крила на птица; да дишат с пълни гърди — и започваш леко и свободно да дишаш; да намериш прохлада в горещината — и горещината отстъпва; решаваш да се успокоиш — и се успокояваш.

Когато барон Мюнхаузен казал, че се е измъкнал от блатото, дърпайки собствената си коса, той навярно е имал предвид саморегулирането. А както е известно, баронът винаги е казал само истината.

ФАЗОВО СЪСТОЯНИЕ

И така в особеното състояние всички системи, свързани с мозъка, като че ли се деблокират (както в скоростна кутия — да ме извинят колегите за подобно сравнение) и са готови за нови превключвания в зависимост от командата — волевата установка. В това особено неутрално състояние човек изпитва приятна вътрешна празнота, изолираност от света и от себе си, душевно и физическо равновесие.

В неутралното състояние всичко наоколо се възприема равнозначно — няма съществено и несъществено. Не ти се иска да реагираш на нищо. Искане ти се да останеш в това състояние и да почиваш. Да почиваш толкова, колкото е необходимо на организма ти.

Да си спомним „безстрастността“ на йогите. Времето като че ли спира. Сякаш изобщо няма време. Настъпва равновесие. Дишането е естествено, отворено, свободно, леко и равномерно.

Това приятно равновесие е състоянието, при което си почиват душата и тялото. Но в същото време организмът се намира в състояние на повишена готовност да изпълни всяко желание, силно чувствителен е към всяко волево усилие: пожелавах например да изпиташ всичко, което е свързано с разходка с велосипед или с плуване в река — ръцете и краката ти изведнаж започват да действат, съответно се изменят ритъмът на дишане и работата на сърцето, възниква усещане за вятър, брулещ лицето ти, или за вода, плискаща се около него, даже могат да се чуят гласовете на птици, които пеят върху появилите се сякаш от никъде дървета.

Какво е това особено неутрално състояние, при което подобно на скоростен лост можеш само с усилието на волята да превключваш вътрешните процеси на организма? И възможно ли е това изобщо?

Възможно е! Това особено състояние на съзнанието (по-точно на психиката, а още по-точно — психофизиологичното състояние) отдавна е известно като хипноза.

Но в нашата книга става дума за саморегулиране, т. е. за това, как човек може да овладее това състояние за реализиране на собствените си желания и цели, а не на командите на хипнотизатора.

Известният автор на автогенната тренировка И. Шулц също мечтаел да създаде система, с помощта на която човек би могъл да управлява своето вътрешно състояние без помощта на хипнотизатор. Шулц разпитвал хората, изпитали влиянието на хипнозата, и отделил три главни според него усещания: усещане за общо отпускане, усещане за топлина и усещане за тежест в тялото. Но прекрасната идея за универсално саморегулиране се изродила и се превърнала по същество в метод за управление на мускулния тонус, тъй като Шулц, обучавайки хората да предизвикват състояние на саморегулиране, им препоръчвал именно тези три характерни усещания. А те служат за нервно-мускулна релаксация, изискваща удобна поза и отпускане на мускулите.

Освен това пътят към постигане на саморегулирането с помощта на автогенната тренировка е твърде дълъг, при това изморителен и труднодостъпен за лица, които не са упорити. Автогенната тренировка, ограничена от релаксацията, не дава възможност да се прави това, което например лесно се изпълнява в състояние на хипноза — да пееш, да танцуваш, да се учиш да скачаш с парашут или да шофираш ...

Защо става така? Най-вече защото пътят към самохипнозата за повечето хора е необичайно сложен, а опитът той да бъде опростен изисква отказ от стереотипните представи за хипнозата,

вкоренили се в умовете на изследователите, а също и отказ от традиционното противопоставяне на хипнозата и автогенното състояние, на хипнозата и йогата.

В литературата, посветена на йога, могат да се срещнат мнения, че хипнозата е вредна за човека, тъй като в такова състояние той губи вътрешната си цялостност и самостоятелност. Подобна конфронтираща позиция заемат и много автори по автогенна тренировка, привеждайки като доказателство различни експериментални данни (включително и снимки на вътрешните процеси на организма), уж доказващи, че автогенното състояние има по-различна природа от хипнозата.

В действителност, както е известно, експерименталните интерпретации на фактите при такъв сложен въпрос, какъвто е този за цялостността на човека, зависят от гледната точка в концепцията на автора на изследването. Убедени сме, че природата на механизма както на хипнозата, така и на саморегулирането е единна и тази гледна точка бе потвърдена експериментално и практически, доказателство за което са хилядите хора, които бяха обучени по новия метод за саморегулиране с помощта на хипнотични внушения. Разликата е в това, че след подобно обучение вече не е нужен хипнотизатор, а човек сам контролира и управлява своите хипнотични процеси. Разкриването на единната природа на тези уж противоположни механизми на мозъка ни даде възможност да се откажем от релаксиращата насоченост на саморегулирането и да използваме неговите възможности в цялата им универсална пълнота, присъща и на обикновената хипноза. И съществуващият в областта на хипнологията опит непосредствено разкрива перспективите и възможностите на саморегулирането. Да, с помощта на саморегулирането човек може да прави със себе си всичко онова, което може да се извърши само с помощта на хипнотизатор, но го върши сам.

Нека се върнем обаче към нашето неутрално състояние. Неговите признаци са ни известни не само във връзка с хипнозата, но понякога възникват и във всекидневието ни. Да си спомним още веднъж как седим в моменти на умора, вцепенени и устремили поглед в една невидима точка. В дълбините на нашия мозък протича интимен процес на уравнивяване на психичните процеси, „прехвърляне“ на енергия от по-напрегнати към по-малко напрегнати участъци. Като че ли сме омагьосани — мозъкът си почива и възстановява силите си. В момент на умора тази реакция на мозъка се включва без нашето волево усилие — защитно-рефлекторно, автоматично.

С помощта на саморегулирането можем да се научим съзнателно да включваме тази защитно-възстановителна реакция и тогава ще сме в състояние навреме да избегнем умората, да предпазим нервната си система от изтощение, умело да поддържаме здравето и работоспособността си.

Признаците на особеното неутрално състояние възникват у нас винаги когато дейността на мозъка се превключва от един режим на работа към друг. Например непосредствено преди заспиване или сутрин в момент на събуждане възниква т. нар. промеждутъчно състояние, когато вече не спите и в същото време още не бодърствувате. Това преходно състояние между съня и бодърстването е най-благоприятно за самовнушения. Ако се обърнем към хилядолетния опит на религиозното съзнание (религиозната медитация), ще забележим, че то се използва при молитвения ритуал. Ето как описва Л. Н. Толстой в един от своите разкази отношението на вярващия към утринната молитва: „Не успях да се помоля в хана; но тъй като вече неведнъж съм забелязал, че в деня, в който поради някакви обстоятелства съм забравил да изпълня този обред, с мен се случва някакво нещастие, се старая да поправа грешката си: свалям фуражката си, обръщам се към тъгла на бричката, прочитам си молитвата и се кръстя под куртката си така, че никой да не забележи това. Но хиляди различни предмети отвличат вниманието ми и аз няколко пъти в разсеяността си повтарям едни и същи думи.“

От наша тясноспециализирана гледна точка приведената ситуация може да бъде анализирана по следния начин (без да претендираме за пълен анализ на явлениято): прочитайки утринната си молитва, чрез самовнушение човек получава чувство на увереност, че е защитен от божието провидение, т. е. чувство на увереност в себе си. В него се включват съответните психични процеси. В този откъс има още една характерна подробност — излизайки от утринното си състояние, Николенка, героят на повестта, вече не може да се съсредоточи за молитва.

Това „полусънно“ състояние притежава целебна стойност — психотерапевтите, практикуващи автогенна тренировка или други методи на самовнушение, препоръчват на своите пациенти да се научат да улавят промеждутъчното „полусънно“ състояние и да го използват за самовнушения. С помощта на саморегулирането може лесно да се научим на това.

„Полусънното“ състояние е известно и в хипнологията, нарича се сомнолентност и характеризира първия начален стадий на хипнозата, когато пациентът изпитва лека сънливост, вцепенение, нежелание да реагира на заобикалящата го действителност, готовност да се подчинява на гласа и въздействието на хипнотизатора. В този случай хипноза още няма, но има готовност към

хипнотично състояние, в което психиката и организъмът на пациента ще започнат изцяло да се управляват от външни команди.

От само себе си се разбира, че ако овладеем неутралното състояние, ще овладеем вътрешната опорна точка, чрез която ще можем самостоятелно да превключваме вътрешните си системи.

От научна гледна точка това неутрално състояние изглежда така. Нека си представим, че обикновено в мозъка се извършва процес на непрекъснато съпоставяне на конкуриращи се един друг сигнали: аз виждам предмета, докосвам се до него, потвърждава се зрителният образ, чувам звук при почукване по него и т. н. Тези сигнали, постъпващи от различни анализатори (зрението, слуха) или потвърждават възприемания предмет, или го отричат. Системният анализ на взаимодействие с предмета удостоверява неговото наличие, конфигурация и свойства.

Ако някой от анализаторите не потвърждава сигналите на друг анализатор, а му противоречи (да допуснем, че вашият палец преминава през чашата като през празно пространство), се включват други допълнителни анализаторни системи, проверяващи отново данните. Мозъкът си прави експеримент. Това е моделът на обичайното състояние за работа на нашия мозък.

При неутралното състояние такъв анализ няма. Всичко наоколо е равнозначно. Психиката на човека е подчинена на готовността да възприема действителността от определена, предварително зададена гледна точка, от позицията на психологическата постановка. Например в състояние на хипноза човек получава от хипнотизатора команда, че всичко около него е боядисано в розово. И в неговият организъм не възниква противопоставяне на сигналите. Принципът на тяхното конкурентно взаимодействие в случая е заменен от принципа на тяхното установъчно съподчиняване. Всички анализатори са включени в една насока — фаза, настроени са на една вълна: от множеството сигнали мозъкът ще избира само тези, които потвърждават и реализират приетата установка — целият свят е розов. Другите, нямащи отношение към това сигнали, се блокират.

Представете си, че в момент на генерализация на външен свят на човека, от многообразен, безкраен вътрешно се синтезира информация по предварително зададена тема — и се блокира всичко, което пречи!

Известно е, че психиката и организъмът на човека са обогатени от паметта на поколенията и от неговия личен опит, но за съжаление ние не умеем правилно да ги използваме. От време на време у човека се проявяват скрити сили и възможности (понякога в състояние на стрес), когато несъзнателно възникнала програма за дейност активизира целия функционален опит на организма, имащ отношение към установката. Академик В. Н. Черниговски пише: „Паметта — това е свойство на целия организъм.“ Под думата цял следва да разбираме всички съставни елементи на организма, започвайки от клетката. Оказва се, че тя притежава удивителните свойства да запомня всичко, което се е случило с нея през живота. Уболи сте си палеца — и тя го помни, опарили сте се — също помни, ударили сте се — и това помни. Но изглежда най-забележителното е, че тя помни състоянието на здраве, в което някога се е намирала (ако в дадения момент нейните функции са нарушени, но самата тя е жива). Нещо повече, тя е готова и се стреми да реализира това състояние на здраве.

Условието за това е едно: човек да създаде съзнателно фаза, в която да реализира стремежа на клетката към здраве.

Тук следва да уточним какво е фаза или фазово състояние. Това е целенасочено състояние, в което вместо множество конкуриращи се огнища на възбуда — доминанти — в структурата на кората на главния мозък се формира еднопосочен механизъм на организация на психичната дейност.

Така например каквото и да прави, за каквото и да се опитва да мисли влюбеният младеж, всичките му мисли са насочени към предмета на неговото обожание. Или пък ако в състояние на саморегулиране си дадете команда за топлина, то всички мозъчни механизми се преустройват в тази насока, докато при обичаен режим на мозъка съществуват конкуриращи се сигнали.

По този начин се създава необходима ситуация за организма, при която се реализира неутралното състояние. Фаина Г., която владееше саморегулирането, реши да предизвика у себе си особено състояние, в което да си представи как лети в небето като птица. Само за една минута! Тя седеше на стола. Щом влезе в състоянието, веднага „излетя“ — ръцете ѝ се вдигнаха встрани и нагоре леко, величествено. Лицето ѝ стана изумително красиво (по принцип в състоянието на саморегулиране нервното напрежение спада и лицата на жените придобиват удивителна красота!). Дишането стана хармонично. Това личеше от равномерния ритъм на движение на гърдите, на тялото, на ръцете. Изведнъж тялото ѝ рязко се изопна, тя размаха ръце, едната — нагоре, другата — надолу, след това съвсем ги отпусна. Фаина задиша спокойно, отвори очи. Няколко секунди стоя вцепенена,

след това дойде на себе си, усмихна се и каза: „Това е прекрасно! Такова нещо още никога не ми се е случвало! Отначало трябваше да си представям, че имам крила, пера, а сега, когато предизвиках състоянието — като че ли всичко се появи изведнъж: и хълмовете под мен, и купите сено, съвсем мънички. Нищо не се наложи да измислям, картината сама се появи." Тя говореше, а ръцете си държеше някак странно и неподвижно на коленете — китките ѝ бяха обърнати настрани под лек ъгъл като на гриф. „Какво е това?" — попитах я, сочейки ръцете ѝ. „Боже! Какво е това?" Тя трепна, побледня, разтърси ръце, разтърка китките си. „Ама че работа, това не бях си поставяла за цел, те сами са станали такива."

Ето колко мощно и целенасочено е съгласуването на съзнателния с подсъзнателния опит! Всичко, което Фаина някога е чула, чела, видяла, даже сънувала, се активира за решаване на поставената задача.

„А защо така изведнъж прекъснахте полета си?" — я попитах. Фаина се замисли. „Навярно времето ми за полет изтичаше, внезапно направих вираж, като че ли ще се приземявам, и кацнах" — каза тя. Седи тя, а все бузите си пипа. „Боже мой — възкликна, — бузите ми се издуват, клюн ми расте! Имам чувството, че ми израства клюн!"

Този пример показва и това, че зададеното в установката време определя както сюжета на полета, така и неговата продължителност и по този начин то се намесва в организацията на мозъчната дейност.

И ако обсъждахме въпроса, кое е първично — духът или материята, то в режима на саморегулиране те са единна, диалектически неразривна същност. Съюз на душата и тялото. Хармония. Йога.

Един мой познат философ ми каза, че в бъдеще, при едно по-съвършено общество ще бъде преодолян дуализмът (противопоставянето) на идеалното и материалното. И в този смисъл нашият метод е насочен към бъдещето.

Показателен е случаят, когато след занятия по саморегулиране при нас в паника дойде една от обучаващите се жени, лекарка. „Страхувам се — каза тя, — че без да искам, мога да дам команда на сърцето си да спре и то ще ме послуша. Снощи след урока се опитах да експериментирам вкъщи. Представих си, че съм Шаляпин. Изведнъж раменете ми се изправиха, разшириха се, тялото ми се опъна и гласът ми стана бас! Цяла нощ треперих, току-виж си дам опасната команда сърцето ми да спре и то ще спре." Успокоихме я и ѝ обяснихме, че режимът на саморегулиране не възниква сам по себе си, тъй като, първо, е свързан с волеви компонент. И второ, всички отрицателни, противоречащи на инстинкта за самосъхранение на човека идеи при саморегулирането несъзнателно се неутрализират.

Ако при хипнозата е възможно отвън, с чужда воля да се натрапят неприятни или болестни усещания (изгаряния при пожар или други опасни за човека състояния), то с помощта на саморегулирането това се удава значително по-трудно. Например йогите, които притежават огромен опит в овладяването на своята психика, считат, че е невъзможно да се постигнат никакви сериозни резултати в областта на свръхнормалните психически изследвания, без предварително да се постигне положителна насоченост на ума.

А сега да се върнем още веднъж към неутралното състояние.

Да погледнем на него от гледна точка на психофизиологията.

Нека си представим кората на главния мозък. Обикновено в нея се извършва конкуренция между много огнища на възбуда — доминанти. Тези огнища взаимно неутрализират влиянието на всяка от тях върху развитието на вътрешните физиологически процеси в организма. Ето защо в нормално състояние се осигурява възможност за творческо вземане на решение, тъй като мисловният процес не е скован от физиологическите процеси на организма. В тези условия нито един психически сигнал не е безусловно определящ при избора на решение, подложен е на системен анализ и критика и в същото време не може да въздейства на организма. Психическите процеси като че ли са автономни спрямо физиологическите, осъществяват се свободно и независимо от тях.

По този начин конкуренцията на доминантите е условие за свободно вземане на решение и защитава организма от психически влияния. Нормалното съзнателно състояние се осигурява от паралелната активност на конкуриращи се доминанти в работата на мозъка.

Неутралното състояние е съвсем различно. При него кората на главния мозък е релаксирана. Според И. П. Павлов — потисната. И затова не съществуват никакви пречки за огнището на възбуда, което в тези условия е способно неограничено да разпространява влиянието си върху всички структури на мозъка. А пусков момент в тази ситуация е психологическата установка, която се формира при

хипнозата от командата на хипнотизатора, а в процеса на саморегулиране — от желанието на самия човек. При релаксирана кора на главния мозък всяко минимално волево усилие е способно да индуцира участък от мозъка, т. е. да предизвика генериране, да възбуди активността му за действие, което свободно се разпространява върху всички други съответни зони. Влиянието на тези зони зависи от съдържанието на психологическата установка: ако ви внушат, че искате да пеете като Шаляпин, се включват структурите на мозъка, свързани с пеене, ако ви внушат нещо друго, се активизират другите съответни участъци. Това е режим на последователна активност на доминантите или режим на управляемо фазово състояние.

Ако в нормално състояние поради активния тонус на кората на главния мозък влиянието на психичното напрежение върху цялата психика и дейността на организма е ограничено поради контролиращия мозъчен механизъм, то в неутрално състояние — е свободно. Волевото желание е способно да индуцира възбуждане активността на мозъчната кора, което се разпростира върху други участъци, предвидени в психологическата установка. В този случай се повишава вътрешната производителност на организма — при по-малки волеви усилия могат да се получат интензивни цялостни прегрупираня. И. П. Павлов нарича тази реакция парадоксална фаза, при която слабите условни сигнали (думи) предизвикват обективни физиологически изменения в организма.

Това явление на „свръхпроводимост“ на мозъка е известно в хипнологията и даже при автогенната тренировка. Така например ако при хипноза човек заеме определена поза и по съответен начин си сложи ръцете, да допуснем, в поза на отчаяние, то след няколко секунди той изпитва душевна мъка — от външното към вътрешното, от формата към съдържанието. Най-простият пример, демонстриращ състоянието на свръхпроводимост като хипнотично явление на връзка между психиката и организма се наблюдава в идеомоториката — подайте на човек с протегнатата ръка топче, завързано на конец, и го накарайте да си представи кръг или линия. Топчето ще започне да повтаря контурите на неговите мисли.

При автотренинга това явление на генерализация се проявява при успешното усвояване на похватите за релаксация и за предизвикване на усещане за топлина. При предизвикване на такова усещане в едната ръка, то започва самостоятелно, без усилие да се разпространява и в другата ръка, а после, ако не му пречим — и по цялото тяло. Този признак на генерализация на предизвиканото усещане у пациента авторът на автотренинга И. Шулц разглежда като критерий за усвояване на упражнението, след което може да се премине към следващото. Тоест генерализацията на предизвиканото усещане доказва, че е постигнато особено състояние.

Ако Шулц се беше сетил да препоръча на обучавания да си представи, че ръцете му не само се отпускат (както това става традиционно при автотренинга), но и започват например да пишат на въображаема пишеща машина или че краката му започват да танцуват — би станало точно така. И нашият метод на саморегулиране би възникнал още по-рано. Но историята на живота и историята на науката са неразделни и затова пациентът на Шулц така си и остава да лежи неподвижно или да седи в традиционната поза на кочияш, потънал в релаксация.

КАК ВЪЗНИКНА МЕТОДЪТ НА САМОРЕГУЛИРАНЕТО

Усвояването на новия метод на управляемото само-регулиране, както отбелязахме в началото на книгата, предполага пълно доверие от страна на обучавания. Ето защо е уместно, дори необходимо да разкажем на любопитния читател историята на неговото откриване, защото човек вярва само на това, което разбира.

Това се случи в началото на 70-те години, когато след завършването на Дагестанския медицински институт работех като лекар рефлексотерапевт в градската поликлиника в Махачкала. По това време се опитвах да синтезирам процесите на иглотерапията и хипнозата. Тогава бе открит и новият, неизвестен още на науката феномен — реакция на акупресурните точки може да бъде предизвикана без непосредствено физическо дразнение. Обикновено това се прави с помощта на игли, електрически ток, масаж с лазер или други инструменти. Сега стана възможно да се въздейства върху тези точки изключително чрез целенасочено хипнотично внушение. (За това явление и основаната на него методика моята първа ученичка лекарката С. М. Мпхайловская публикува навремето статия в научното медицинско списание „Вестник ЛОР-болезней“.)

За тази реакция на точките заслужава да разкажем по-подробно.

Обикновено при прилагане на иглотерапия критерий за попадането на иглата в точката е специфичен комплекс от характерни усещания, като тъпа болка в костите и ставите, напрегнатост, изтръпване, тежест, топлина, електрически ток. При това главното е тези усещания да нямат точково-местен характер (да не се чувстват под острието на иглата, тъй като това може да бъде

просто болка), а да бъдат ирадиращи, да напомнят действието на ток.

Неопитният лекар обикновено не разпитва пациента за предизвиканите усещания, като се ориентира само по нервната реакция, при която болният се отдръпва рязко или извиква. А именно тогава би трябвало пациентът да бъде запитан какво е почувствал и накъде е тръгнал токът. И докъде е стигнал, разбира се. Или може би това е само болка?

Веднъж бях свидетел как такъв лекар точно попадна в точката (болният като че ли бе ударен от ток), сам подскочи от неочакваната реакция на пациента и започна да го успокоява — виждате ли, това се случва!

Усещането за ток при иглотерапевтичните процедури трябва да бъде ясно изразено. Всички други изброени усещания (тъпа болка, напрегнатост и т. н.) — това все още не е цялостна реакция, а само приближаване към нея, тъй като иглата вече е близо до точката, но не се е докоснала до нервната структура.

Така например при лечение на радикулити в областта на кръста често се използва точката в месестата част на седалището Хуан-тяо. При точно попадение в нея токът бие по цялото протежение на седалищния нерв — от мястото на убождането до петата и даже до пръстите на крака. Именно тогава се получава чудесен ефект от иглотерапията.

В такива случаи ти се иска да възкликнеш, рекламирайки марката на фирмата: „Токът — това е животът! Нашият ток е най-силният в света!”

За да се получи безболезнено усещане, пациентът; преди убождането следва да бъде предупреден, че не би трябвало да изпита болка, и че при най-малка болка не е необходимо да търпи, а да каже на лекаря. Тогава може лесно, като по коридор да се проникне до нужната дълбочина, като се избегнат болезнените участъци.

Ако болният не е настроен психологически, той не почива по време на лечението, тъй като е напрегнат.

В такъв случаи е трудно да се оцени качеството на реакцията, а оттук и ниската ефективност на лечението.

Веднъж попаднах даже в конфузна ситуация. Кабинетът, в който работех, беше тесен. За да приема наведнъж повече болни, те се разделяха на две групи — мъжка и женска. Женската група в повечето случаи се състоеше от възрастни жени. Цял кабинет с баби. Излекуваш ги от радикулит, на другия ден идват да си лекуват зъбобол. И така всеки ден. Общуват една с друга. Коя лежи на кушетката, коя седи на стол, а друга поради липса на място — неизвестно на какво.

За мен, когато се задълбоча в работата си, понятието възраст изчезва. На някоя трябва да се поставят игли, на друга — да се направи кратка хипноза. Някой стои до прибора, лекува шията си от миазит. Между впрочем много добър пример е „Електроника ЧЗНС-2” — електроневростимулатор, действащ върху кожата. Сега се продава в магазините за медицинска техника, а тогава първият образец ми подари неговият изобретател Владимир Шахов. За половин минута премахва и най-острата болка.

„Миличка — казвам на бабата, ~ ще те ремонтираме и ще те направим съвсем като нова. Ще те подмладим!” И бабите седят, доволни като ученички. Сприятелиха се помежду си. Коя по работите на друга в общината ходи, коя пенсионните проблеми на новата си позната решава. „Аз — казва една от тях — снощи си отивам вкъщи, а съседките, мои връстнички, си седят на пейката. А на мен ми е така леко! Направо ми се иска да прелетя край тях.”

Когато нашето весело лечебно събрание набра пълен ход, в кабинета влезе нова пациентка. Млада, с повишено чувство за собствено достойнство. Хвърли пренебрежителен поглед на всички, седна и кръстоса крака. Очакваше внимание. Не по-малко от секретарката на някой началник. А бабите притихнаха. Седяха си тихо, присвили устни, и едва доловимо поклащаха глави.

— Не е необходимо — каза тя — да ми обяснявате. Вече съм преминала иглотерапия в санаториум.

Обикновено, както вече казах, предупреждавам пациентите за евентуалните усещания. Но щом не трябва, значи не трябва. Поставям иглата в точката Цюй-чи. Има такава общоукрепваща точка в гънката на лакътя. Използва се и при лечение на остеохондроза в шийната област. Токът от нея трябва да се усеща дори в палците.

И когато той я „удари”, от учудване всезнаещата пациентка прибягна до най-обикновен уличен „фолклор”!

А моите баби, както си седяха мълчаливо, така си и останаха, само продължиха да поклащат глави ...

Именно в този период, когато възникна остра производствена необходимост от групово лечение на много болни, при липсата на медицински персонал и на помещения, започна да се развива идеята за активно съвместяване на психотерапията с рефлексотерапията като една от приемливите форми за работа в тези условия.

Хипнозата позволяваше да се обхване цялата група наведнъж, а въздействието върху точките беше високоефективно средство за лечение на редица заболявания.

Веднъж в книга, посветена на йогите, срещнах препоръката да се внушава усещане за топлина в областта под коленете за снемане на главоболие. Виж ти, та нали в тази зона се намира известната чудесна точка Изу-сан-ли! Както може да се прочете във всички справочници по рефлексотерапия, тя се използва за лекуване на почти 100 заболявания. Общукрепващото ѝ действие е широко известно. Според преданията китайците веднъж на половин година при пълнолуние я обгарят с пелинова цигара с профилактична цел. И препоръчват най-вече за лекуване на главоболие.

Значи предизвикването на нейната реакция чрез самовнушение може да се използва за снемане на главоболие. Ако е така, то би било целесъобразно чрез хипноза да бъде внушено на болния възникването на токови усещания именно в тази точка.

И не само в тази точка! Във всяка друга, препоръчвана при лечение на едно или друго заболяване!

Така започна да се създава методът на хипнотичното въздействие върху предполагаеми рефлексогенни точки с цел да бъдат използвани като активно промеждутъчно звено между кората на главния мозък и вътрешните органи на човешкия организъм.

Остава загадка дали наистина в препоръките по йога се е съдържала именно тази идея, или това е бил само съвет за внушаване на усещане за топлина в крайниците като начин за отвличане от болката, известен и в нашата народна медицина — топлите вани за крака например.

Обстоятелството, че работих "едновременно в две области — в рефлексотерапията и в хипнозата, е навярно главната причина да стигна до техния качествен синтез, изпреварвайки онези лекари, които широко синтезираха двете насоки само количествено, като съчетаваха механично хипнозата с иглотерапията.

Публицистът В. А. Агроновски, който по това време се запозна с новия метод — сигнална рефлексотерапия, описва по следния начин моите занятия и експерименти в статията си „Посещение при екстрасенса“ (в нея излага и моя критичен анализ на психотерапевтичния механизъм на действие на „биополето“):

„... Алиев ми разказа историята на откритието си така. Веднъж, провеждайки в клиниката си редовен сеанс на лечебна хипноза, той се решил накрая да провери идеята, която отдавна се била „загнетила“ в главата му. С тази цел изчакал, докато болните потънат в сън, дал на всеки от тях по един флумастер и обща задача, формулирана по следния начин: „Вие чувствате как от пръстите на краката ви тръгва енергия, напомняща слаб ток. Тази енергия лекува вашата болест. Рисувайте с флумастера пътя, по който тя се движи! Рисувайте!“ — и замрял в очакване. Наистина било интересно какво ще направят болните. А те, представете си, започнали да рисуват с флумастерите линии направо по тялото си и когато Алиев внимателно ги разгледал, не повярвал на очите си — те преминавали точно по акупресурните точки! При това у всеки болен били „засегнати“ именно онези точки, които „съответстват“ на болестта му! Този, който, да предположим, е имал язва, рисувал по точките, подлежащи на иглотерапия именно при язва, а този, който страдал от радикулит, отбелязал точките, които обикновено лекуват с игли при радикулит. И всичко това, забележете, става по време на сън, при това се извършва от хора, нямащи понятие за съществуването на акупресурен атлас. И отгоре на всичко, които преди не са били лекувани с иглотерапия...

С други думи Алиев би могъл да застане пред 10 или 100, или 1000 души, да накара да заспят онези, които се поддават на хипноза, след това да „пусне“ през тях „ток“ и с това да счита своята мисия за завършена поне до момента, в който хората трябва да бъдат събудени: те сами си поставят диагнозата (при това безпогрешно, тъй като „водач“ се явява самият болен орган, който не може да събърка) и сами се лекуват (при това с усърдие, за което лекарите не са и сънували).

„Слушай моята команда!“ — би възкликнал Хасай Алиев, стоейки пред микрофона на някой 100-хиляден стадион. „Към сеанса... пристъпи! Токът е пуснат!“ Представям си как са се веселили официалните лица в официалните си кабинети, когато Алиев отивал при тях с този „номер“ ...

Механизмът на действие в този случай включва саморегулирането. Естествено тук все още става дума само за включване чрез хипнотична реакция на организма на автоматично-рефлекторно саморегулиране на вътрешните му системи.

Управляемото саморегулиране възникна по-късно, когато летецът-космонавт А. Г. Николаев ми предложи да помисля какво може да се направи, та за включването на точките да не е необходимо да се хипнотизират космонавтите на разстояние чрез системата за връзка. С други думи, космонавтите да се научат самостоятелно да включват лечебно-укрепващите точки.

След завръщането си от звездния град, където бях поканен за експерименти с група доброволци изпитатели, в която влизаха такива ентузиастични като Г. М. Колесников, А. Н. Свирски, С. А. Киселъв и др. (за тях винаги си спомням с уважение и признателност), по време на поредния сеанс на токова психотерапия в клиниката предложих на един от пациентите си да възпроизведе самостоятелно, по памет току-що изпитаните от него токови усещания.

Когато този пациент се опита да се съсредоточи върху възпроизвеждането им, той неочаквано за себе си (и за мен) отново изпадна в хипноза, в която се реализираха тези усещания.

И тогава у мен възникна догадката, че ако бе научен на самохипноза, той би могъл да се настрои и да получи не само токови усещания, но и всяка друга желана от него реакция на организма.

Догадката ми се оказа вярна: трябваше да се разделят двата стадия — стадият на приемането на установъчната задача и стадият на нейната автоматична рефлекторна реализация от организма.

По този начин благодарение на това разделяне се отстранява противоречието, пречещо на съзнателно-волевото саморегулиране. Именно чрез използване на самохипноза човек става не просто „заспал робот“, а остава творчески свободен да приема своите установъчни решения. Тези свои установки той използва вместо командите на хипнотизатора.

Оставаше само да бъде научен на управляема самохипноза.

Отначало започна така. Пациентът бе хипнотизиран с помощта на обичайните класически методи и в състояние на хипноза му бе внушено, че той може сам в нужния момент лесно да възпроизведе у себе си изпитаното сега хипнотично състояние, че използвайки го, той е способен да реализира собствените си цели. За това е необходимо да си представи тези цели под формата на образна картина на желаните изменения в организма непосредствено преди включване режима на саморегулиране.

За облекчаване включването на самостоятелно предизвикваното хипнотично състояние на пациента допълнително му бе внушавано, че самохипнозата настъпва автоматично, ако преброи на ум до пет, гледай в една точка, и ще се прекрати точно в определен момент.

Възможно е да се формулира и друг условнорефлекторен ключ за самохипноза. Например като се внуши, че състоянието на саморегулиране ще настъпи автоматично при вдигане на дясната ръка и наклон на главата назад. Варианти за това има много.

Съгласете се, че такъв метод на обучение на съзнателно-волева самохипноза за пациента е значително по-достъпен, отколкото например системата за тренировка на йогите, основана върху отработването на определени неподвижни пози и специални начини на дишане с волево концентриране на вниманието. Такава подготовка не е по силите на всеки.

От друга страна, научил се веднъж на самохипноза, пациентът би могъл да усвоява по-успешно по свое желание и всяка от полезните за него йогийски пози или дихателни упражнения. Да не говорим за това, че навикът за самохипноза го освобождава от необходимостта от дългото, поетапно усвояване на това състояние чрез автогенна тренировка.

Приблизително за 30 на сто от общия брой желаещи 2—3 повторни процедури на такова интензивно обучение се оказваха напълно достатъчни за устойчиво усвояване на основния навик за саморегулиране. С останалите се налагаше да се работи по-дълго. По-нататък те можеха години наред самостоятелно да използват и да развиват този навик.

Разбира се, тук не всичко е толкова просто, изложен е само основният принцип на обучение с помощта на хипнозата. Редица технологични тънкости и важни елементи на този процес остават в областта на професионалната компетентност на лекаря-специалист.

Обучението с помощта на хипнозата не е ново явление. Така например тя се прилага, и при това отдавна, за интензивно изработване на навици при професионалното обучение. В пресата се появи съобщение, че в Париж е създадена лаборатория или институт, където за пет или шест едночасови сеанса милионери могат да се научат бързо да пишат на машина, да карат кола, а напоследък дори се организира курс за пилотиране на лек спортен самолет. Нима това не е чудо — спиш 5 часа в приятно лечебно състояние и лети колкото искаш!

Благодарение на хипнозата рязко се повишава скоростта на обучението поради това, че цялото внимание на обучавания е приковано към инструктиращото въздействие, което лесно се

разпространява върху мозъчните механизми.

В известната методика на Лозанов за интензивно изучаване на чужди езици също се използва елемент на сугестия (внушение). В нейната основа лежи следната структура: игра, роля, липса на страх от допускане на грешка, смяна на името (намалява отговорността, следователно отсъствуват и съответни рефлексии), работа е големи обеми от информация (което създава увереност във възможностите за възприемането) и т. н.

Широко известни са опитите на руския психотерапевт В. Райков, използващ хипнозата за стимулиране на психологическите условия за творчество, например при рисуването. На пациентите се внушава образ на гениален художник (Репин, Левитан) и се оказва, че внушеният образ мобилизира целия опит и впечатления на човека в дадена област, позволява му да се разкрепости, да рисува по-добре.

Л. П. Гримак и Л. С. Хачатурян, написали немалко разработки за потенциалните възможности на човешката психика и работили дълги години в областта на моделирането на човешките състояния при хипноза, са провели успешни изследвания и по моделиране състоянието на безтегловност на космонавтите. Експериментите са показали, че ако човек вече е изпитал това състояние, при внушение то се възпроизвежда, дозира и развива. След такова обучение на земята космонавтът по-бързо се адаптира по време на полет, което има важно практическо значение. Та нали моделирането на безтегловност в условията на силно въздействие на гравитационните сили е твърде затруднено, а хидробезтегловността и кратковременната безтегловност в реактивните самолети е скъпа и рискована процедура.

Но да се прилагат методи за психическо въздействие върху човек, намиращ се на стотици километри от Земята, е много рисковано, тъй като хипнозата е поставена в зависимост от управлението отвън, свързана е с намаляване на волята и критичната оценка на човека. По мое убеждение именно затова тези експерименти с хипноза никога няма да излязат извън рамките на лабораториите. Еволюцията на човека води неизбежно до неговото освобождаване. Той инстинктивно не се нуждае от диригент, който да ръководи неговото състояние и поведение отвън при осъществяването на най-интимните мозъчни механизми на творческия процес. Самата природа на човека изисква той да прави това сам.

Ето защо ние прилагаме хипнозата за овладяване на саморегулирането, с помощта на което човек сам, въз основа на съзнателна преценка, предизвиква у себе си волева самоорганизация за постигане на определена цел — да стане шампион планерист, професионална машинописка или живописец като Левитан. Няма да използва джобен хипнотизатор, я!

Класическата хипноза за овладяване на саморегулирането се използва в самото начало. Този подход отразява същността на нещата и природата на механизмите за обучение и като лабораторен вариант е идеален. Същевременно той е недостъпен за широко усвояване.

Тук привържениците на автогенната тренировка обикновено възкликват: „Ето, хванахме ли ви най-после, новатори! Ключът е за избраници, за хипнолабилни, а автотренингът е за всички!“

Нищо подобно! Изследванията на лица, успешно усвояващи автотренинга, показват, че ефективно възприемат този метод именно хипнолабилните. Останалите само страдат от това, че около тях щастливците „спят“, изпаднали в целебно състояние, а те въпреки желанието и старанието си не могат да го изпитат. Нито записаното на магнетофон пеене на птичка, нито шумът на ромоляща вода, нито лекарят в бял халат Разхождащ се монотонно из стаята и разказващ за голямата полза от автотренинговото състояние — ръцете се отпускат, краката се отпускат, чувствате приятна топлина и тежест в тялото, почивате ... — не помагат!

Освен това при автогенната тренировка изобщо не се контролира и отчита изходната възприемчивост към внушение на пациента, а още по-малко се регулира целенасочено, както при нашия метод. Оказва се, че привържениците на автотренинга, доказвайки силата на своя метод, са забравили азбуката на медицинската наука — голямото значение, което имат индивидуалността на пациента, неговите психологически и физиологически възможности и накрая типът нервна дейност.

Затова автогенната тренировка се изражда, оставайки санаториално-приложна, тесномедицинска мярка, тъй като прилагането ѝ е ограничено и отчуждено от естествения активен живот на човека. Представете си, че се намирате в обичаен делови ритъм, а в това време ви предлагат да легнете, да се отпуснете и да почувствате топлина в левия си крак. Докато в универсалните възможности на саморегулирането са заложени удивителни възможности за развитието на човека.

Като всеки създател на нов метод авторът на тази книга се стреми да покаже съществените различия между старото и новото, предимствата и перспективите за развитие, като отчита изворите и

насоката на човешките усилия в развитието на науката за саморегулиране. За да не обиди привържениците на автотренинга обаче, той е съгласен да оцени своите стъпки в тази област само като етапи в усъвършенствуването, на вече натрупания опит.

Ако трябва да бъдем точни, на един от етапите в развитието на метода на саморегулирането, когато статиите за него не можеха да проникнат в печата, корифеите на родната психотерапевтична наука съветваха автора да изхвърли от своите разработки думата „хипноза" и тогава те щели без усилие да бъдат приети за печат.

Но как да я изхвърля, когато нея я има в действителност? Пред очите ми понякога изплува една отдавна минала случка. Възрастният професор, чиито книги ме увличаха от детинство, тежко се надигна от стола и взе някакво списание от библиотеката. „Суфрология" — ми преведе той името на списанието. „А какво е суфрология?" — попитах в невежеството си аз. „Същата хиноза. Постоянно търсят с какво да заменят тази дума."

А беше словоохотлив този професор и ми разказа как на една международна конференция негов колега от чужбина, също професор, изнесъл доклад, в който твърдял, че хипнозата като явление изобщо не съществува, и привежда убедителни научни данни. „Ето как стоят нещата, млади човече!" — победоносно завърши той разказа си.

— А вие как смятате — има ли, или няма хипноза? — не издържах аз, обръщайки се към завеждащия катедрата по психотерапия в Централния институт за усъвършенстване на лекари, какъвто всъщност бе Професорът.

— Разбира се, че има. Един цял раздел от психотерапията се нарича хипнотерапия. На тази основа е разработена емоционално-стресовата тренировка, автотренингът. Ние използваме и понятието релаксация. Тя е много необходима за човека. А къде е човекът? Той е навсякъде — и в морето, и в космоса, и на спортната площадка...

И ми изнесе лекция като студент първокурсник за значението и полезността на психотерапията, за което изобщо не го бях молил. Бях го помолил да ми даде отзив за работата ми.

След демонстрирането на метода на една клинична конференция същият професор заключи: „Нашият млад колега е високо ерудиран. Неговият опит заслужава да бъде изучен. Разбира се, този метод може да се използва наравно с другите. По-точно не метод, а методика, похват. Но какво е това предизвикателно щракане с пръсти? (Бях си позволил по време на хипнозата на пациента леко да щракна с пръсти, за да привлека вниманието му върху реакцията.) Що за безцеремонност? Бих предложил на лекаря вместо това да направи нещо приятно за пациента. Например да вземе едно дайре или нещо друго от този род..."

Обидно беше не само поради това, че професорът говореше напълно сериозно. Страшното беше, че неговите асистенти го слушаха съвсем сериозно, а двама от тях (прости ми, боже, ако само ми се е сторило) дори ме гледаха осъдително.

Когато стигнахме до феномена на реакцията от акупресурките точки, професорът каза: „И какво виждаме? Виждаме универсалността на хипнозата. Когато той (т. е. аз) казва: „Токът тръгва нагоре", токът, колеги, тръгна нагоре. А когато той казва: „Токът тръгва надолу", токът, колеги, тръгна надолу! А къде другаде можеше да отиде?"

Извинете за добавения израз. Последната фраза той не изрече. Аз сам я добавих, за да досадя на професора, който говореше за феномена като за нещо подразбиращо се от само себе си.

До утвърждаването му от Министерството на здравеопазването методът на управляемото саморегулиране бе официално одобрен от института за обща и съдебна психиатрия „Сербски".

Това не беше лесна работа.

Без да навлизам в подробности, искам да кажа, че присъстваха такива забележителни хора като Л. М. Асанова със своите колеги от детското отделение, в което заедно с лекуващите лекари се опитахме да излекуваме децата от ануреза (мощно напикаване).. Както стар ловец спокойно заспива преди лов, знаейки че в 4 часа сутринта ще се събуди без будилник, така и детето, влизайки в особеното състояние, се настройва за спокоен сън и знае, че в уреченото време очите сами ще се отворят и то ще се събуди. Това помогна да се намали дозата на лекарствата, а децата спяха дълбок и здрав сън.

Не мина и без такива доктори на науките, които настойчиво ме съветваха, че ще е „от полза за делото" методът да се определи като част от някакъв друг, вече широко известен метод, например автотренинга. Едновременно с това предлагаша рязко да се ограничи сферата на неговото практическо приложение. За всеки случай. Така, виждате ли, ще бъдем по-скромни и методът ще бъде внедрен по-бързо!

Като че ли в нашата страна могат да се внедряват само стари методи! Или само тези, които имат аналози зад граница.

Нима не ни стига това, че йогата, китайската гимнастика, автотренингът и даже културизмът дойдоха при нас от чужбина?

Нека да развиваме собствените си постижения!

Неотдавна американската асоциация за развитие на съветско-американските делови връзки „Сребърен шип“, представители на която ние обучавахме на саморегулиране чрез преводач, нарече метода супертехнология и изрази желание да изпрати свои лекари за усвояването му. Една от представителките на тази асоциация усвои правилото за влизане в особеното състояние буквално за 10 минути и се занимаваше със саморегулиране, докато ние водехме преговори. Изведнъж нещо падна. Оказа се, че мадам е създала у себе си образа на велосипедистка и, както се изрази през смях, краката ѝ „тръгнаха“. Тя щяла да продължи, ако не се бе блъснала в масата. Това не би се случило, ако нашата първа ученичка от друг континент бе преминала пълния курс на обучение.

ПОДХОДИ КЪМ ТЕХНОЛОГИЯТА

Нека отново да вземем в ръка конец с висящо на него топче, да затворим очи и да си представим, че топчето чертае кръг или се движи нагоре-надолу като махало по една линия. Това е проста идеомоторна реакция, при която пръстите неволно повтарят образа на движението. Както е известно, тази и други идеомоторни реакции се използват широко за определяне степента на внушаемост при хипноза. Ако реакцията е ясно изразена, пациентът е хипнабилен.

Преди обаче не бе известно, че ако се разреши на пациента известно време да остане в идеомоторно състояние, той ще изпадне в хипноза. Или ако му се внуши да задържи вниманието си върху някакъв образ и той успее да направи това — отново може да изпадне в хипноза. Този открит от мен феномен залегна в основата на разработването на системата за саморегулирането. Всичко се свежда до това, как да се намери за всеки конкретен пациент този оптимален, съответстващ на психическото му състояние в даден момент ключов образ, който той лесно фиксира и който следователно се явява за него хипногенен.

Това е цяла наука, в която на творческото търсене на лекаря и на неговите качества като професионален и находчив психолог се отрежда съществена роля. Дори краткото излагане на основите на тази наука ще заеме твърде много място, поради което няма да се спираме на нея. Само ще отбележим, че тя трябва да се предава от специалист на специалист не само посредством научната теория на метода, но и задължително в комплекс с know how (тайната на технологията), т. е. в съвместната работа. С това именно се занимават и сътрудниците на Центъра по саморегулиране.

И така, да допуснем, че сме открили образа, който лесно се фиксира от дадено лице в даден момент — кълбо със син цвят. Нека пациентът да седи или стои, както му е удобно, и да го държи във въображението си. Междувременно да си спомним — известният в психиатрията и психологията цветен тест на Люшер, при който с помощта на избрани цветни фишове се определя състоянието на пациента, убедително доказва със своята ефективност, че за различните психични състояния са характерни различни цветовъзприятия. В нашия случай цветогенерацията е образогенерация. Ако със своите действия или думи помагаме на пациента да фиксира дадения образ, ние му помагаме да навлезе в състояние на хипноза. Нашите действия и думи, служещи за психологическа подкрепа, се възприемат от него като внушение.

Най-простият образ в нашата система за обучение, достъпен за голям брой хора и в същото време с лесно контролирана както от самия пациент, така и от лекаря идеомоторна реализация, е образът на раздалечаващите се или приближаващите се една към други ръце, предварително протегнати напред.

Да си представим, че обучаваният е протегнал ръце и след като ги е освободил от напрежението, си представи, че те се движат настрани. Очите му могат да останат и отворени. Нека с учудване да види, че ръцете му се движат. Учудването предизвиква допълнителна емоционална подкрепа — лек психологически ефект, чиято енергия е необходима за включване на цялостната мозъчна реакция за преминаване в хипнотично състояние. Когато той навлезе в това състояние, му се внушава, че ако го повтори, може да предизвика у себе си особеното състояние сам, без външна намеса, с помощта на усвоената идеомоторна реакция.

А сега да погледнем на това от друга страна. Нека да си спомним вече познатата ни „обратна биологична връзка“. По този начин, като се използват технически средства, понякога се провежда

обучение при автогенната тренировка — към главата или ръцете на обучавания се включват датчиците на енцефалографа, кардиографа или на друг прибор и го приканват да изпадне в приятно състояние на душевно равновесие, при което стрелките на прибора или линията на екрана се успокояват и изравняват. Пациентът сам наблюдава прибора и този визуален контрол за потвърждаване на правилността на вътрешното търсене му помага по бързо да усвои нужното състояние.

В нашия случай ролята на такава стрелка или екран изпълняват ръцете на пациента. Или друга реакция или функция на организма — дишането, извеждането на главата, тялото и други. Това е значително по-просто, не изисква сложни прибори и освен това емоционално е по-действено — когато ръцете или краката се движат по желаната програма почти автоматично, без обичайното усилие, у човека се реализират не само необходимите подкрепящи емоционални реакции, но и, което е особено важно, разширяват се представите му в областта на самопознанието.

За да овладеете саморегулирането, е желателно предварително да се подготвите психически. Например да видите какво могат да правят другите, вече обучени пациенти и да се въодушевите от успехите им в усвояването на метода. За това помагат групите от обучавани се, книгите, филмите... Трябва да се знае, че от особеното състояние на саморегулиране никой не може да излезе неочаквано и не е нужно да се очаква това. В противен случай вместо благотворна почивка се осъществява напрегната мобилизация на мозъка, след която обучаваният изпитва умора или главоболие.

Очакването за излизане от състоянието може да бъде и несъзнателно, ако процесът на обучение се асоциира с впечатлението за хипноза.

Естрадните хипнотизатори са оставили тежко наследство, от което трябва да се избавим. Те винаги са прилагали хипноза, потискайки личността, управлявайки нейното състояние и поведение за ефектни естрадни трикове.

При използване на хипнозата за обучение паметта целенасочено се активизира по отношение на всичко, което се извършва, в противен случай обучението няма никакъв смисъл.

За предизвикване на първичното особено състояние на саморегулиране се използват най-различни методи, прилагани и при хипнозата. Например отначало се оценява изходната възприемчивост към внушение с известни вече похвати: лекарят моли пациента да стане прав, поставя едната си ръка на челото, другата — на тила му и го предупреждава, че когато отстрани ръцете си, тялото му ще се наклони назад. Ако обучаваният е напрегнат, го успокоява, че в това състояние никой не може да падне, и набляга върху полезността на упражнението за усвояването на саморегулирането. случай че със затворени очи обучаваният е неспокоен, го моли да ги отвори. Опитва се да предизвика нужното състояние при отворени и при затворени очи, т. е. търси състояние на най-добра реализация.

Главното е да се предизвика очакваната реакция! Ако това се получи, лекарят веднага засилва предизвиканото от нея състояние с допълнителни внушения.

Би могло преди наклоняването на тялото назад, да се приложи разработената от нас система от упражнения. Тези упражнения взаимно се допълват, създавайки непрекъснато, последователно действие на концентриране вниманието на обучавания.

Преди упражненията лекарят му предлага да се отпусне и да остане вътрешно спокоен. Упражненията могат да започнат с елементи, напомнящи неврологично или психологично изследване. Обучаваният не трябва да изпитва повишена отговорност за възможните несполуки, а да остане с чувството, че това е увлекателна детска игра, в която не се страхуваш да не допуснеш грешка и всички впечатления са искрени.

А ето и системата от упражнения, която обикновено използват лекарите от Центъра за саморегулиране в процеса на обучение или при демонстрирането на метода.

Упражнение 1.

При изпълнението на това и другите упражнения, както и по време на целия цикъл на обучение, към обучавания може да се приложи принципът на косвено внушение. Той действа поубедително, отколкото преките инструкции и установки. За тази цел лекарят адресира това, което иска да каже на обучавания, към всички присъстващи, като че ли коментира процесите. Ако обучаваният е сам, той говори, като че ли чрез него показва закономерни за всички процеси.

Лекарят моли обучавания да протегне ръце и да ги държи пред себе си без никакво напрежение. При това те не бива да се докосват. Очите по желание могат да останат отворени. Лекарят предупреждава, че у всички хора в това положение ръцете се стремят към движение настрани поради устройството на мускулите на гърба и на раменете. Задържа ги единствено на-

прегнатото състояние.

Обучаваният не бива да се напряга и да пречи на ръцете. Нека се движат настрани. Колкото повече се разтварят, толкова по-бързо се движат. Леки като перца.

Лекарят подсказва, че обучаваният ле трябва съзнателно да движи ръцете си. И не бива нищо да си внушава. Трябва само да не им пречи. Те сами се движат. Това е автомат.

Същевременно е полезно пациентът да гледа ръцете си и да анализира процеса. Това го освобождава от напрежението и го убеждава в неизбежността на автоматичното действие.

Ако лекарят успее да обясни на пациента похвата по такъв начин, че той да възприеме необходимостта от движение на ръцете като закономерна реакция, ще му помогне да намери онова неутрално състояние, при което няма да пречи на ръцете си.

Както вече отбелязахме, при усвояване състоянието на релаксация в автогенната тренировка се използва екранът на електроенцефалографа, чиито сигнали обучаваният се опитва да регулира чрез успокояване на нервната си система, т. е. за него визуализацията на психическите процеси на екрана е ориентир за постигане на нужното автогенно вглъбяване. А в нашия случай, повтарям, ролята на такъв екран изпълняват ръцете на обучавания. Освен това при автотренинга пациентът се учи само на релаксация, а тук — на саморегулиране като универсално състояние, с помощта на което може да реализира най-различни програми.

И така ръцете започват да се раздалечат! В такъв случай естествено настроението на лекаря се повишава и гласът му придобива уверени интонации. Той също има емоции. Възниква ефектът на подкрепящата обратна връзка.

Пациентът чувства увереност — ръцете му започват да се раздалечат по-бързо. Лекарят започва да го ободрява, хвали неговата способност да се съсредоточава върху нужната реакция и го уверява, че скоро ще овладее саморегулирането. Подкрепяйки го, засилва реакцията с внушения: „Чудесно се движат" ръцете! Великолепно! Отлично!"

И естествено, както вече споменахме, ако има други присъстващи, то думите трябва да са насочени към тях. Това действа като силно косвено внушение. Може например да се каже: „Вижте как все по-бързо по-бързо се движат ръцете му, те станаха по-леки. Подобрява се самочувствието му. Всяко ново упражнение задълбочава реакцията му..." и т. н.

Ако по време на първото упражнение ръцете ви още не се движат, то за преход към второто лекарят предлага те да се раздалечат съзнателно. В този случай също се използва принципът на косвено внушение! чрез обръщане към аудиторията или просто коментар на формиращото се състояние. Това, както вече казахме, действа по-силно, отколкото ако се обърнем пряко към пациента. Тъй като прякото обръщение у някои обучавани предизвиква защитни рефлексии.

Следващото упражнение е непосредствено свързано с предходното.

Упражнение 2.

Ако ръцете се движат — добре!

При това идеомоторно действие у някои обучавани се развива дълбоко неутрално състояние. Дори очите им започват да се затварят, а ако останат отворени — са неподвижни. Не бива да се заставят да затварят очите си, без да е необходимо. Това може да повиши чувството им за тревога.

Ако пациентът се опита да излезе от нарастващото вцепенение, трябва да бъде разубеден. Казва му се: „Нека състоянието се задълбочава. Колкото то е по-дълбоко, толкова то е по-полезно за здравето и за обучението. И по-приятно."

По-нататъшното вглъбяване в нужното състояние се осъществява чрез втората установка. Словесно се формира образ, че ръцете започват да се прибират, да се притеглят една към друга. За засилване на образа в центъра на притеглянето на ръцете лекарят поставя дланта си (вертикално), която като че ли привлича сближаващите се ръце.

Процесът се съпровожда от подкрепящи внушения: „Ръцете се прибират бързо." Тези внушения се правят, като че ли се констатира този процес, без той да се натрапва.

При това се препоръчва обучаваният да гледа как се сближават ръцете му. Погледът върху автоматически движещите се ръце повишава вниманието на пациента, създава у него необходимия за развитието на особеното състояние емоционален ефект.

Упражнение 3.

При изпълнението на първите две упражнения вниманието на Обучавания все повече се фиксира върху сближаващите се ръце, т. е. създава се фокус за вниманието. Той се използва за вглъбяване в даденото състояние.

И така дланта на лекаря се намира в предполагаемия център на сближаване на ръцете. После той казва: „Ръцете и тялото ви се привличат от моята длан." Отстъпва 'назад, като че ли "привличайки с ръката си вниманието на обучавания, и се старее да не го отклонява.

Ако лекарят се намира на разстояние от обучавания, той му внушава това с думи, но използването на ръката го улеснява значително, тъй като засилва действието ма образа.

Ръцете и цялото тяло на обучавания се наклоняват напред. При това възниква мощна емоционална подкрепа! Тялото се движи напред! (Как след това пациентът да не навлезе още по-дълбоко в състоянието си!)

Когато тялото тръгне напред, т. е. започва да се наклонява след отстъпващата длан на лекаря, реакцията се засилва чрез подкрепящи реплики: „Отлична реакция, сега ще овладеете своя организъм, имате прекрасно самочувствие, отлична памет, целенасочено внимание и мислене, прекрасен нощен сън! Тялото се устремява напред, краката тръгват сами!" (Обърнете внимание, че лекарят използва цялата процедура за психотерапия, особено когато у пациента се наблюдава реакция на (повишаваща се внушаемост.)

Краката на пациента като че ли се стремят да се откъснат от пода и при добра реакция правят крачка напред. При недостатъчно вгълбено състояние в момента на придвижването пациентът може да излезе от особеното състояние, тъй като движението не се е осъществило напълно, а всяка емоционално неподкрепена реакция разрушава още неформиралото се състояние. В такъв случай може да се прекрати упражнението и да се премине към други. Но може и да се повтори няколко пъти, докато краката не започнат да се движат и даденото състояние не се задълбочи посредством това действие.

Упражнение 4.

Когато тялото на обучавания се наклони напред, лекарят му внушава, че сега то ще започне да се движи в обратна посока — назад. При това лекарят може да приближи дланта си към пациента, като че ли го „притиска" от разстояние, за да засили образа.

Естествено неговата ръка не притежава никакви мистични или магнетични излъчвания. Жестът е само мощен инструмент, въздействащ върху дълбинната психология на човека.

Историята на човечеството показва, че жестът предхожда словото. Той е език на подсъзнателните механизми (« основен инструмент за психотерапията на екстрасенсите).

Тялото на обучавания започва да се наклонява назад. Лекарят пристъпва към пациента и го предпазва от евентуално падане.

Упражнение 5.

След като тялото тръгне назад, лекарят трябва да прояви своето психологическо и педагогическо умение.

И така тялото на обучавания се наклонява назад. Използва се следният познат принцип — ако вниманието на човек бъде насочено към емоционално значима за него задача, степента на фиксирането му върху нея се увеличава.

На пациента се внушава, че тялото му се огъва назад, гръбначният му стълб като гъвкава струна се прегъва все по-силно и по-силно към позицията „мост". Цялото тяло на обучавания започва да се напряга. Ако под влияние на допълнителни внушения то се прегъва все повече и повече — постигнат е успех!

Това означава, че след като една рискована операция не предизвиква нито протест, нито излизане от режима, състоянието се задълбочава. И веднага започва целенасочено, интензивно обучение: „Сега вие можете сами да предизвикате дълбоко особено състояние на саморегулиране. Независимо дали стоите, седите или лежите, при шум или без шум, във всякакви условия вие можете да „включите" желаното от вас състояние и да го използвате за почивка, за настройване към работа, за повишаване на самочувствието и за много други цели. С всяко повторно упражнение това състояние се засилва и помага за подобряване на общото ви самочувствие. След излизане от него неизбежно ще почувствате освежаване на цялото тяло, ще сте с бистра глава!"

В организма се осъществява психотерапия, всяка секунда в състояние на саморегулиране струва колкото товар злато, тъй като при него клетките на мозъка успяват да се запасят с хранителни вещества и самочувствието на пациента се подобрява.

Ето някои други варианти на формули за внушение: „В режима на саморегулиране се подобрява цялостното състояние на организма. Всичко, което е било нарушено дотогава, идва в нормално състояние. Това е природен закон. Каквато и задача да решавате — тя води до подобряване на здравето ви!"

Или: „От режима на саморегулиране ще излезете непременно отпочинал и бодър! Като след хладен душ! По-точно отначало сауна, а след това хладен, ободряващ душ. При такъв контраст (бодростта „ще бъде по-голяма!“ По-нататък лекарят моли пациента сам след няколко секунди да излезе от това състояние отпочинал и бодър, да се протегне, да направи няколко физически упражнения като след дълбок сън. Тези внушения могат да стимулират пациента към здравословен начин на живот.

Други упражнения.

Другите упражнения се изпълняват в зависимост от възприемчивостта на пациента. Например ако едно упражнение не дава ефект, то следва да се замени с друго. Не е важно кое конкретно упражнение ще даде ефект, важното е то да се намери. Нужно е да се изпробват няколко различни установъчни програми и да се открие коя от тях се реализира най-добре. При това, разбира се, след всяка поредна установка за получаване на очакваната реакция трябва да се изчака няколко секунди. Времето на реакцията може да бъде различно — от 1 до 5—8 секунди. Най-често по-активно се реализират тези установъчни реакции, които намират в организма формирани по-рано стереотипи. По този начин стереотипите могат да бъдат диагностицирани като на рентген.

Например лекарят казва на пациента: „Станете прав, постарайте се да бъдете съвсем пасивен и като че ли отстрани да наблюдавате на коя установка вашето тяло ще реагира активно, автоматично. При това не бива нищо да си внушавате, просто наблюдавайте!“

След това внушава установката: „Вашите ръце вече не са ваши. Това са ръце на автомобилист, каращ кола по трасе. Пред вас има остър завой надясно. Да видим какво правят ръцете. Не им пречете, само наблюдавайте!“ И моли пациента да не бърза.

Да допуснем, че ръцете не се движат, човекът не е изпитвал съответното състояние — той просто не умее да кара кола. В такъв случай му се внушава образът на волейболист, готов да подаде топката. Добре би било, ако преди това тялото и ръцете му са заели подходящо положение. Тогава и ефектът ще бъде по-добър.

Или пък образът на тенисист, на плувец в бурна река, на велосипедист, на щангист, боксьор, фехтовчик, парашутист и т. н.

На една от установките ръцете или краката, раменете или главата, а може би дишането изведнъж ще отреагират. Ръцете и пръстите например започват да се движат, като че ли пишейки на въображаема машина. Ефектът може да бъде най-различен. Значи има реакция! Обикновено реакцията се предизвиква от привичен за всекидневието на човека начин на действие.

Когато лекарят открие реакцията, той започва да я развива — казва на пациента ободряващи думи, убеждава го, че с всяка секунда действието се засилва. Развивайки реакцията, лекарят съдейства за създаване на желаното състояние. След това у пациента заробва цялостната реакция на мозъка — настъпва дълбоко особено състояние.

В края на краищата, използвайки творческата си фантазия, наблюдателност и настойчивост, лекарят специалист, който е едновременно психолог, философ и педагог, намира първия ключ към състоянието, в което се формира навикът за саморегулиране.

Посоченият принцип съществено се отличава със своята оригиналност от известния метод на внушение при хипноза, тъй като при него вместо многократни повторения или „втълпяване“ на някаква формула на внушение на пациента се предлага калейдоскоп от образи за откриване на индуциращия „генериращ“ образ, предизвикващ активна ответна реакция и по този начин — нужното състояние. Този принцип между впрочем следва да се използва и от хора, които са усвоили саморегулирането и желаят да задълбочат режима. За тази цел е необходимо преди набелязаната основна задача да бъдат изпълнени вече известни и успешно реализирани досега една-две установъчни програми. Докато те се осъществяват, състоянието се задълбочава и едва след това трябва да се пристъпи към изпълнение на основната задача. Ако по време на тренировка обучаваният успешно изпълни първите упражнения, може да му се внуши да изпита чувството за полет или друга установка, която се асоциира с чувството за комфорт и вътрешна свобода. Например да вземем чувството за полет. При него ръцете на пациента започват да се движат плавно, отваря се естественото дълбоко дишане. Понякога възниква състояние на еуфория.

А в случай че ръцете не се движат? Така да е. Не трябва да се акцентира вниманието на пациента върху това, а да се потърси друга реакция. Може би пациентът страда от остеохондроза на шийните прешлени на гръбнака, чиито признаци са умора и тежест на ръцете, при движение на главата — болки в шията. В този случай трябва да се правят упражнения за шията, да се лекува остеохондрозата. Да се приложи мануална терапия, иглотерапия, т. е. целият арсенал, който владее

лекарят специалист, водещ обучението до саморегулиране.

Ето ви едновременно лечение, диагностика и обучение. Наистина възможностите на метода за саморегулиране са големи!

Ако намирането на първия ключ е необходимо за предизвикване на първичното състояние (с цел обучаваният да придобие определен опит), то вторият ключ е нужен за самостоятелното включване на това състояние. Двата ключа могат да са идентични, т. е. стереотипът на действие (например раздалечаващите се или приближаващите се една към друга ръце), който е предизвикал първичното състояние, може да бъде използван и за включване на режима на саморегулиране. Достатъчно е да се спазва тази последователност на действията.

Индивидуалният ключ може да бъде видоизменен. Той може да представлява броене на ум до пет, при условие че погледът на обучавания е устремен в една точка. Или броене до десет, съчетано с три кимвалия на главата ... Това няма значение. За включването на режима на саморегулиране може да се разработи всякакъв ритуал, но в първичното състояние чрез внушение, след което се затвърдява чрез самостоятелни повторни упражнения.

В края на краищата при желание той може да се смени и самостоятелно. Това се осъществява, като обучаваният предизвика състояние на саморегулиране с помощта на вече установения ключ и дава установка за неговата смяна, представяйки си желанния образ на действие и реакцията, която очаква от себе си.

По този начин се разширяват възможностите за саморегулиране и в други насоки. Например обучаваният може без усилие да предизвика особеното състояние прав, но не и седнал. В такъв случай, намирайки се в състояние на саморегулиране, той трябва да си представи, че желаното състояние се постига и в седнало положение.

С помощта на саморегулирането може да се постигне много. Например това, което бе възможно скоростно да се усвои с помощта на хипнозата, сега вече може също толкова бързо да се усвои и без нея.

Да се научим да рисуваме по метода на В. Райков? Или да пишем на машина? Моля! Но това няма да бъде лабораторен експеримент (неспособен да излезе извън рамките на група изпробвани доброволци), а напълно достъпен елемент от културата на всеки човек.

Защото не съществува зависимост от външно внушение, а има свобода, творчество и воля!

А сега нека още веднъж се постареем да отговорим на въпроса — защо все пак човек се нуждае от особеното неутрално състояние?

В неутралното състояние се „изключва“ личностната рефлексия на човека, изчезва парализиращият страх от възможна грешка. Помислете, защо човек не може да премине по греда над пропаст, а на земята прави това б^ъз усилие? Защото твърде високата отговорност вдвоява вниманието му и начина на постигането ѝ — крачката, която по същество е автоматично действие, но чийто автомат блокира поради друга намеса. За да бъде крачката лека и да се прави без напрежение, вниманието трябва да бъде съсредоточено само върху целта.

Както правилно бе отбелязал някой, ако през цялото време мислим, че трябва да говорим правилно, без да искаме ще започнем да се запъваме. Затова логопедията ни учи да мислим какво говорим, а не как говорим. Следователно, имайки цел, не бива да пречим на автоматично изпълняваните действия, в противен случай автоматът блокира, сам се превръща в цел и съответно в обект на анализ. Затова е (необходимо, отвличайки се, като че ли наблюдаваме отстрани, да не пречим на автомата. И тогава организмът ще осъществи реакциите, които осигуряват решаването на поставената задача. Ето защо трябва да се научим да предизвикваме неутралното, отвлечено или т. нар. „отсъстващо“ състояние. В него всяка идея придобива по отношение на механизмите на мозъка силата на програма, разпространява се върху целия организъм.

Но тъй като ѝ неутралното състояние е трудно да се създават идеи и да се изпитват желания, тази програма трябва да се формира преди използването на ключа, водещ към особеното състояние.

Схемата е проста — съзнанието дава поръчка, неутралното състояние изключва всичко, което пречи и съдейства за постигането на целта, като се използва съзнателният и несъзнателен опит на човека. Съзнанието възлага, а естествената и освободена в дадения момент природа на организма изпълнява.

Нека да покажем това с вече познат елементарен пример. Само че това упражнение ще изпълним самостоятелно. Протегнете ръцете си напред, без да се докосват, и ги освободете от напрежение. Сега създайте у себе си образа на раздалечаващи се встрани ръце. Не трябва нищо да си внушавате. Ръцете ще започнат да се движат веднага щом се появи поне частично неутрално

състояние — условие за материализирането на енергията на въображението. Затова изчакайте малко, не бързайте, не мислете за това, дали „ще се получи или не, ле обръщайте внимание на странични шумове, не се напрягайте, т. е. опитайте се да бъдете неутрални, отчуждени, пасивни. Щом се появи елемент на „празнота“ или отчужденост, ръцете веднага ще започнат да се раздалечават.

Разбирате ли с какво саморегулирането се различава от известните методи на самовнушение? Разликата е в това, че три него не трябва напрягнато да си вгълпявате и непрекъснато да повтаряте каквито и да било формули като заклинание. Вместо това поставете задачата, „отдръпнете се встрани“ и тя ще бъде изпълнена.

Йогите съветват — ако работата не върви, отклонете вниманието си и подсъзнанието ще даде нужния отговор.

На всеки е познато мъчителното чувство, когато не можете да си опомните името, което е «а езика ви. Какво е необходимо да се направи? Да престанем да напрягаме паметта си, да се абстрахираме и нужната фамилия сама ще изплува.

Ако ръцете започнат да се раздалечават, си представете, че нещо ги дърпа нагоре към небето. И те наистина ще тръгнат нагоре. След това си представете, че сте птица в полет. Ръцете ще започнат да имитират плавното движение на крила. Ще се освободи дишането. Всички точки на тялото ще дишат в единен ритъм. Дишането ще идва отвътре — естествено, свободно. Това означава, че е 'изчезнало напрежението.

В състоянието на хармония се включва вътрешната „аптека“ на организма. Всичко, което не е било наред, функционално нарушено или изтощено, се стреми към възстановяване. Само няколко минути на ден от тази необременителна лечебна гимнастика са достатъчни, за да натрупате за месец толкова сили, колкото ако сте почивали в санаториум. Но не бива да се забравя, че винаги трябва да излизате от състоянието на саморегулиране с нагласата за свежест и бодрост като след освежаващ душ или дълбок нощен сън. Това помага да се избегнат нежеланите остатъчни явления, особено при хипотониците (страдащите от ниско кръвно налягане), за които саморегулирането трябва да се съпровожда само от тонизиращи установъчни програми, докато при хипертониците (хората с високо кръвно налягане) — от релаксиращи.

Ако ръцете все пак „не се раздалечават, значи сте напрягнати, т. е. проявявате отношение към очакваното действие. А това от своя страна означава, че има и рефлексия, пречеща на автомата да изпълни идеомоторния акт. Използвайте друга установка: например че ръцете се притеглят една към друга. Ако тя е сполучлива, не се освобождавайте от възникналото чувство на вцепенение, от което нараства неутралното състояние. Именно то ви е нужно. При задълбочаването му очите започват да се затварят, не им пречете, нека се затворят. Ако ли не — «ека останат отворени. Всичко трябва да е естествено. Задълбочаващото се състояние само намира съответните реакции — отваря се дишането, тялото се наклонява назад и т. н.

Понякога се случва ръцете да започнат да се разтварят, но после да опрат. Какво се е случило? Просто вие предварително не сте решили, не сте набелязали точна програма какво да правите по-нататък и сте се оказали в състояние на неопределеност. В неутралното състояние е невъзможно да се решава какво да се прави — процесът на мислене се извършва в обичайното за човека състояние. Затова ръцете спират движението си, а вие излизате от режима на саморегулирането.

А сега да изпълним това упражнение, но вместо ръцете да задействаме тялото. Важното е да намерим реакцията, която лесно се включва.

Изправете се;, краката са на ширината на раменете, ръцете висят свободно край тялото. Наклонете едва-едва главата назад и я дръжте без напрежение. Ако искате, очите могат да останат отворени. За няколко минути си представете, че нещо тегли тялото ви напред, и се постарайте да се абстрахирате.

Не бързайте. Всеки, в зависимост от изходното си състояние, има свой праг на реакцията — дълбочина, време за навлизане в състоянието, което за някои трае секунда, а за други повече.

Или си представете, че нещо тегли тялото ви назад. След това наляво, надясно. Представете си, че сте боксьор, след това плувец, шофьор и т. н. Изпробвайте определен диапазон от различни установъчни програми. Не бързайте, не се напрягайте, а просто стойте и безучастно наблюдавайте как организмът реагира на една или друга програма. На някоя от тях той ще отреагира, ще се задвижат ръцете или раменете ви, кракът или главата ви.

Главното е да се намери образът, който включва състоянието! И чрез него — към хармония.

Редица съзнателни и подсъзнателни фактори у човека му пречат да навлезе в неутралното състояние. Ето защо когато например обучаваме пациент в поза „прав“, непременно му казваме, че в

това състояние никой не може да падне. Това веднага премахва тревогата, която несъзнателно е пречела на обучението.

След това повтаряме, че в режима на саморегулиране мозъкът никога не се изключва, а напротив, съсредоточава се върху поставената задача, а не върху странични шумове, мисли и т. н. Това също премахва напрежението.

При положение че обучаваният многократно е предизвиквал саморегулирането с помощта на някакъв ритуал, по-късно той може да предизвика състоянието само с волево желание и да използва режима като универсално условие за изпълнение на различни установъчни задачи.

При хора с нервно-физическо изтощение след първите учебни упражнения се наблюдават остатъчни явления на сънливост независимо от това, че преди да излязат от състоянието, са си „поръчали ободряващ душ“. Това означава, че мозъкът, настроил се на режим на натрупване, продължава да натрупва сили дори след формалното излизане на пациента от състоянието. В това се състои силата на саморегулирането — в ориентирането му към индивидуалните свойства на организма. В такъв случай пациентът трябва да остане в състояние на саморегулиране 10—15 минути и да „си отспи“ както трябва. На второто или третото занятие остатъчната сънливост ще изчезне. При хипотониците преди занятието се прилага специално разработена методика от иглотерапия, предотвратяваща намаляването на кръвното налягане.

Ако сте опитали да изпълните предложените упражнения 1—2 пъти безрезултатно, не се отчайвайте, а на следващия ден ги повторете още няколко пъти. Може би този път ще успеете.

Все пак ви напомняме, че тази книга не е самоучител за овладяване на метода на саморегулирането, а само средство да се подготвите за обучение при лекар специалист. Но както някои чрез самообразование покоряват върховете на познанието, така и сред вас непременно ще се намерят особено възприемчиви, които ще успеят самостоятелно да усвоят тези упражнения.

Да смятаме, че сте преминали успешно теста за обучаемост.

А СЕГА ДА ПОВТОРИМ УРОКА

С какво се различава саморегулирането от обичайната за всички волева самонагласа? Не е ли достатъчно за самоорганизирането, да си (поставим точно определена цел и да действаме съобразно нея?

Първо, саморегулирането ни хармонизира и вътрешно ни разкрепостява. Тази вътрешна свобода и хармония открива във всеки от нас източници на духовно равновесие. Човек става по-обаятелен.

Второ, използвайки метода, получаваме цялостна, по-пълна реализация на волевата нагласа — чрез включването на всички вътрешни потенциални възможности на психиката и на целия организъм.

Например аз мислено си представям, че ако телефонът позвъни, няма да му обръщам никакво внимание. Длъжен съм да чета 2 часа, при това без да се уморявам. Неочакваните пюзвънявания на вратата няма да ми попречат, бързо ще отговоря, че съм зает, и веднага ще продължа да чета... Тоест, у човека се формира определен установъчен психологически модел за действие. Той се произвежда може би съвсем несъзнателно, особено ако се е превърнал в навик.

Ако този навик бъде използван в режима на саморегулиране, към психологическата нагласа ще се прибави и психофизиологическата, при това достатъчно интензивна.

Всичко това означава, че почти всички функции на организма се мобилизират за определената задача, като за психологическия модел се образува адекватна вегетативна нагласа, т.е. има волева установка и в зависимост от нея се включват и съответните ѝ физиологически процеси. Тази пренагласа на организма, която, се извършва много бързо, понякога става за броени секунди.

Как се проявява тя?

Позвъняването на телефона ще ми бъде безразлично и аз мога дори да не го чуя. Двата часа ще минат незабелязано, вниманието ще бъде концентрирано върху четенето, няма да се появи обичайната умора и едва след това ненаатрапчиво, като че ли 'Отдалече, ще изплува въпросът — не позвъни ли някой на вратата?

В този пример намерението да не се обръща внимание на нищо намалява слуха. Психиката влиза в активен съюз с физиологията. Именно това е особеността на саморегулирането. Ако не е необходимо да се намалява слухът, то такъв момент трябва да бъде „планиран“ в установъчната програма.

В програмата се фиксира и времето, през което ще се извършва режимът на саморегулиране.

Казваш си мислено или си представяш образно: една минута! И по-нататък не е необходимо

да се коитролираш. Вътрешният часовник работи с точността на будилник. Точно след 60 секунди очите автоматично ще се отворят и състоянието на саморегулиране ще се прекрати.

А ето ви и познат пример, когато ловците се събуждат сутрин в желания час. Всички притежават тази естествена природна способност. Само че е необходимо да се научим да я използваме, да я развиваме и да разширяваме областта на нейното приложение. Ако се превърне в съзнателно-волева, тя ще бъде много по-мощна и универсална и ще може да бъде използвана за различни цели.

Тренировките с помощта на саморегулирането спомагат за интензивното, ускорено развитие на универсалните връзки между психиката и организма.

Какво ще рече това — универсални връзки?

Както е известно, ако чрез обичайните начини за закаляване организмът се тренира да бъде устойчив на студ, то в крайна сметка тази негова адаптивна функция ще се развие. Същото е при тренировките за събуждане сутрин в уреченото време.

Но тренировките в отделни насоки могат да отнемат много време, особено ако поставените цели са повече. В този случай се използва саморегулирането, с помощта на което различните цели се реализират ускорено и по единна схема.

Решили сте например да поспите сладко след напрегнатия трудов ден и желаете да се събудите бодри точно в шест сутринта. Включете режима на саморегулиране и си пожелайте лека нощ! Представете си, че в шест, часа сутринта очите ви сами ще се отворят — и наистина ще ви се прииска да станете! Когато направите всичко това, организмът ви ще започне да действа по зададената му програма, която опосредства чрез вашата цел взаимодействието на всички функции на организма.

Ако потренирате по този начин няколко дни, ще си изработите навик да заспите спокойно при всякакви условия и да се събудите отпочинали. Всеки следващ път включването на програмата ще се ускорява и накрая ще се превърне в навик — няма да ви е нужно да влизате в режим на саморегулиране, а ще бъде достатъчно само да пожелаете това.

Същото ще бъде и в другите случаи. Два-три пъти предизвикват желаната реакция (например да се стоплите в студа или да премахнете главоболието) с помощта на саморегулирането — и необходимите връзки между вашите желания и изпълнителните системи на организма ще бъдат установени!

Някои връзки ще бъдат установени по-бързо, други — по-бавно. Това не трябва да ви огорчава. Всичко е въпрос на тренировка.

Ако желаната реакция не настъпва, то запомнете трите правила на саморегулирането.

Първо правило. Състоянието на саморегулиране е състояние на равновесие между психическите и физиологическите функции на организма, при което почиват душата и тялото. Ако то не се включва веднага, **НЕ БЪРЗАЙТЕ, ОПИТАЙТЕ ОТНОВО И ОТНОВО.** Докато се опитвате да влезете в състоянието, мозъкът се превключва от напрегнатите впечатления през деня към желаната от вас насока.

Влизането в режима на саморегулиране не трябва да е механично (въпреки че може да бъде изработен и навик), а тържествено, празнично, тъй като в този случай вие се обръщате към дълбоката същност на организма.

След известна тренировка състоянието на саморегулиране ще се включва веднага, при наличието само на едно ваше волево усилие, даже без спомагателните ключови действия.

Може би задачата, която искате да осъществите с помощта на саморегулирането, е съвсем нова и необичайна за вас или твърде отговорна и това ви пречи да създадете нужната дълбочина на състоянието? Погледнете на нея от друга страна. Не като че ли пред вас е планина, която трябва да превземете, а като че ли играете увлекателна детска игра.

Ако е необходимо да задълбочите състоянието на саморегулиране, което все още не се задълбочава с помощта на обикновената ваша заповед, преди да пристъпите към реализиране на основната набелязана задача, осъществете две други кратки задачи, които обикновено изпълнявате успешно. Това ще допринесе да се получи необходимото задълбочаване на състоянието.

Второ правило. В режима на саморегулиране психиката на организма се измира в положение, наподобяващо превключването на скоростите в предавателната кутия на автомобила в състояние на „нулева скорост“ — продължава да действа енергията от предния момент. А вие се стремите да я преодолеете, превключвайки се в желаната насока.

Ето защо помнете за инерцията на изходното състояние на вашата нервна система. Тя се

преодолява чрез дълбочината на режима на саморегулиране и яркия подбудителен образ на желания резултат.

Така например ако се намирате в състояние на депресия, тонусът на самочувствието ви ще се повиши едва след като, използвайки волята и творческото си въображение, формулирате за себе си желаната картина на активно състояние. Режимът на саморегулиране ще възнагради вашите волеви и творчески усилия, като ги материализира и ви даде морално удовлетворение.

Формулирането на задачата за вътрешната природа на организма трябва да се осъществява чрез езика на душата, т. е. посредством най-естествения за вътрешните ви намерения език. Някои използват за тази цел зрителни образи, на други са им по душа мислените заповеди. Съвсем скоро ще се научите да чувствате този език, с помощта на който съзнанието успешно общува с подсъзнателните механизми. Когато го овладеете, ще се превърнете в истински стопанин на своя организъм.

Поставяйте си ясна цел. Преди да встъпите в царството на саморегулирането, трябва добре да осъзнаете какво точно искате!

Ако установъчното желание се окаже недостатъчно определено, дълбочината на режима се намалява — при упражнението с ръцете те увисват във въздуха, действията са затормозени. Това е така, защото се задейства естественият предпазен механизъм на психиката — включва се мисленето, което е принудено да реши какво да се прави по-нататък.

По такъв начин използването на саморегулирането развива не само волевите и творческите възможности, но и най-ценното у човека — неговото самосъзнание.

Трето правило. При използването на саморегулирането човек трябва да е достатъчно осведомен и по-специално да знае, че съществуват (произволни и вегетативни функции на организма. Произволните могат да бъдат задействани само с волево намерение, а за включването на вегетативните функции (налягане, терморегулиране, потоотделяне) — е необходим и образът на дразнителя, предизвикващ тези функции.

Така например образът на изпитата чаша кафе (ако то помага) ще стане причина в режима на саморегулиране да се повиши тонусът на хипотоника, а образът на изпитата таблетка ще помогне да бъде предотвратен пристъпът на стенокардия, ако това лекарство, разбира се, често ви е помагало. По този начин може (но само под контрола на лекар) да бъде намалено приемането на различни лекарства за сметка на засилването на психотерапевтичното им действие. В случая се използват изработените в процеса на жизнената практика условнорефлекторни връзки, които лесно оживяват по заповед с помощта на саморегулирането.

В резултат на няколко тренировки ефектът от действието на лекарствата може да бъде получен дори без образа на дразнителя, а само с волево намерение за желания лечебно-оздравителен резултат.

По този начин оживяват и се подчиняват на волево управление и други, до този момент произволни функции, преживяни в миналото състояния, усещания, физиологически реакции и навици. На основата на съживените те могат да бъдат използвани за моделиране на новите процеси, развявайки по такъв начин ресурсите на своите възможности.

Ето защо саморегулирането съдейства за развитието на връзките между волята и подсъзнателните механизми на организма. Това означава, че вие постепенно се превръщате във все по-голям господар и а собствената си съдба. На своята свобода!

ФЕНОМЕНИТЕ НА САМОРЕГУЛИРАНЕТО

Когато говорим за феномените на саморегулирането на първо място, разбира се, имаме предвид възможността на човек то собствено желание да сменя болката си. Например да (премахне главоболието, зъбобола или сърдечната болка. Освен това в особеното състояние човек може да обезболи практически всяка част от тялото си, било то ръка, гръб, корем или крак. Демонстрирайки ефекта на обезболяване в група от обучаващи се по метода на саморегулирането, желаещите предизвикват у себе си особено състояние и програмират организма си примерно за такава установка: "Ръката (или бузата, зъбът) ми стана безчувствена, изтръпна." Едновременно с това е необходимо колкото се може по-дълбоко да се навлезе в неутралното състояние, за да не се пречи на организма да синтезира желаната ответна реакция. При това не бива да се пречи на процеса на нейната реализация, насочвайки мислите си върху това, как и защо трябва да протече съответната реакция и как се осъществява обезболяването. И ще се осъществи ли изобщо? Автоматичната реакция блокира, ако съзнанието се насочи към нея, тъй като автоматите, от една страна, получават установъчна задача от типа „да“, а от друга — от типа „не“.

В случаите на обезболяване установките се програмират, както вече стана дума, на езика на вътрешните желания, например когато човек се настройва за нещо. В този случай той може да използва по желание подпомагащи ефекта образни представи от своя жизнен опит, припомняйки си например как веднъж са му обезболили удареното място с хлоретил или зъба с упойка. Тези образи рефлекторно съживяват от паметта на организма следите от минали реакции. Активизиране на миналия опит на организма и синтез на елементите на този опит в насока, определена от Дадената установка, т. е. в нов опит — ето основата за извършването на саморегулирането.

Във връзка с това могат да бъдат дадени няколко практически съвета, как да се използва саморегулирането за лечебни и профилактични цели.

Ако човек е прекарал инфаркт и пие по време (на стенокардичви пристъпи нитроглицерин,, в много от случаите приемането на медикаменти може да бъде заменено от ефекта „плацебо“, т. е. осъществяваме на мнимо приемане на съответното лекарство в състояние на саморегулиране. Нервната система ще реагира чрез съществуващия рефлекторен механизъм и сърдечната болка може да премине. Ако ефектът на обезболяване не е достатъчен, то подобни опити над организма съвсем не са безопасни и консултацията с лекар е задължителна.

Още по-добре би било, ако болният, който владее саморегулирането, се опита да избегне инфаркта и да неутрализира болките при пристъпите на стенокардия, като съчетае предписаните му медикаменти със саморегулирането. Прш всички случаи това се ръководи от лекар.

Същото се отнася и за хшпотониците (страдащите от ниско кръвно налягане). Усвоявайки саморегулирането, те ще могат с негова помощ да повишават тонаса си, представяйки си например, че са изпили чашка кафе. Или пък нещо друго, което обикновено им помага, например топъл и студен душ. По-добре би било, разбира се, ако тази процедура се проведе откачало няколко пъти с лекар. Така и контролът е осигурен, и ефектът ще бъде по-добър.

Ако имате високо кръвно налягане, саморегулирането ще ви бъде особено полезно, тъй като то ориентира процесите на организма по-скоро към отпускане, отколкото към тонизиране. Могат да бъдат избегнати хилертоничните пристъпи с помощта на редовни упражнения в особеното състояние, почивайки в него. А ако налягането все пак се е вдигнало — чрез дълбоко отпускане, характерно за саморегулирането. Такова потъване в състояние «на обща релаксация е познато от автогенната тренировка. С помощта на особеното състояние могат да бъдат предизвикани неговите характерни проявления — топлина и тежест в тялото, сънливост и да останете в него 10—20 минути.

По принцип при лечението на различни заболявания се използват известните принципи на психотерапията. Ако например при лекуването на бронхиалната астма на божия се предписва курс от хипнотерапия, състоящ се от 10 половинчасови процедури с прилагане на определена система от терапевтични формули на внушение, то при саморегулирането се използва същата рецепта, но се изпълнява самостоятелно по предписание на лекуващия лекар. Достатъчно опит е натрупан и при хирургическите операции, осъществявани с помощта на саморегулирането. Веднага следва да направим уговорката, че хипнотичното обезболяване с помощта на хипнотизатор, дори ако се осъществява по радиото или телевизията, не променя същността на хипнотичната процедура и може да бъде ефективно само при лица с повишена хипнабилност, А ние обучаваме пациентите как сами да се подготвят за операция. Така например в очната клиника по микрохирургия на проф. Св. Фьодоров проведохме експеримент.

Болните постъпиха в клиниката в 5 часа вечерта. От 7 до 8,30 часа с тях бе проведена групова психотерапия, т. е. в хипнотично състояние те овладяваха саморегулирането. А на другия ден в 10 часа сутринта бяха подложени на конвейерна операция!

При обучението основното внимание бе насочено към това, в навечерието на операцията болните да подобрят нощния си сън, а непосредствено преди нея самостоятелно да изпаднат в състояние на дълбока релаксация и сън и по време на операцията да се ръководят само от гласа на хирурзите.

Особено важно при това се оказа не само обезболяването, но наравно с него и премахването на тревогата във връзка с операцията, което беше необходимо за стабилизиране на различни психо-вегетативни процеси на организма, например кръвното налягане. От това в немалка степен зависи състоянието и поведението на пациента по време на операцията. На основата на придобития опит бе установено, че при критична емоционална ситуация човек по-лесно овладява саморегулирането. За него това се превръща в опорна точка, което показва, че саморегулирането може широко да се използва в хирургията.

Около 30—40 на сто от общия брой на болните, които бяха обучавани, след първата

процедура на следващата сутрин можеха самостоятелно да изпаднат в нужното състояние и да останат в нето по време на операцията и дори след нея — от 30 минути до няколко часа, което е много полезно за тяхното възстановяване и съдейства за ускореното им оздравяване.

Останалите пациенти или по-трудно се поддаваха на обучението, или недостатъчно вярваха в своите възможности. Освен това новостта на метода трудно се асоциира с обичайния, стереотипен болничен процес и за съжаление не се отчита от лекуващите лекари, което не съдейства за получаване на нужния резултат.

Лекарите практики не вземаха предвид специфичните особености на възприятията на овладелите саморегулирането пациенти и не ги използваха при операцията, тъй като не бяха посветени в този процес. Но дори в този случай предварителната работа с болните даде чувствителен, реален успех. Цялата бригада от хирурзи, работеща този ден на операционния конвейер, и самият проф. Фьодоров отбелязаха, че в сравнение с другите болни овладелите саморегулирането са били по-спокойни по време на операцията и че очите им са били „меки“, податливи. Естествено на пациентите, които сами предизвикаха състояние на релаксация, не се даваха никакви премедикационни препарати (успокоителни и обезболяващи лекарства).

В Ереванската републиканска болница бяха проведени около 100 хирургически операции, свързани с общохирургическата патология и патологията на УНГ. Някои болни дотолкова се научиха да управляват състоянието си, че дори след като излязоха от болницата, по своя инициатива продължиха да тренират способностите си в различни области. Успешното преодоляване на стреса по време на операцията ги убеди в ползата от саморегулирането и по този начин самата операция се превърна в подкрепящ, фактор за повишаване ефекта от обучението. Така например след оздравяването си един от пациентите използваше саморегулирането при игра на шах. „Настройвам се — каза той — да съм като Фишер и така получавам много нови сили!“ Друг пациент прилагаше саморегулирането в гимнастиката. Преди състезания използвал особеното състояние, за да се настрои на желаната емоционална вълна.

По време на гостуването ми на издателство „Млада гвардия“ в Чехословакия в групата бе и известната гимнастичка Олга Корбут, която, след като изпита състоянието на саморегулиране върху себе си, ми разказа, че при изпълнение «а гимнастически упражнения в това състояние може да се проследи цялата система на мускулна подготовка на организма, което от своя страна съществено помага на спортиста да усъвършенства техническото си майсторство.

Методът на саморегулиране е широко използван в УНГ-отделението на републиканската клиника в Махачкала. Ето как оценява ефекта от прилагането му завеждащият УНГ-катедрата на Дагестанския медицински институт, докторът на медицинските науки, проф. М. С. Михайловски:

„Сътрудниците от Центъра по саморегулиране успешно обучиха 127 болни с различни УНГ патологии: вазомоторни и алергични ринити, синусити (хрема с различен произход), остри и хронични ексудативни синусити с проявен болев синдром, заболявания на носоглътката и ларинкса, заболявания на ухото с изразена симптоматика, които трудно се поддават на терапия (трудно премахващи се с аналгетици болки; трудно поддаваща се на корекция вестибуларна симптоматика — виене на свят, нарушаване на координацията; отделяне на гной на фона на висока активност на микробната флора — гноен синусит или фронтит), а също болни, които бяха подготвени за операции.

Високата терапевтична ефективност на метода при състояние, придружавани от невро-вегетативни нарушения (хроничен тонзилит, шум в ушите, нарушаване функциите на ларинкса и др.), изработената в процеса на обучение способност на болните самостоятелно и бързо да премахват рецидивите на заболяването, а също специалните упражнения, затвърдени чрез тренировки в режим на саморегулиране с профилактична цел позволиха управляемото саморегулиране да се разглежда като основен лечебен профил античен метод за тази група болни.

Всички болни, преминали този курс и а лечение като задължителна програма, овладяха управляемата аналгезия и анестезия (обезболяване). Придобитите навици да управляват психо-емоционалните си състояния им позволиха в нощта преди хирургическата операция да предизвикат у себе си дълбок, спокоен сън, без да използват медикаменти, като програмират състояние на покой и липса на страх след пробуждането си и по време на операцията. Способността им към управляема аналгезия и анестезия даде възможност да се намали количеството на лекарствата при операцията и в след операционния период.

Сега обучението по метода на саморегулирането със съвместните усилия на сътрудниците на центъра и лекарите от УНГ-отделението се превръща в обичайно явление и се въвежда в комплексната терапия на повечето болни, което същевременно създава положителен психологически

микроклимат.

От 1988 г. научното обосноваване на ефекта от саморегулирането и разработването на методически варианти за лекуване на различни видове УНГ-патологии е тематика на катедрата по УНГ-болестите."

За 10 години работа по метода на саморегулирането бяха обучени няколко хиляди пациенти на различна възраст и с различни заболявания, предимно от функционален характер. Саморегулирането се прилага и в редица случаи на органични заболявания, при които е необходимо общо активизиране на защитните сили на организма. Списъкът на заболяванията, за които не е противопоказна психотерапията, може да бъде намерен във всеки медицински справочник за лекари специалисти.

Наблюдението върху отдавна обучени пациенти позволи да се отбележи една особеност — диапазонът на прилагане на метода след пълното му овладяване зависи от развитието на интелекта на човека, на неговите възгледи, ентузиазъм и конкретни медико-психологични знания в дадената област.

- Един мой приятел предизвикваше особеното състояние с надежда (както ми се струваше — суетна) да се избави от прошарените си коси. И представете си — това наистина се случи! След месец косата му отново потъмня като на младини.

Струва ми се, че читателят ще прояви интерес към разговора на писателя Владимир Столяров, който се интересува от саморегулирането, с владеещата метода Людмила П. (тя е на 39 години, омъжена е, има двама сина и работи в промишлено предприятие),

Владимир Столяров: Какво ви накара да се заемете със саморегулиране?

Людмила П.: Интересът ми към метода. Със здравето бях добре. -Единственото, от моето се оплаквах, бе силната умора след работния ден. Все пак ек налагах да изпълнявам и домашната работа.

В. С.: Бързо ли овладяхте ключа?

Л. П.: Струва ми се, за 3—5 сеанса, по половин час всеки.

В. С.: Като съвсем здрав човек на вас ви е трудно да сравните предишното си състояние със сегашното.

Л. П.: Съвсем не. Първо, бях много избухлива и обидчива, а сега вече 5 години мъжът ми не е чул рязка дума от мен. И забравих напълно какво е да обиждаш хората. Второ, бях твърде впечатлителна. - Синовете ми излизат на разходка, а аз място не мога да си намеря. Всякакви глупости ми се въртят в главата. А сега всичко с наред. Трето, запазвам бодростта си от сутрин до вечер, при това в добро настроение И четвърто, престанах да пуша, въпреки че доста пуших.

В. С.: Имали ли сте в живота си екстремални ситуации, при които да ви е помогнал методът?

Л. П.: Струва ми се два пъти. Веднъж, когато получих силно сътресение на мозъка, и друг път, когато имах големи изгаряния на бедрата — излях върху себе си тенджерата с вряла вода.

В. С.: Бихте ли разказали по-подробно за това.

Л. П.: Когато се подхлъзнах върху леда, и паднах и си ударих главата, започна да ми се гади, чувствах силно главоболие. Легнах си, предизвиках неутралното състояние и си представих, че към тила ми са включени електроди, през които преминава електрически ток.

В. С.: А защо именно там?

Л. П.: Не знам, навярно защото чувствах болка.

В. С.: И помогна ли ви?

Л. П.: Отначало почувствах как топлината тръгна от тила към носа ми. След това болката започна да стихва. През нощта предизвиках това усещане още три пъти.

В. С.: А при случая с изгарянето?

Л. П.: Знаех, че при изгаряне се нарушава структурата на кожата. Бях чела някъде в „Здраве". И за възстановяването ѝ е нужен силен приток на кръв. Предизвиках неутралното състояние и си представих, че кръвта циркулира по целите ми крака. Тогава по-често предизвиках това състояние, отколкото при сътресението на мозъка, но затова пък не се появиха мехури. А след три дни и зачервяванията на кожата изчезнаха. Не останаха никакви белези.

В. С.: Значи вашите възможности се разшириха?

Л. П.: Значително. Например вече две години откакто ми се обажда радикулитът. Но при него нещата са съвсем прости. Усещам у себе си точки, малко под гръбначния стълб, през които мислено пропускам ток.

В. С.: И има ли полза?

Л. П.: Голяма.

В. С.: А можете ли да премахнете зъбобол?

Л. П.: Ами! Разбира се, че не мога,

В. С.: Защо?

Л. П.: Не вярвам в това.

В. С.: Но нали не сте пробвали?

Л. П.:.. Защо да пробвам, след като не вярвам!

В.С.: Кажете, опитвали ли сте да си поставите трудна задача, изпълнението на която изисква усилия, значително надхвърлящи нормалните възможности на организма?

Л. П.: Не, страхувам се. В групата ни се занимаваше и жена в напреднала възраст, при това пълна. Тя си постави задачата да направи мост. Така я преряза! Явно не разчете възможностите си. Едва не се отвори раната от операцията ѝ!

В. С.: Без лекар, без неговия контрол такива неща не бива да се правят.

Л. П.: А на нея това изобщо не ѝ се отрази. По цял ден тича като момиченце из цеха.

В. С.: Разбирате ли, че както в случая със зъбобола липсата на вяра ограничава вашите възможности, а значи и съдбата ви?

Л. П.: Разбирам, но какво да правя, като не вярвам!

В. С.: Често ли използвате ключа?

Л. П.: По-рано го използвах често. Сега — не.

В. С.: Защо?

Л. П.: Погълната съм от всекидневието. Ако на това учеха още в училище — щях да имам навика.

В. С.: Ако човек владее ключа, може ли да го предаде на друг? Или по-точно, можете ли да обучите друг, като използвате вашите възможности?

Л. П.: Разбира се, научих мъжа си. Е, при него излиза по-лошо, трябва да помоля Алиев да се заеме с това. Обучих и роднините си, което направих и с по-големия си син, петнадесетгодишен, без разрешението на Алиев. Много исках да им помогна.

В. С.: Какво може да прави синът ви?

Л. П.: Да изпада в неутрално състояние и да танцува модерни танци, например брейк. А в нормално състояние, казва, че се стеснява, обърква ритъма.

В. С.: Не сте ли забелязали появата на нови възможности у вас, на нови способности, след като овладяхте ключа?

Л. П.: Какво ново може да се случи на жена, която е погълната от грижи за семейството. Не. Ако не се смята, че понякога премахвам главоболието на близките си.

В. С.: Как го правите?

Л. П. Представям си, че през върховете на пръстите ми преминава ток като иглички. Слагам дясната си ръка върху тила на болния, лявата — върху челото му и леко наклонявам главата му назад. Разбира се, аз самата трябва да съм във фаза. Тогаво чувствам по-добре какво трябва да правя.

В. С.: Наистина ли снемате болката?

Л. П.: Още не е имало случай да не съм успяла.

Разговорът им продължи дълго. Но нека спрем дотук и отговорим на въпроса — може ли човек, овладял ключа на управляемото саморегулиране, да го използва във вреда на околните?

Разговорите с бившите ми пациенти ме убеждават, че добре обучените, с добре усвоен навик за саморегулиране хора, могат да предизвикат у себе си различни реакции, но досега не е имало случай някой от тях да си постави задача да извърши зло. Убеден съм, че състоянието на хармония неутрализира такива установки. А как иначе? Хармонията е благо, а значи и душевно здраве. И следователно не се страхувам, че ще кажа гръмки думи — всеобща хуманизация.

С любезното разрешение на Владимир Столяров ще цитирам още един кратък откъс от дневника му, който може да ви бъде интересен.

„Неотдавна ни дойдоха гости от Тбилиси. Две възрастни дами — Анна Григориевна Овсяникова, бивша актриса, една от основателките на Тбилиския куклен театър на марионетките, а сега активна общественичка, и Мария Ароновна Власова, терапевт в продължение на 45 години, сега пенсионерка. Гостенките бяха изключително вежливи. Професиите, на които бяха отдали живота си, бяха оставили своята следа върху поведението им. Като отдаде необходимото уважение на стопанина, Анна Григориевна без заобикалки направо попита автора на метода на управляемото саморегулиране:

— Хасай Магомедович, вие самият владее ли ключа на неутралното състояние?

— Аз — не — усмихна се д-р Алиев.

— Ако нямам 10 рубли, а някой ми ги поиска, ще мога ли да удовлетворя молбата му?

— Разбира се, че не.

— Чела съм индийските скрижали, запозната съм с учението на йогите, със системите няя, миманса, санкхя (три от шестте ортодоксални системи на индийската философия — *бел прев.*). Хората са посветили не един живот, за да се научат да владеят себе си. Пътища за това са търсили най-големите умове на човечеството.

— Значи не са търсили там, където трябва.

— Но съгласи се — не отстъпваше Анна Григориевна, — че да се научи човек на всичко това за 10 сеанса, не е съвсем сериозно.

Д-р Алиев пристъпи към нея:

— Станете, ако обичате.

След няколко минути Анна Григориевна беше в състояние на дълбока фаза. И това не бива да учудва никого — добрата ѝ възприемчивост ѝ позволи да предизвика това състояние без особени усилия. След пет минути Анна Григориевна сама предизвика у себе си това състояние. Очите ѝ заблестяха.

— Разбрахте ли? — попита лекарят.

— Да, благодаря ви — направи церемониален поклон Анна Григориевна ..."

Мой познат парашутист не можеше да забави разтварянето на парашута — страхът го караше да отваря парашута много по-рано, отколкото бе необходимо. Вместо необходимите 20 секунди на забавяне той едва изтрайваше 3—5 секунди.

Със спортиста проведохме около 10 занятия. В състояние на саморегулиране той моделираше скока с парашут, представяше си как всичко трябва да се осъществи реално. Ето той пристъпва към люка на самолета, скача! Струята въздух го удря в гърба. Трябва да се изчака — една, втора, трета секунда... И тук рефлекторно той отваря парашута...

Стоп!

Още един път, но без паника. Увеличи забавянето.

Една, две, три, четири секунди...

Помагаме му чрез внушение да увеличи времето. В режима на саморегулиране той чува инструктора.

След това опитва" сам. И отново заедно... След няколко дни изработеният по време на тренировките стереотип му помогна да скочи успешно. Той задържа парашута необходимите 20 секунди.

Това е приблизителната логика на тренировката с помощта на саморегулирането. Тя може да бъде полезна и при всеки друг вид дейност.

Американците имат метод за борба с болестното състояние, възникващо обикновено у човека при пътуване с кораб, самолет, лека кола и т. н. Тази болест с всичките ѝ неприятни симптоми (главозамайване, прилошаване и т. н.) е известна на мнозина. Нейни разновидности са морската болест, въздушната болест, а също и болестното състояние при изкачване на височини. Лекарствата в тези случаи не са достатъчно ефективни.

Американските специалисти предлагат интересен метод против това състояние в авиацията и космонавтиката — човекът се върти в центрофуга и по този начин му се дава възможност да изпита всички болестни симптоми върху себе ой. След това му се предлага да седне на друг стол и да си представи всички свързани с центрофугата усещания. Следва друг етап от американския метод — човекът отново се премества на друг стол, на който вече трябва да се научи да потиска всички предизвикани от въображението му рефлексии на прилошаването.

След придобития от пациента навик за потискане на болезнените симптоми той отново се подлага на въртене в центрофугата, за да се провери възможността му да използва придобитите защитни навици.

Данните показват, че подобни тренировки са изключително полезни. Даже е създаден и съответен център. А сега да си представим колко много би се повишила ефективността на тренировките, ако на първия и втория стол (а след това и в центрофугата) упражненията се изпълняват в състояние на саморегулиране!

Сред феномените на саморегулирането има още много други примери.

Ще ви разкажа един от експериментите, които е изпитала върху себе си Л. Кривошеева —

психолог от абовянския отдел по промишлена психофизиология.

По молба на колегите си тя, макар че не употребявала алкохол, ш представила, че е изпила чаша коняк. И веднага, щом почувствала леко опиянение, се хванала за кръста. Оказало се, че преди време, когато за първи път изпила чаша коняк, тя изпитала силни 'болки в областта на бъбреците. След това забравила за случилото се и си спомнила едва сега, когато въображаемият коняк събудил бъбречния рефлекс.

Мой приятел, чието име няма да споменавам, винаги скучаеше на рожден ден или по време на други празници, тъй като беше силно алергичен към алкохола — получаваше копривна треска. „Избави ме от тази напаст — помоли ме веднъж той, — искам да бъда нормален човек.“

Аз наистина го хипнотизирах и му внуших, че няма да получава никаква копривна треска. Срещам го след две седмици, а той ме моли отново да го хипнотизирам, но като „обърна плочата“. Оказа се, че той здравата се увлякъл по пиенето.

Тогава му помогнах да овладее саморегулирането. Отначало той предизвика у себе си състоянието, в което изпада, след като е пил, и естествено алергична реакция не се получи. След това го посъветвах да си пред-Ц стави, че алкохолът предизвиква силна алергия, придружена с повръщане. Реакцията задейства. „Сега — му казах аз — зависи единствено от теб ще пиеш или няма да пиеш. Имаш инструмент й „за“, и „против“.“

Момчето се оказа с характер. Използваше метода правилно и престана да пие. А по-късно творчески го прилагаше и за други цели.

Един от моите ученици, лекар, ми разказа, че веднъж негова пациентка на предложението да предизвика у себе си чрез саморегулиране състояние на приятна почивка реагира по странен начин — зениците й се разширили, дишането се ускорило, бузите й пламнали и тя (о, боже!) автоматически насочила дясната си ръка с въображаема спринцовка към вената на лявата.

Оказало се, че е наркоманка и чувството за приятно; усещане рефлекторно включило често изпробваната верижна реакция от действия. Лекарят веднага й внушил, че от този момент нататък това чувство няма да бъде свързано с наркотика и тя под лекарски контрол няколко пъти повторила влизането в състояние на саморегулиране, без това да се свързва с действието, на мнимия наркотик.

По препоръка на лекаря болната продължила да се лекува и след няколко месеца успяла да победи зависимостта си от наркотиците.

Преди известно време започнахме работа в гинекологичното отделение на републиканската клинична болница в Махачкала. Целта беше да се докаже ползността от използването на саморегулирането при жени с различни заболявания. Едновременно с това се извършваха изследвания в женската консултация и в родилния дом.

Ето накратко отзивът за резултатите от тази работа на завеждащия катедрата по акушерство и гинекология при Дагесданския медицински институт, доктора на медицинските науки професор М. А. Омаров:

„Всички обучавани жени проявиха активност при усвояването на програмата, стремяха се да овладеят навиците и самостоятелно да ги използват.

Ползността на психотерапията в областта на акушерството и гинекологията е несъмнена. Използването на саморегулирането в тази област е още един, по-съвременен етап.

При всички обучавани болни и бременни жени е отбелязан изразен психотерапевтичен ефект, подобряване на общото самочувствие и нощния сън.

Високоэффективно е саморегулирането като общоукрепващо средство в комплексното лечение на невроендокринните синдроми: климактерен, предменструален, нарушение на менструалния цикъл, придружено с болки. Обучените жени успешно премахват болките и нормализират общото си състояние.

По-благоприятно е протичането на следоперационния период при овладелите саморегулирането жени, които са били подложени на тежки гинекологични операции. Те сами предизвикват у себе си продължителен сън, по-рано от другите започват да изпълняват лечебна физкултура в състояние на саморегулиране, което им помага за ускоряване на рехабилитацията. Болните активно използват саморегулирането и при по-малки гинекологични операции.

Наблюденията върху бременни жени показаха високата степен на усвояване на саморегулирането. Успешно бяха обучавани и жени с различни форми на незадържане при бременност.

Саморегулирането е ефективно при подготовката на бременните за раждане и може да бъде

препоръчано за масово практикуване.

В настоящия момент сътрудниците на катедрата активно внедряват метода «а управляемото саморегулиране в практиката на отделението 1й в женската консултация.»

За сътрудниците от Центъра по саморегулиране най-интересна се оказа работата им с бременни жени, които с желание и твърде лесно усвояваха ключа, с удоволствие почиваха в „нирвана“. Организмът им, намиращ се в състояние на постоянно вътрешно преустройство, изглежда, се нуждае от такъв регулиращ и хармонизиращ фактор.

Неслучайно сред народа се говори, че бременната жена трябва да бъде душевно спокойна, че в нейно присъствие не бива да се разказват страшни случки, за да се роди здраво бебе. Група американски учени от университета в Северна Каролина неотдавна проведе изследвания, потвърждаващи научно тази народна мъдрост. Оказва се, че детето наистина още преди да се роди, усвоява известна информация за външния свят. От мислите на неговата майка, от душевното ѝ състояние, от количеството получени от нея положителни емоции и впечатления зависи формирането на психически здраво дете още в процеса на ембрионалното му развитие.

Майката по същество се явява звено между миналото и бъдещето на детето и като такава се нуждае от активна подкрепа, тъй като върху нея пада целият стресов товар на днешния начин на живот.

А ако тя запрограмира желаното от нея самочувствие чрез саморегулиране? И изпадайки в особено състояние помечтае за самочувствието на намиращата се в утробата ѝ рожба, за нейния бъдещ характер? За бъдещите ѝ способности!

Няма ли да можем с помощта на усъвършенствуващата се наука да съдействаме за раждането на по-здрово и по-пълноценно поколение? Та това е толкова необходимо в наше време!

Изучавайки възможностите на саморегулирането, ние го изпробвахме в различни, понякога съвсем невероятни области. Случваше се да изпадаме ѝ в комични ситуации.

Директорът на завода Е. И. Петросян е умен човек, но никога не знаеш какво може да ти сервира. Тежи 150 кг и не изрича дума без образно сравнение.

— Колко време ще ти е нужно, за да хипнотизираш граничната застава? — ме попита, измъквайки ме от къщи през нощта и насочвайки се към границата.

— А колко души са? — уточних колкото се може по-невъзмутимо аз.

— До разсъмване трябва да обучиш 20 граничари. Утре сутринта пристига голямо тяхно началство. Те са ни поръчали „телевизор“, разбираш ли? А пък екранът е малък. Ще направим всичко в комплект — екран, а към него ще добавим метод против умората. Разбра ли?

— Разбирам — отговорих. — А граничарите знаят ли какво им предстои, или трябва да ги науча, без те да разберат това?

— Стига си се шегувал. Между другото ще им покажеш и обезболяването. Войникът е длъжен да умее сам да премахва болезните травми. Това ще е подарък от нас към тяхната поръчка.

И започна да ме инструктира как да настроя войниците, как да им помогна да формират нужните навици.

Директорът се справяше с моя метод толкова добре, колкото и със своята работа, тъй като живо се интересуваше, докато създавахме в завода му отдел за промишлена психофизиология.

Сутринта на заставата наистина се появи началството, достатъчно високопоставено, та чак и Петросян се вълнуваше. Двама войници чакаха командата. Когато делегацията се приближи към тях, аз казах:

— Тези момчета са обучени да премахват умората си по време на нощните дежурства пред екрана. Ако ги помолим, те ще ни покажат как става това. Даже ей така, както си стоят прави.

Петросян нетърпеливо махна с ръка и войниците един след друг, насочили поглед в една точка, преброиха на ум до пет. Когато в поза „мирно“ след около две секунди те изпаднаха в дълбоко, безметежно състояние, цялата делегация се вцепени заедно с тях.

— Тезигерои могат по свое желание не само мигновено да заспят като Щирлиц 1—2 минути, но могат да не чувстват болка. Дай иглата! — заповяда директорът.

За такива случаи носех със себе си стерилна игла от китайския си комплект за иглотерапия. Войниците поред отваряха очите си и ми протягаха обезболена дясната си ръка. Позволявах ми спокойно да я убода, при убодането на лявата рязко се отдръпваха.

— Ако някой иска нека да опита — казах и протегнах иглата към голямото началство.

— Не, аз няма да ги бода, вярвам им! — каза един от началниците.

— Дай на мен иглата!

Най-големият началник се приближи до войника и насочвайки иглата към ръката му, внимателно загледан в него, каза:

— Дай честна дума, че не те боли!

— Честна дума! — отговори войникът.

— Е, тогава няма да те бода. Щом е честна думата ти!

Делегацията като облак се понесе по-нататък да разглежда заставата.

— Е, как беше? — попитах аз директора. — Ще мине ли нашият метод в комплект с екрана?

— Стига си се шегувал! Захващай се за работа, на завода те чакат — каза той своето „молодец“ и дружески ме потупа по рамото.

След година директорът Петросян бе назначен и за председател на републиканската футболна федерация — да помогне на отбора „Арарат“ да се измъкне от дупката. Положението беше сериозно. След като прекара инфарктна миокарда, от отбора излезе Н. Симонян. Беше дисквалифициран за груба игра капитанът Х. Оганесян. Новият треньор Б. Захаров дойде, когато отборът се намираше в състояние на почти пълна психологическа деморализация — нескончаеми загуби, никаква увереност на футболистите в утрешния ден.

Разбира се, Едик Александрович хвърли всички свои сили, за да подкрепи любимия си отбор, включвайки и мен като психолог.

Работата започна с обичайното общо укрепващо лечение. Провежданата преди излизането на игрището 30-секундна иглотерапия, засягаща тонизиращите точки, помагаше много на редник Галстян, като му даваше бодрост и сила за всичките 90 минути на напрегнатия мач. Вратарят се нуждаеше от психотерапия поради повишената си емоционалност. Другите процедури се провеждаха в зависимост от оплакванията — някои се оплакваха от често сърцебиене, други от главоболие ...

Изобщо оказа се, че професионалните спортисти съвсем не са най-здравите хора. И те се нуждаеха от помощ.

„Аз съм Пеле!“, „Аз съм лъв!“, „Аз съм тигър!“ — влизаха те в образа на своя футболен кумир или на друг стимулиращ образ с помощта на саморегулирането, непосредствено преди да излязат на игрището след масажа в съблекалнята.

„Имам много сили и енергия! Силите ми ще стигнат за целите 90 минути на играта! И даже повече! Ще ми стигнат за две игри!“ — внушаваха си те в режима на саморегулиране.

И изтичаха на полето ...

А след първото полувреме, в десетминутната почивка, седнали с протегнати крака на столовете, в останалите минути след инструкциите на треньора футболистите активно възстановяваха „енергията“ си, като си представяха в особено състояние как краката им се изпълват със сили, колко леко е дишането им или пък как струята от ободряващия душ силно ги удря по краката, ръцете ...

И отново източваха на полето ...

По този начин след есените мачове ставаха все по-издръжливи и все по-уверени в себе си. И започнаха да печелят. Отборът започна да се съвзема.

В последния мач, в подготовката на който взех участие, те загубиха с 4:1 от отбора на „Жилгирмс“. Беше истински шок за тях. „Можехме да загубим с 2:1, е добре, с 3:1. но не и с 4:1“ — оправдаваха се футболистите.

Петросян ми каза по телефона, че това се дължи на психологическа грешка. Гледал мача по телевизията. Както се изрази тогава известен спортен коментатор, „Петросян гледал топката, но топката не гледала Петросян“.

И наистина още в самолета на път за Вилнюс аз констатирах, че футболистите са станали твърде сигурни в себе си. Дано това ме им навреди! Разбира се, предупредих треньора за опасенията си. „Хубаво е да вярват в себе си!“ — бе неговият отговор.

А когато по време на мача във вратата на отбора бе забит вторият гол, настъпи паника. Наистина това бе психологическа грешка — прекалената самоувереност, която още веднъж доказва колко важна е дори при саморегулирането правилната психологическа настройка и колко МНОГО е нужно да се работи върху това.

И накрая да засегнем производствената сфера, на която човек отдава, уви, по-голямата част от съзнателния си живот.

Нека ме сметнат за утопист, но съм убеден, че основната си дейност човек може да превърне в извор на здраве. Разбира се, цялостното осъществяваме «а тази идея е възможно само при условие, че обича работата си, че всеки има възможност да реализира своите творчески способности, да

оползотвори практическите си умения. Моралното удовлетворение от всичко това несъмнено ще служи за общото хармонизиране на личността.

На съвременния етап от развитието на социално-производствените отношения, когато не всеки производствен цикъл съдейства за доброто самочувствие на човека и за използването на труда като укрепващ, развиващ и организиращ фактор, е необходимо и възможно въвеждането на комплексни мерки за възстановяването на работниците, както и (намирането на начини за оптимизиране на тяхната производствена дейност. Това може да бъде осъществено чрез психофизиологическо саморегулиране, което ще развие способността на човека екстрено да реорганизира вътрешното си състояние в зависимост от решаваната задача.

В условията на производството например саморегулирането позволява на работника целенасочено да се адаптира към условията на труд, а на технолога — да съвършенства технологичния процес съобразно адаптивните възможности на работниците. Съвместните усилия на социолози, психолози и медици, а също и на производствените специалисти могат с помощта на саморегулирането да доближат производствения процес до полезното тренировъчно натоварване. В този случай особено важна е дейността на медицинската служба. Смятам, че днес медицината все още е пасивен фактор в тава отношение. В основни линии тя се занимава с връщането на хората към нормалното им здравословно състояние, когато всъщност трябва освен всичко друго да се стреми и към повишаване на съществуващите здравни норми.

Без да се плаша, че досадните ученически асоциации с алуминиевите дворци от романа „Какво да се прави“ ще отблъснат читателя, все пак мисля, че работното място в производството може да служи като своеобразна спортна арена, а заводът — като фабрика за здраве. Разбира се, при добра работа на заводските екологични служби.

Настроеният по този начин работник ще може да разглежда работното място и като нещо полезно за здравето си, което би го стимулирало активно да усъвършенства условията на своя труд.

Тук е уместно да споделя вече съществуващия опит в тази насока и, описвайки го по-подробно, се надявам, че тези страници ще бъдат прочетени от някои директори на предприятия, от които на първо място зависи организацията на подобни служби.

Обучението по саморегулиране в производството обикновено започва от директора (или друг ръководител), който се научава да премахва отрицателните емоции, стресогенното пренапрежение, да поддържа бодро самочувствието си, по-добре да се съсредоточава върху въпросите, изискващи екстрено решаване, по-бързо и дълбоко да зашива след трудовия ден. Съгласете се, че всичко това в определена степен ще помогне да се снесе нервността, царяща, уви, в повечето предприятия, тъй като ръководителят е този, който дава тон на работата. По този начин той може да се превърне в лидер на трудовия колектив, но вече със своите лични и професионални качества, което много по-здравосплотява колектива.

А ето как протича обучението, след като управленският апарат на предприятието е овладял метода.

В една от залите на предприятието се организира общо събрание съвместно с ръководството от местния медицински персонал. Провежда се разговор за същността на саморегулирането, определя се график на занятията, записват се желаещите. Със записалите се веднага се провежда тест, като в първите групи влизат най-възприемчивите. Всяка група е съставена от 15—20 човека и към нея се прикрепят един лекар и една медицинска сестра, задачата на която е да запълва медицинските картони, да мери кръвното налягане и други подобни функции. Цялата организационна работа в залата трае около 40 минути.

През първите 2—3 дий занятията са от типа групова психотерапия и участниците се учат как да регулират самочувствието си, да намаляват умората, да повишават работоспособността си, да подобряват нощния си сън, като им се внушава, разбира се, че състоянието им ще се подобрява след всяко следващо занятие.

За 2—3 занятия се формира окончателният списък на обучаваните. В процеса на изработването на ключа на участниците се внушава, че саморегулирането е лечебно състояние, в което започва да действа вътрешната „аптека“ на организма, а самият той се настройва към дълбок отпих и възстановяване на силите, към лечебна саманагласа, при което човек изпитва приятен (комфорт, прилив на сили в тялото си, а дишането му става свободно. След излизането от особеното състояние се препоръчва да бъдат направени няколко физически упражнения, подобни на тези след сън. Със средствата на внушението на обучаваните се препоръчват също физкултура и отказване от предните навици.

У участниците се създава преди всичко нагласата, че на подготовката за самостоятелно влизане в състоянието трябва да се гледа като на отговорна лечебна процедура и тя трябва да се извършва под знака на положителните емоции. Препоръчва им се да използват ключа за отдых в удобно за тях време, например вечер, като лечебната процедура продължи от 3 до 10 минути в зависимост от нуждите на организма. Честотата на използването на саморегулирането се определя по време на индивидуалните консултации с лекаря.

Успорядно с това се извършва коригиране на влизането и излизането от състоянието в зависимост от оплакванията на участниците като възникваме на дискомфорт или други остатъчни явления. Например в състояние на саморегулиране у някои пациенти се забелязва по-силно отклонение на главата назад, а след излизането от него те имат неприятни усещания на слабост и тежест, които се премахват от лекаря с помощта на специални внушения. При това им се предлага да възпроизведат в режима на саморегулиране онези образи и състояния, които обикновено водят до подобряване на самочувствието им (разходка в гората, сауна, горещ и студен душ ...).

Работата с обучените вече работници се провежда съвместно със здравния пункт към предприятието и специалистите от Центъра по саморегулиране. Контролира се статистиката на заболяемост, провеждат се консултации за използването на саморегулирането. При необходимост се провеждат благоприятстващи обучението лечебно-оздравителни процедури ...

Видяхме един пример за практическото внедряване на метода в един завод за електроника. В резултат на използването на саморегулирането повечето-работници почувстваха значително подобряване :на общото си самочувствие, което намери израз в намаляването на нервно-психическото напрежение и умората, увеличаването на устойчивостта на показателите, характеризиращи кръвното налягане, в намаляването на оплакванията от главоболие, депресии и нарушаване на нощния сън.

Освен това бе регистриращо увеличаване на продължителността на напрегнатата монотонна зрителна дейност при операторите средно с 2,5—3 пъти, като при тази по-продължителна от обикновено работа те не се изморяваха повече, отколкото преди.

И накрая бе констатирано, че времето за възстановяване на силите на операторите при използването на ключа намалява около 3 пъти. Беше отбелязано също подобряването на психологическия климат в трудовите колективи в резултат на общите занятия и общия интерес към обучението.

И така използването на саморегулирането в сферата на напрегнатата производствена дейност, допринася за значителното увеличаване работоспособността на човека без вреда за здравето му, а често дори и в негова полза. Особено ефективен е методът в случаите, в които човек е подложен на критични натоварвания. Ето защо може да се направи изводът за целесъобразността от всестранното изучаване на възможностите на метода и перспективите за неговото използване в условията на напрегната дейност.

Ето че показахме различните сфери, в които бе изпробван методът на управляемото саморегулиране. Но това далеч не е всичко. Към другите феномени на саморегулирането могат да бъдат отнесени всички известни феномени от областта на хипнологията, описани в литературата. Всичко, което може да се изправи под хипноза, може да се изправи и с помощта на саморегулирането без каквото и да било хипнотизатор. Това е цяла област, която е в процес на изучаване. Мисля, че тя ще се развива много интензивно, тъй като стотици и хиляди обучени хора сами ще търсят къде и как може да бъде използван методът съобразно жизнените им интереси, докато развитието на науката за възможностите на хипнозата се е осъществявало от единици учени ентузиастни, владеещи професионалната хипнотехника. Може да се каже, че в бъдеще ще бъдат открити невиждани още възможности на човека. В края на краищата още днес с помощта на особеното състояние може в една или друга степен да се възпроизведат и развиват различни, природни феноменални възможности, открити у хората.

Например моят приятел от Армения Самиял Гарибда, известен с феноменалната си памет, запомня наведнъж 2000 думи и може, ако е в добра форма, да ги назове и от началото, и от края, и от средата или просто да ги изброи, започвайки от всяка назована му дума. Трябва да се отбележи, че думите са подбрани без всякаква логическа връзка. Тази способност може в определена степен да бъде развита у всеки желаещ. Дори самият Самиял обучава на това с помощта на свои упражнения. Дъщеря им Шейла още на първото занятие се научи да запомня по 60 думи наведнъж. Но същите упражнения изпълнявали в режим на саморегулиране са няколко пъти по-ефективни.

По този начин прототип на училището на бъдещето може да стане експерименталното

училище студия, в което един от принципите за интензивно обучение и възпитание ще бъде принципът за изучаване на природните феномени и култивирането им във всеки с помощта на навиците на универсалното саморегулиране.

Известният дълбоководен гмурец без апарат, преминал стометровата граница, Жак Майол описва в своята книга „Човекът делфин“ удивителните способности на човека. Например той привежда записките от лекциите на един професор, преподаващ йога, относно тава, че ако човек, който е решил да задържи дишането си, пренасочи своето внимание върху основата на гръбначния ой стълб и го концентрира там, то дишането му автоматично спира за доста дълго време — докато човекът не си опомни, че то наистина е спряло. А нали гасени знае колко трудно е да спрем да дишаме дори съвсем за малко.

Примерът на този запознат с изкуството на йогите професор потвърждава нашия принцип на саморегулиране — поставиш ли задача пред организма, отдръпни се като че ли встрани, премини в неутралното състояние, не пречи на автоматите да действат.

В същата тази книга Жак Майол разказва за хората видри, живеещи на островите в Индонезия. При потапянето си във водата те за облекчаване яз подводната работа съсредоточено влизат в образа на видра. И тогава у тях се проявяват древните плавателни рефлексии.

Включването на съответните рефлексии е характерно както за опитите със саморегулирането, така и за опитите в състояние на хипноза. Някои задават въпроса не е ли пеенето, танцуването или друго действие, извършвано под хипноза, обикновена имитация? Нима е трудно да изиграеш някаква роля? На този въпрос специалистите обикновено отговарят, а дали би могъл актьорът да изиграе обезболяване по време на истинска хирургическа операция?

Именно тази способност за самостоятелно обезболяване в състояние на саморегулиране е, така да се каже, доказателство, потвърждаващо обективността на фазовото състояние на мозъка.

Друго такова доказателство е включването по време на особеното състояние на рефлексии, за съществуването на които човек дори не подозира. Например в неврологията е известен тестът на Бацински, при който с игла драскат ходилата на краката. При възрастен човек от предизвикания гъдел пръстите на краката рефлексорно се свиват, а при дете става обратното — изпъват се и се раздалечават един от друг. Но ако на същия този възрастен човек чрез хипноза се внуши, че отново е дете, при него се наблюдава детският рефлекс с разтварящите се пръсти.

Включването на съответните физиологически реакции при целенасочена психологическа нагласа на човека позволява да бъде разграничено истинското състояние на саморегулиране от артистичната игра, т. е. от имитацията.

Искам още веднъж да подчертая, че колкото по-дълбоко е неутралното състояние, толкова по-големи са и възможностите на човека.

Проблемът за гарантираната дълбочина на състоянието при обучението по саморегулиране конкретно за всеки човек есе още не е решен, както не е решен и в хипнологията: Въпреки силното желание на някои пациенти да навлязат дълбоко в състоянието това на практика не се получава. Други пък успяват да направят това веднага, още в първите минути на обучението и запазват тази си способност дълго време. Подобно на уменията да плуваш, което ти остава за цял живот. Необходимо е само да тренираш, да усъвършенстваш техниката, да разширяваш знанията си в тая област, без които трудно би могъл да използваш саморегулирането в различни непредвидени обстоятелства.

От своя опит мога да кажа, че около 80 на сто от желаещите усвояват метода за 10 едночасови занятия. С останалите се налага да се потруди повече.

Що се отнася до дълбочината на състоянието, то това завит от умело организирания учебен процес, подобно на всяко училище, където решаващ фактор е добрата организация. При това принципите на обучение са същите: внимание, заинтересованост, интересна форма за поднасяне на материала, положителен пример, повторение на навиците, отстраняване на отвличащите дразнителни. И, разбира се, лечебно-оздравителни процедури. Който се чувства по-добре, той и по-лесно се съсредоточва.

А ето и вечният въпрос — има ли хора, които изобщо не са в състояние да усвоят саморегулирането? Всеки ли може да се научи да управлява своите хипнотични процеси? Неслучайно се казва, че някои са хипнабилни, а други — нехипнабилни.

Аз самият съм лекар психиатър и съм отдал на клиничната и експерименталната хипноза над 20 години. Аз съм и авторът на метода на саморегулирането, но въпреки това сам не притежавам ключа. Колкото и да се опитвам, все не успявам да се хипнотизирам. Не успяха да сторят това и моите ученици.

Ето какво мога да ви отговоря на този въпрос. Още юноша, но вече достатъчно чел за хипнозата, веднъж отидох с майка си на представление на гастролната хипнотизатор с феноменални възможности за запаметяване и изчисления Владимир Куни. По пътя към театъра си представях как ще обяснявам на мама от научна гледна точка всичко, което ще става на сцената.

Но когато завесата се вдигна и се показа човек с микрофон, който с втренчен поглед обхвана залата и с енергичен глас произнесе „Добър вечер!“, аз изведнъж почувствах, че пропадам някъде дълбоко, че очите ми сами се затварят и нищо друго не ми се иска да правя, освен да пропадам все по-дълбоко и по-дълбоко... Това трая, докато не чух следващата фраза: „Наш гост е Владимир Куни!“ Оказа се, че съм бил хипнотизиран от конферансието.

Всичко това доказва, че съм силно хипнабилен човек. Хипнотичното ми състояние продължи само 2—3 секунди, но именно те ми дадоха представа за хипнозата, която запазих цял живот, за ролята на подсъзнателните установявания. Никога след това не успях да изпадна в хипноза. Винаги виждам грешките на хипнотизиращите ме специалисти или мои ученици, анализирам ги, опитвам се да ги поправа...

Опитвам се да овладеем това състояние самостоятелно и, струва ми се, вече съм на път да го направя. Уверен съм, че в най-близко бъдеще ще успея. А след това знам как да го използвам.

Парадоксалното в моя случай съвсем не е това, че се оказах в класическото положение на босия обушар. Просто веднъж полученият опит в областта на хипнозата веднага бе подложен на творчески анализ, който все още продължава и сега и от спонтанен се превърна в професионален. Е, какво пък, значи все още съм млад!

Описах тази история, за да покажа, че аз, макар и неудачник по отношение подчиняването ми на хипнозата, все пак, подчертавам, съм силно хипнабилен човек. Значи всичко се свежда до това, че за трудно даващите се на обучение трябва да се изнамери подходяща технология. Перспективи в това отношение има! Интересен случай, характеризиращ феномените на саморегулирането, представлява Марина. — едно момиче, увличащо се от йога. Тя специално пристигна от Масива в нашия център, за да изпробва новия метод.

Марина все не можеше да остане в особеното състояние за точно определеното от нея време. Тя си определяше 2, а излизаше след 1,5 минути, определяше си 1, а излизаше след 3 минути. А много искаше да усвои точността на времето. Ние, разбира се, й обяснихме, че отклоненията от половин или една минута нямат никакво значение, че времето се коригира допълнително от мозъка в зависимост от началното самочувствие — по-умореният човек се стреми подсъзнателно да остане по-дълго в състоянието, тъй като мозъкът му, настроил се за възстановяване, се стреми да се запаси с хранителни вещества. Всъщност в това се състои и естественото природно саморегулиране!

— Не! — казва Марина. — Искам всичко да е точно. На следващия ден пристигна в лабораторията и заяви:

— В мен заработи способността за точно определяне на часа без часовник! Цяла вечер тренирах и, ако желаете, ще ви кажа колко точно е сега часът.

— Добре, кажи - събраха се около нея сътрудниците от лабораторията.

— Десет и петнадесет — отговори Марина.

Всички погледнаха часовниците си — точно толкова беше!

Тази игра продължи до обяд. Марина назоваваше цифрите и те винаги съвпадаха с точното време. Някой дори я посъветва да махне часовника.

— Аз наистина нямам часовник — засмя се тя. — Мислите, че ви лъжа ли? Искате ли да повярвате? — и тя назова отново точното време до минута.

След това работата в лабораторията отново се върна в своето русло и на Марина й доскуча. Преди да си тръгне, тя механично попита:

— Момчета, не знаете ли колко е часът?

Всички се разсмяха, а Марина, опомняйки се, се удари по главата:

— Ама че работа, съвсем забравих, че това ми е известно! — и веднага назова точното време.

Ех, тая Марина!

Ех, това саморегулиране!

Тя скоро си замина и не знам дали е запазила тази своя способност, а може да е развила и нови. Не мога да я попитам, защото не й знам адреса. Обади се, Марина, на всички ще ни бъде интересно да узнаем това!

ЖИВОТЪТ МИ СТАНА ПО-БОГАТ И РАЗНООБРАЗЕН

Ето какво разказва за саморегулирането Елена Полякова, майстор на спорта по тенис на корт, аспирантка в лабораторията по психология при Централния научноизследователски спортен институт.

В Махачкала пристигнах по препоръка, на Държавния комитет по въпросите на спорта да усвоя метода на саморегулиране във връзка с евентуалното му използване при подготовката на нашите спортисти за олимпийските игри в Сеул и за други отговорни състезания в бъдеще. Той ме поразил с необикновената си простота, бе лесен за възприемане и аз го усвоих за три занятия. В присъствието на поредната група пациенти, наблюдаващи ме с интерес и известно учудване, буквално на третото занятие изпитах толкова осезаемо усещане за летене във въздуха, че от очите ми неволно потекоха сълзи, а дишането ми стана дълбоко и равномерно. Впоследствие повече не ми се удаде да се приближа толкова близо до това състояние. Очевидно вече се бях адаптирала и отсъстваше новостта на възприятието.

Следващите занятия протекоха изключително интересно. Веднъж, когато се намирах в неутралното състояние, ми се прииска да изобразя „танца на огъня“ (не мога да обясня откъде се взе това название, както и самата представа за него). Както ми разказаха по-късно, получило се необичайно, но красиво зрелище. При друг случай ме запознах с известния треньор по китайска гимнастика Хюсейн Магомаев.. Като прилежна ученичка се опитах да повтора механично след него упражненията от гимнастиката ушу — толкова бях слушала за нея, много исках да я науча и тогава за първи път виждах да я изпълняват.

Когато влязох в особеното състояние, успях да ги изпълня отново. Естествено те не бяха идеално копие на упражненията по ушу, но характерните за него плавност, цялостност и външно сходство все пак присъстваха, при това в мой индивидуален стил.

Не бих казала, че съм самоуверена и че обичам да заставам пред всякаква публика. По-скоро обратното. А в Махачкала ми се наложи да демонстрирам не само известните „фокуси“, като обезболяване на китката на ръката, „мост“ между два стола, „вдървяване“ и т. н., но и да коментирам усещанията си както пред малки аудитории, така и в огромни, препълнени зали на институти, заводи и училища. Не изпитвах никакво вълнение, а само спокойното, уверено усещане, че владея нещо свръхестествено. И радостта от това, че мога да завладея всички, които ме виждат и слушат. Когато се върнах в Москва, това усещане не ме напусна още дълго време. Чувствах се по-свободна в общуването си с хората.

Отдавна проявявам интерес към различните интерпретации на автогенната тренировка, на медитацията и хипнозата както в нашата, така и в чуждата литература, предимно на английски език. Обучавали са ме известният от книгата „Психологически игри“ Н. В. Цзен, лекарят рефлексотерапевт Г. И. Крайиов, спортният лекар психолог А. В. Алексеев. Правилното и рационално хранене, масажът и вибрационната гимнастика изучавах при В. С. Михайлов, сега директор «а Центъра по хранене. Нито една от тези методики не предизвика у мен такива силни и ярки усещания както саморегулирането. В тях отсъстваше завършеност на идеята и вместо лекотата, която чувствах при само-регулирането, ми предлагаша трудоемка работа, за да постигна някакъв резултат, при това с краткотраен ефект. Всички те се стремяха да ме накарат да повярвам именно в техния метод, но както е казал един философ, вярата не премества планини, а само понякога ги издига там, където преди не ги е имало...

Въпреки това опитите ми да покажа новите си възможности и да разкажа за тях не предизвикаха голям интерес у колегите ми. Когато покажех нещо, се възхищавах и казвах: „Ах, колко интересно, трябва непременно да опитаме“, и всеки път отлагаха — не им беше до това. Ето защо използвах метода предимно за себе си — за да възстановя бързо силите си и да се наспя пълноценно, няколко пъти отстранявах главоболие и зъбобол. Понякога, ако успях да се освободя от тревожните си мисли, получавах истинско удоволствие от бягането в тръст — усещах необикновена лекота, сила и изпада в състояние, близко до еуфория. След кроса не чувствах никаква умора, дори съжалявах, че той е свършил и трябва „да се събудя“ от тази наслада на движенията. Но такъв ефект се получаваше не особено често, а сега дори се случва и съвсем да забравя, че мога да бягам с удоволствие. Веднъж приложих саморегулирането за формиране на нужното ми психическо състояние по време на състезание по тенис. Тогава успях да спечеля един съвсем безнадежден мач, който губех с 4:6 и 2:5. Успях да завърша с 4:6, 7:5 и 6:3. Никога дотогава не бях печелила с такъв резултат и станах победителка на зимния открит шампионат на Русия.

Един странен случай обаче ме накара да се замисля за опасностите от лекомисленото прилагане на метода на саморегулирането. Една вечер след тежък и уморителен ден реших както

винаги преди сън да се позанимавам със саморегулиране за поддържане на общия тонус и за да заспя по-бързо. Но тъй като бях уморена, няхах никакво желание да измисля програма, която да осъществя в неутралното състояние. Реших да дам пълна свобода за неволните движения на крайниците си да се движат както искат и си представих неконтролируемостта на тези движения. После излязох от това състояние, легнах си и веднага заспах. Когато на другата сутрин се събудих и влязох в стаята си за някаква вещ, изведнъж почувствах, че не само не мога да я взема, но и не мога да направя нито крачка повече. Естествено силно се изплаших, лицето ми пребледня, не можах да запазя равновесие и паднах на пода, като си ударих рамото. Болката ме накара да дойда на себе си, едва успях да допълзя до кревата, легнах и започнах да анализирам ситуацията. За щастие беше почивен ден и не трябваше никъде да ходя, а родителите ми си бяха в къщи. След като все пак разбрах причината за това силно разкоординиране, се опитах да го отстраня, като използвам отново неутралното състояние, но това не ми се удаде веднага. Вероятно през нощта дадената установка за неконтролируеми движения бе придобила известна устойчивост. Едва привечер ми се удаде да сломя съпротивата на непослушните си крайници — целия ден прекарах в мъки, опитвайки се да направя няколко стъпки, с усилие и трепереща ръка. поднасях чашата към устните си и няколко пъти молих майка си да ми направи масаж.

Няма да описвам уплахата и недоверието на родителите си, пред които се опитвах да намеря всякакви други причини, за да обясня „заболяването“ си, освен истинските. След този случай винаги внимателно обмислям двигателната програма, преди да използвам ключа към управляемото състояние. Усещането, че летя като птица, което бях изпитала в началото, ставаше все по-повърхностно особено след като започнах да се съмнявам в себе си.

Сега използвам ключа за решаване на елементарни задачи и за усъвършенстване на техниката на удара ми в тениса, и то съвсем рядко, тъй като методът загуби привлекателността си на нещо ново за мен, пък и съм затънала във всекидневни житейски грижи. Разбира се, беше ми интересно какъв ще бъде ефектът му върху другите. Опитах се да науча тенисистката от международна класа Наташа Рев да използва, метода на саморегулиране. С моя помощ тя успя да отстрани някои пропуски в техниката на удара си, както и неувереността, която чувстваше при изпълнението му. Проведох няколко занятия и с младежкия национален, отбор по съвременен петобой по молба на техния старши треньор. Ефектът не закъсна (и ми се иска да вярвам, че и аз имам „вина“ за това) — те спечелиха званието световни шампиони в отборното и сребърни медали в индивидуалното класиране. Всички бяха доволни и въпреки това отложиха обучението си. С това приключи и моят практически опит. Причината за това според мен е, че човек винаги се бои от това, което не разбира. Очевидно трябва по-подробно да разясним нашите малки чудеса.

В какво се изразява същността на неутралното състояние? Това е състояние между лекия сън и бодърстването, състояние на лек сън, унес или забрава. В обикновения живот то би могло да възникне неволно. Един американски спортист го определи по следния начин: „Сега разбирам, че това е именно онова положително, наркотично състояние на съзнанието, което се постига косвено чрез упражнения и непосредствено а процеса на медитация.“ Методът на саморегулирането моментално предизвиква това състояние, докато при автогенната, психомускулната, психотоничната и други тренировки и медитации То не се постига изведнъж, неустойчиво е, бързо преминава в сън и изисква системни и продължителни занятия. При саморегулирането за предизвикване на състоянието помагат идеомоторните движения, с които се контролира и неговата продължителност. Дълбочината на състоянието е индивидуална, като може да е различна в зависимост от настроението и физическия тонус в даден момент, въпреки че след време това също се поддава на регулиране. Тези идеомоторни упражнения могат да бъдат приспособени за усъвършенстване на техническото майсторство във всеки вид спорт. В процеса на идеомоторното имитиране на техническите похвати с цел да се внесат корекции е тях и да се усвоят трайно съответните навици може да се фиксира всякакво съдържание с адекватна съревнователна установка, като се определят времето, мястото и продължителността на реализирането ѝ. Образите като че ли се „записват“ в подсъзнанието и в нужния момент „светват“ като спасителна лампичка и предизвикват обратната връзка.

Един случай от моя живот би могъл да илюстрира как саморегулирането съдейства за разкриването на творческите възможности на човека. По-рано не бях забелязвала у себе си особени дарби. А в последно Време се изненадах от 'непривично ясните си мисли, които можех да изложа достатъчно лесно и без особено напрежение. Само така мога да обясня бързината, с която написах научния доклад за Седмия световен конгрес по психология на спорта, проведен в Сингапур през август 1989 година.

Наложих се да представя доклада ден след като ми бяха казали да го напиша, при това преведен «на английски език. На другия ден докладът бе готов, нощта и утрото посветих на превода му. Разбира се, това Б!Г било съвсем безнадеждна работа, ако ми липсваше теоретична подготовка по проблема благодарение на занятията с научния ми ръководител, както и увереност в званията ми по английски. Но искам да обърна внимание на друго — на необичайно високата работоспособност и концентрация на намиращата се в подсъзнанието ми информация, която се изля без особени усилия, както ми се струва, — в достатъчно стройна форма. Навярно за това допринесоха повтаряните от мен занятия по саморегулиране, при които използвах неутралното хармонизиращо състояние.

Изобщо животът ми стана по-богат и разнообразен. Дори ако ключът се използва само за влизане в особеното състояние за почивка, светът изведнъж се появява пред вас с цялото си богатство от цветове, звуци и прекрасни лица, след като са изчезнали напрежението, умората, раздразнителността.

Убедена съм, че саморегулирането може много да помогне на човека в трудния му напрегнат живот. А човекът трябва да бъде щастлив.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Веднъж при мен от Москва пристигна някой си Танидзе — физик и доцент. Тогава моята лаборатория се намирал в арменския град Абовян. Беше дошъл в командировка за три дни да изучи саморегулирането и ми се изтърси на главата съвсем изневиделица, в най-напрегнатия организационен момент.

— Няма време, но трябва да успея — каза той. — Работата е сериозна, не търпя отлагане. Отдавна следя вашите статии и смятам, че работата ви има колосално стратегическо значение за развитието на човека. Това е държавна задача!

Какво можех да кажа след такива думи? Всеки, който е посветил години на творческите си разработки, ще ме разбере добре — когато някой похвали твоята работа, веднага ти става най-близък приятел.

И независимо от напрежението, в което се намирах, се заех да обуча Танидзе. Като човек той бързо се увличаше, но беше интелигентен, съсредоточен и работата потръгна бързо. Още на първото занятие, което трая половин час, той усвои правилото за влизане в особеното състояние и по собствена инициатива започна да измисля разни номера — ту стоейки на един крак почива в това състояние няколко минути, ту мислено представил си въже, спускащо се от тавана като в цирк, започва да се катери по него. Възхищаваше се от това, как започват да се движат крайниците му, как се променят темпът на дишане и честотата на пулса. Така се увличаше, че дори капки пот избиваха по челото му!

В хотела нямаше места и моят командирован гост се настани при мен в къщи за тези три дни. Всяка сутрин в 7 часа той пробягваше целия квартал, след това сериозно се заемаше с утринна гимнастика, а деня си прекарваше при мен в лабораторията, като присъстваше на обучението на група производственици, седеше сред тях и затвърдяваше навиците си. А вечерите през първите два дни ме принуждаваше до безкрайност да експериментирам с него.

— Хайде — каза той — да направим следния опит. Аз ще предизвикам състоянието и ще си представя, че двамата с теб сме написали до правителството предложение за перспективите на саморегулирането в нашето общество. След това ще видим каква ще бъде ответната реакция — а несъзнателните механизми на мозъка ми. И така навлизам в състоянието и си представям, че писмото ми е получил самият М. С. Горбачов. Интересно, как той ще реагира в мое лице?

Той предизвиква състоянието и изведнъж ... — тялото му се надигна от стола, като лунатик той направи крачка напред, протегна ръце, на доскоро безстрастното му лице се появи приятна, доброжелателна усмивка на поздрав. Ръката му се разтърси като от приятелско ръкостискане.

— На него можем да напишем! — резюмира Танидзе, като се отърси от образа, от преобразяването си, — А сега да изпитаме Рижков. Да допуснем, че той също е получил писмото.

Танидзе стана, преброи, гледайки в една точка, наум до пет, тялото и ръцете му се устремиха напред като за предстояща среща и започнаха ръкостискания, приятелски прегръдки. Очевидно това му хареса и той не излезе почти минута от това състояние, като ту стискаше ръката на невидимия си събеседник, ту подлагаше рамото си за невидимото насърчително потупване.

Аз гледах всичко това и анализирах. Спомних си как обикновено се провеждат спиритични сеанси. Всичко се забулва колкото може повече в психологическа мъгла и медиумът (посредник между хората и духовете — *бел. прев.*) кара всички присъстващи да допрат пръстите си до края на поставената пред тях чиния и започва да призовава някакъв дух да отговаря на въпросите му. В

случай на успех чинията започва да се върти, подчинявайки се на невидимото идеомоторно движение на пръстите, т. е. несъзнателните импулси се предават от пръстите на чинията, като по този начин предизвикват движение на нарисуваната върху нея стрелка в посока на нарисуваните около нея букви. И когато се обозначи дума, чинията естествено се върти по-бързо, подчинявайки се на интегрирането на несъзнателните импулси на цялото спиритично общество.

На този принцип е основан, струва ми се, и методът на онези, които търсят вода под земята с помощта на върбова пръчка. Подчинявайки се на невидимите идеомоторни сигнали и отразявайки ги, пръчката в ръката на човека сочи местонахождението на водата. В този случай организмът на човека работи като компие в магнитно поле. А защо не, нали хората, страдащи от вегетативно-съдова дистония, чувстват атмосферните промени като барометър. Очевидно и инструментариумът на т. нар. екстрасенси се основава на аналогични явления. Така например мой познат лекар определя областта, в която са нарушени функциите на организма на пациента с помощта на специална рамка. Когато се приближи до болното място, тя започва да се върти в ръката му.

Същото можем да кажем и за пръстена, с който определят кръвното налягане. Приближават закачен на конец кръстен до ръката на болния, държат го над нея и наблюдават отклоненията му от мислено обозначените върху ръката граници. В това се състои целият експеримент.

Откъде се взема тази интуиция у медиумите? Изглежда, във всеки от нас, в зависимост от това доколко е разкрепостен, мозъкът подсъзнателно е способен да долавя излъчваните от пациента най-незабележими сигнали: начин на дишане, степен на разширяване «а зениците, микрореакция към неочакван звук или светлина, степен на потиснатост при отговаряне на въпроси, готовност за извършване на някакви движения, равнище на обща възбудимост на нервната система, и т. н. Интуитивният анализ на целия комплекс от такива сигнали и реакции синтезира у нас и подсъзнателната оценка за състоянието на нашия пациент. Но за да стане видима тази намираща се под границата на нашето съзнателно възприятие оценка на здравето на пациента, тя трябва да се прояви, да се визуализира. За тази цел се използват и такива посредници между вашите интуитивни предчувствия и съзнателния анализ: върбовата пръчка, пръстенът, чашката кафе, върху които се проектират вашите установки. Това напомня за психиатрическият тест по картите на Роршах, върху които са нанесени произволни цветни петна, възприемани от човек като познати му образи, например на лебед, на орел, на куче, на жена, като по този начин открива своите подсъзнателни установки.

Колко е велико нашето подсъзнателно Аз! В него се намира целият ни личен опит и опитът на предходните поколения. Опитът на нашите древни предци. Накрая колективният опит. Очевидно древните оракули, предсказващи бъдещето, са изпадали в особеното състояние и с помощта на свои методи са давали свобода на подсъзнателното Аз да синтезира ответни реакции. За това има много сведения в древните книги, в които се описва например как по време на пророчества зениците на оракулите се разширяват, лицето им се отчуждава и как след това се връщат към действителността като от друг свят (а ние бихме казали — излизат от режима на саморегулиране), отърсвайки се от вцепенението.

Танидзе възпроизведе ответната реакция на въпроса, който си бе поставил не под формата на реч — тогава той щеше да заговори, — а като движение. Впрочем тя може да се изрази не само чрез движение, а например чрез цветоусещания. Това явление в психиатрията е известно като синестезия, която се наблюдава у някои хора при богати нервни връзки в мозъка между зрителните и слуховите анализатори. Съдейки по литературните източници, изразена синестезия е имал Скрябин, който, след като съпоставя звуците с цветовете, е изобретил цветомузиката.

Ако Танидзе, преди да влезе в режима на саморегулиране, бе програмирал в установъчната си задача ответна реакция под формата на цвят, той навярно нямаше да жестикулира или да извършва други движения с тялото си, а да види някаква цветна аура (от гр. — полъх — *бел. прев.*). Да, именно тази аура, която като че ли виждат някои екстрасенси при диагностицирането на своите пациенти. А в действителност аурата е собствената им синестезическа реакция, която те приписват на пациента, тъй като не познават механизмите на образуването ѝ.

Убеден съм, че при диагностициране ръцете на някои екстрасенси изпълняват ролята на споменатите рамки и пръстени — ако диагностикът е поне отчасти във фазово състояние, което предизвиква у себе си чрез тренировки или спонтанно с помощта на процедурни манипулации, ръцете му са в състояние с по-голяма или по-малка точност да се движат идеомоторно към (болния орган, управлявани от механизма му за подсъзнателна оценка на състоянието на болния. Опитът на диагностика и реакциите на пациента, които той неволно проявява при правилното или неправил-

ното манипулиране на ръцете, привеждат в действие и механизма на динамична корекция на поведението на екстрасенса. Включва се биологичната обратна връзка. Но, повтарям, тя се осъществява психически, а не от някакво митично биополе. Иначе как бихме могли да обясним факта, че въздействието на ръцете се предава на хиляди километри по телевизията? Това е психотерапия чрез действие, известно от дълбока древност, която преди се наричаше лечение чрез движение на ръцете и от която най-възприемчивите към внушение пациенти действително оздравяват. Ако, разбира се, страдат от заболявания, които се поддават на лечение чрез психотерапия. При такова лечение пациентите могат неочаквано за себе си да изпитат и вълнение, и отпускане, и усещане за убождане, за топлина или прохлада, които се разпространяват по цялото тяло.

Веднъж изнесох лекция в латвийската психиатрична болница в Рига, като демонстрирах пред лекарите постиженията на съвременната психотерапия. След срещата няколко лекари се научиха да предизвикват у себе си състояние на саморегулиране, а извънщатният им екстрасенс ме покани в „лабораторията си“ и ми показа болните, които е лекувал успешно с „биополе“. Разказа ми, че отначало измервал разликите в потенциалите (електрическото съпротивление на кожата) на дясната и лявата ръка на пациента с галванометър. След отклоняването на стрелката в една или друга посока болният е бил подготвен вече психически за лечение. А лечението се състояло в следното: извънщатният екстрасенс заставал пред болния, съсредоточавал се толкова силно, че капки пот избивали по челото му, движел бавно ръце край тялото му, като понякога спирал до определени участъци, шумно вдишвал, и издишвал, разтърсвайки ръце като че ли се отърсвал от приетата върху себе си болест.

Екстрасенсът ми предостави една болна, върху която тези процедури оказвали много силно благотворно влияние. Преди това тя преминала безуспешно курс на медикаментозно лечение в същата клиника. А сега, доволна и благодарна, стоеше със затворени очи в очакване на магическите токове.

След приключване на процедурата я помолих да опише усещанията си. Тя въодушевено разказа, че е усещала на места убождания, после изведнъж топлина по цялото тяло и накрая, когато екстрасенсът е приближил ръката си към главата ѝ и бързо започнал да движи дланта си, усетила как главата ѝ се освободила от тежестта и престанала да я боли. Вече се чувствала като новородена.

През цялото време лекарите с интерес наблюдаваха случая. Как ще оцени всичко това лекторът (т. е. аз)? Нали неотдавна бях казал, че биополето е психотерапия, с други думи внушение.

А по време на процедурата екстрасенсът не направи никакви внушения, тъй като не каза нито една дума.

Аз помолих жената да застане с гръб към мене и отново да затвори очи, като коментира усещанията си веднага щом ги изпита. Направих няколко нищо не значещи жеста, за да я накарам да си въобрази, че съм започнал да работя с нея и незабелязано се оттеглих встрани. За по-голяма убедителност даже се обърнах с гръб към нея и замрях, без да отроня нито дума.

— Чувствам токове — съобщи пациентката. — Някаква вълна ме обгърна отдолу нагоре по цялото тяло. Започвам да дишам по-трудно. А сега дишането ми стана свободно. Главата ми натеза. Появи се сънливост. Сега премина, главата ми се проясни.

Когато отново се приближих към нея и я помолих да отвори очи, тя ми каза, че се чувства много добре и с благодарност погледна мен и своя доктор.

Лекарите, които наблюдаваха тази процедура, мълчаха. Не зная дали тогава те разбраха или не, че у пациентката действаха подсъзнателни установъчни реакции. Но екстрасенсът очевидно не разбра това. Той бодро пристъпи към мен и силно като на колега стисна ръката ми. „Не обърках — каза той. — Вие имате много силно биополе!“

Докато си спомнях всичко това, разсеяно наблюдавайки упражненията на Танидзе, моят нов приятел измисли следващия експеримент — той мислено изпрати нашето писмо до председателя на Академията на науките Г. Марчук. За щастие успях да му се притека на помощ навреме! Неочаквано за себе си бедният Танидзе падна по гръб на пода и усилено се бранеше с ръце и крака от празното пространство. Когато му помогнах да се изправи на крака, той се съвзе и каза: „Няма нужда да изпращаме писмото в академията. Няма да ни разберат!“

— Откъде познаваш Марчук? — попитах аз. — Ти да не си изпатил нещо от него.

— Не познавам Марчук — отговори Танидзе, — но не искам да повторя този опит. Хайде, ще се заема с физкултура и да късно вечерта вдигаше въображаеми шанги с тегло до 200 кг, при което мускулите му се издуваха като на истински шангист.

„Ето — мислех си аз — един добър начин за тренировка на атлети. Нали в състояние на саморегулиране те биха могли да предизвикат у себе си онези каталептични реакции на повишено мускулно напрежение, които всеки естраден хипнотизатор демонстрира на сцената, като кара доброволец от залата да застине във въздуха, опрял тила и петите си на два стола.“

Сутринта на третия ден от своята командировка, след обичайното си бягане Танидзе излезе от къщи и не дойде в клиниката при мен. Разтревожих се. Дали не беше се случило нещо? Той не познаваше града, тъй като не му остана време за това — все тренираше, и то с все по-голямо натоварване. И каза, че е спал лошо през нощта. Сутринта стана уморен, но въпреки това отиде да бяга. Когато ми се оплака, че и самочувствието му е лошо, му отговорих: „Трябваше до 2 часа през нощта да вдигаш още по-тежки щанги!“

А същия ден в 2 часа следобед ми позвъниха от градския психоневрологичен диспансер — не познавам ли някой си Танидзе, пристигнал от Москва?

Добре, че лекарите от диспансера ме познаваха. Лошото бе, че нямаха и понятие от това какво е саморегулиране. Но най-лошото бе, че когато Танидзе се почувствал зле в таксито, помолил шофьора да го закара в болницата, а той, виждайки изплашеното му лице, веднага се насочил към най-близката. Там лекарите даже не му измерили кръвното налягане. И всичко тръгнало оттук!

Лекуващият лекар ме убеждаваше, че гостът ми страда от шизофрения — сам му казал, че провеждал над себе си психически опити и до късно през нощта вдигал спортни щанги в къщи. Освен това пациентът заявил, че писал писма до Горбачов и Рижков и до други уважавани членове на правителството. А от време на време болният като че ли се откъсвал от всичко, вглъбявал се в себе си и при това молел да не го безпокоят. Видите ли, нужно му било „просто да си почине“.

— Тъй като има билет за самолет, няма да го държим тук — каза лекарят. — Ще замине за летището с наш санитар, а на московското летище също ще го чакат санитарни. Вече сме приготвили телеграма до неговия институт.

Оказа се, че новият ми приятел има високо кръвно налягане. По-рано не е имал такива оплаквания. Очевидно се бе преуморил от претоварванията. При появата на високо кръвно за пръв път понякога възникват натрапчиви страхове, силна тревога. За отстраняването на всичко това трябва да се каже на пациента, че тревогата му е свързана с повишеното му кръвно налягане, без да се крие нищо.

За измъкването на Танидзе от психиатрията ни помогна министърът на здравеопазването на Дагестан, който бе запознат с дейността по саморегулирането. Но за „спасяването“ на моя гост поиска да проведе цикъл от процедури в дагестанската клинична болница, което и направих успешно — с помощта на саморегулирането болните се научиха да почиват и по-бързо оздравяваха.

Този случай на прекалено експериментиране с ключа е предупреждение за всички максималисти. Методът на саморегулирането е сериозен метод и, повтарям, трябва да се усвоява под ръководството на лекар.

Моят приятел много искаше да помогне на нашето общо дело. И помогна както лекарят, който изпитва върху себе си лекарството. От деликатност малко измених фамилията му. А жалко!

Съвсем неотдавна отново ми се случи да се сблъскам с явления на „медиумизма“. Директорът на дагестанското управление за търговия, който един от първите сключи договор с Центъра по саморегулиране за поддържане здравето на работниците от това учреждение, ме запозна с младеж, който изпадал в транс по собствено желание и в това състояние отговарял на различни въпроси. „Кой написа миналата година анонимно писмо срещу мене?“ — го питал директорът Нурмагомед Хасанов. И младежът назова няколко имена, като едно от тях повторил. На лицето на директора цъфнала доволна усмивка: „Така си и знаех! Жалко, че повече не работи при мен!“ И предприемчивият директор, вдъхновен от примамливата перспектива, веднага предложил на този „медиум“ да създадат съвместен кооператив. На „спиритичния сеанс“ присъствал и един общ приятел на медиума и директора, добре запознат с работите на управлението. Той бил много заинтересован да бъде назначен младежът на работа и очевидно затова дал уверения, че „медиумът“ можел не само да отговаря на такива въпроси, но и да определи кой от кого какво е откраднал и къде го е скрил. Един мой познат, който по-късно чу тази история, дълбокомислено каза: „Е, и какво? Може да има компютър“. Ама че работа, какво общо има с това компютърът? Неизвестно защо днес всичко, което надхвърля обичайните представи неизбежно се свързва с компютрите.

Но да се върнем при нашия „медиум“. Попитах го откъде има такива способности. Оказа се, че го е научил на самохипноза някой си Антонюк, един от първите свидетели на опитите по саморегулиране, които навремето проведех в поликлиниката. Той скромно присъстваше на

занятията, понякога конспектираше, което, няма да скрия, тогава много ме ласкаеше.

А сега се разплащам за първите си невнимателни стъпки. Смятам, че трябва да разкажа за това, тъй като никой не знае дали някъде няма да се появят други „медиуми“, практикуващи в различни направления.

Как да се предпазим от тях? Има само един изход — широка осведоменост по въпросите, свързани с възможностите на човешката психика. Тези възможности, както вече казах, все интензивно ще се развиват, защото човек разполага с големия им потенциал. А потенциалът се стреми към реализация, която не трябва да бъде стихийна, а целенасочена. Затова са необходими научни познания за човека.

Ето още един пример. Веднъж завели взвод владеещи саморегулирането войници на стрелбището. Пристигнало и военното командване. Войниците били напрегнати, като пред изпит. Трябвало да изпълнят три упражнения, съдействащи за повишаване на точността в стрелбата. Дадена им била команда да използват ключа за премахване на напрежението. След минута войниците пристъпили към изпълнение на трите упражнения. След стрелбата се върнали с клюмнали глави — всички, даже тези, които обикновено стреляли отлично, този път се представили лошо. Командирите мълчаливо очаквали обяснения.

А работата се състои в това, че в редица случая не трябва да се сменя мобилизиращото психическо напрежение, а войниците са изпълнявали упражненията в състояние на безразличие. Но все пак главната причина е друга — с тях са били и сержантите, което съвсем не е било предвидено във формулата на установъчната задача. Закрепената с помощта на ключа психическа установка се сблъскала с командите на сержантите, предизвиквайки нарушение на адаптивните функции на войниците. И този непредвиден стрес е блокирал цялата система от механизми.

Ето защо саморегулирането с конкретна установъчна програма трябва да се прилага при дейности, лесно поддаващи се на прогнозиране (например в производства с монотонен труд или при вдигане на щанги) Конкретни формули не трябва да се прилагат в отговорни ситуации с възможна неочаквана промяна на събитията. В тези случаи е по-добре да се използват общи, мобилизиращи установки, които насочват вниманието към непредвидени явления, оптимизират самочувствието и работоспособността.

Запомнете — състоянието на саморегулиране е начин да осъществим желаното от нас. Самото желание произлиза от човека.

Обучаваният е длъжен твърдо да запомни две правила.

Първо. Ако след едно от четирите посочени упражнения почувствате общо неразположение или слабост, е необходимо да откриете причината за това и да се обърнете за съвет към съответния лекар специалист. Методът на управляемото саморегулиране разкрива състоянието на организма като на рентген.

Второ. По-късно, когато обучаващият лекар повече няма да ви бъде нужен и вие се научите да управлявате себе си чрез своята воля, никога не забравяйте да зададете, т. нар. изходна установка. В нея задължително трябва да влязат три настройващи образа:

1. Бистра, ясна и свежа глава.
2. Бодрост и лекота в тялото.

3. А третата песен е песен за всички останали песни, както се казва в едно от стихотворенията на Расул Гамзатов.

В ТЪРСЕНЕ НА ОБРАЗА

Всяка истина трябва да бъде постигната

Най-трудното в саморегулирането е да бъде намерен образът, с помощта на който се предизвиква състоянието, необходимо при обучението.

Откак се помня, все търся този образ.

Как с няколко думи да се обясни на пациента какво трябва да чувства в особеното състояние? Само в процеса на обучение този образ постепенно се конкретизира, става по-ясен, по-достъпен за възприемане. И когато напълно бъде уточнен, мнозина се сдобиват с ключа на саморегулирането.

Намирането на образа се извършва в различни ситуации. Често питаме нашите пациенти подобно на автора на автотренинга Шулц какво изпитват в особеното състояние, какво е най-характерно за него? С какво би могло да бъде сравнено? Как може да бъде обрисувано с две думи, че да бъде разбрано дори от дете? Защото, както правилно бе отбелязал Курт Вонегът, не е учен този, който не може да обясни с петте си пръста на едно дете същността на своята работа.

Хората различно обрисуват особеното състояние. Навярно това зависи не само от изходното

равнище на нервната им система, но ,и от съзнателните и подсъзнателните установки, които се развиват в това състояние. Ако човек има нагласа за сънливост, то и неутралното състояние ще има такъв оттенък. Същото ще бъде и ако има нагласа за лекота и бодрост. Неутрално състояние в чист вид няма. Дори ако човек не си е поставил съзнателна установъчна задача при влизането, в режима на саморегулиране ще се проявят подсъзнателни установки. Например при неопитните пациенти първите самостоятелни предизвиквания на състоянието са придружени с поклащания на тялото... Това (е така, защото действа подсъзнателният страх от евентуално падане, който се материализира в подобен образ. Ако не бъде предупреден, че организмът ще следва послушно собствените си настроения, пациентът наистина може да се изплаши и тогава действително ще падне.

Повтарям, че не може да има чисто неутрално състояние. Даже когато човек просто иска да си почине в него, той неволно настройва мозъка си за реализиране на програмата, асоциираща се с представите му за почивка.

Веднъж ни хрумна идеята за интересен експеримент. Ако в началото на обучените им е трудно самостоятелно да формират съобразно различните поставени цели установъчни програми, могат да опитат и без такива.

И да видят как ще реагира организмът им. Един от пациентите ни бе претърпял хирургическа операция на ретината на окото. Зрението му почти се бе възвърнало. Но именно това „почти“ беше още много чувствително за него. Момчето пристигна при нас отдалеч с надежда, че саморегулирането ще му помогне. Няколко дни работи върху препоръчаните му установъчни задачи в особеното състояние, а им(енно: да си представи, че общото му самочувствие се подобрява, че ще вижда по-добре, че в областта на очите чувства приятен прилив ту на топлина, ту на хлад (стимулиращо оросяване на зрителните органи)... Проверката показва, че зрението му наистина се подобрява. Подобри се и общото състояние, и настроението и пациентът бе окуражен.

И тогава му предложихме да не формира предварително никаква установъчна задача! Да се опита да бъде безразличен, пък да става каквото ще! Той се съгласи. Предизвика състоянието, без да планира нищо определено. (Лично аз трудно мога да си представя, че изобщо е възможно всичко това, но тези, които вече са го изпитали, казват, че е възможно.) Поне той така твърдеше, отговаряйки по-късно на хилядите въпроси, че наистина нищо не си е поставил за цел.

Неочаквано видял око. Да, око! Голямо синьо око. Точно пред него. Някъде в пространството. При това с всичките му детайли. Именно в този момент като че ли изведнъж му олекнало. (От какво му е олекнало? Та нали той самият казваше, че се чувствал чудесно след сеансите!)

Но така или иначе „олекнало му“. И при това подобрението, което почувствал след тази процедура, било много по-чувствително в сравнение с предишните.

Зигмунд Фройд по всяка вероятност би обяснил всичко това с реализацията на подсъзнателните потискани установки. Не зная.

Опитахме се да проведем този експеримент и с други пациенти, но ефектът беше нееднозначен. Тази област предстои да бъде проучена. Но в литературата са описани аналогични явления. Например в автогенната тренировка при изпадане в състояние на нервно-мускулна релаксация понякога възникват спонтанни реакции — т. нар. автогенни разтоварвания, свързани с намаляване на напрежението. Тези реакции намират израз, по всяка вероятност не само в психическите прояви, но и в нервнофизиологическите — понякога ще мръдне крак или ръка, неочаквано ще се промени ритъмът на дишането и т. н. По този начин като че ли се разрешават натрупалите се противоречия в организма, неравномерно се изравняват. Един пример. Да предположим, че у човека е нарушена адаптивната функция на кръвоносните съдове (вегетативно-съдова дистонезия). При влизането в състоянието на саморегулиране, както и при промяната на времето, кръвоносните съдове не успяват навреме да се приспособят към изменилите се условия и у човека възникват болезнени усещания и главоболие. Тези оплаквания могат да се използват при диагностиката.

А сега да си представим полуфантастичната картина — организмът е напълно балансиран, психиката е хармонизирана. Човек е абсолютно здрав. При това не е зависим от каквито и да било психологически установки (които все пак са производни на субективното Аз и са показател за обусловеността на човека). И този човек умее да предизвиква у себе си неутралното състояние в чист вид,

Ако психофизическият организъм на този полуфантастичен човек се превръща по време на неутралното състояние в проводник, то няма ли в него да се извърши космогоническо разтоварване? Не реализира ли чрез него природата своите противоречия? Онази Природа, която олицетворява

цялата система от връзки и закони във Вселената.

Не е ли това състоянието, характерно за висшата степен на йога, наричано самадхи — освобождение. Състоянието, в което човек достига Абсолютното.

А може би космогоническото разтоварване — това е творчески акт, съзиждащ човешкия опит?

И може би в някои от нас непрестанно работи именно този механизъм като творчески генератор? Защото реализацията на противоречията, без да нарушава структурата, може да бъде осъществена само в посока на повишаване равнището на нейната организация. Както знаем — човек е един микрокосмос. В него е закодиран целият опит от миналото развитие с всички негови равнища: онтогенеза (индивидуално развитие на организма от неговото раждане до неговата смърт — и филогенеза (историческо развитие на организмите и на систематичните групи — *бел. прев.*)

Този противоречив опит се стреми към разрешаване, към разтоварване. И единственото нещо, съединяващо опита на предците с личния опит — това безусловно е творческият акт, за сметка на който се запазва и утвърждава човешката цялост. Запазва се и се развива в него и връзката между миналото и настоящето по пътя към бъдещето.

В този смисъл творчеството от гледна точка на психофизиологията може определено да се разглежда като биосоциален фактор за развитие на човека. Ако му бъде отнета възможността да твори, човек губи равнищата на своята организация, деградира.

Ето защо творческият потенциал на човека е безграничен, докато степента на неговата реализация зависи от това, доколко е хармонизиран отделният човек. От този съюз между тялото и душата, който може да бъде развиван в особеното състояние на саморегулирането.

Мой познат поет беше казал, че след няколко занятия със саморегулиране се повишила творческата му продуктивност.

— А какво точно правиш? — попитах го аз, имайки предвид програмата му.

— Представи си, нищо определено не правя. Просто забелязах, че ако няколко дни поред се намирам в състояние на творческа възбуда, или изразявайки се на вашия професионален език — зает съм с решаването на своята творческа задача, то отговорите под формата на поетични образи идват в главата ми по-бързо, ако си почина няколко минути в режима на саморегулиране.

Тук трябва да отбележа — това се случва, ако той е зает с решаването на някаква задача, над която дълго се труди.

Не прилича ли всичко това на случилото се с Менделеев, който открил своята таблица като „насън“ — след като мозъкът му, непрестанно зает със задачата (и, изглежда, изпаднал в състояние на застойна възбуда) се освободил за синтеза на натрупаните впечатления и по този начин разграничил главното.

В неутралното състояние се извършва не само възстановяване на изтощените клетки на мозъка, но и успокоение на превъзбудените. В това състояние се извършва и неутрализация на стереотипите, пречещи на творческия процес, т. е. извършва се освобождаване.

Психофизическият организъм се превръща в чист проводник.

Какво означава за мозъка да работи непрестанно над една задача?

Това е условие за формиране на установъчната цел.

Това е условие за определяне на доминантата.

При наличие на такава мощна доминанта е необходимо вътрешно разкрепостяване. Пробуждане или освобождаване на целия подсъзнателен опит, имащ отношение към решаваната задача.

Ключът към себе си — това е пътят към творческата свобода.

Не искам ли да кажа, че човек, който се намира в състояние на творческо вдъхновение; се намира всъщност под хипноза?

А защо не! Та нали именно фазовото състояние, за което вече стана дума (дори приведохме като пример гледната точка на И. П. Павлов), притежава уникалната парадоксалност, изразяваща се в това, че слаби дразнителни са способни да предизвикват мощни реакции. Казано на по-съвременен език, или с помощта на „икономическите категории“ — всичко това е доказателство за висока вътрешна производителност. В системата на човешкия организъм всичко е така хармонично организирано, че при възможно най-малки разходи да се получи голяма ефективност. Не притежава ли състоянието на творческо вдъхновение висока ефективност, която е доста по-висока, отколкото обикновено? И не е ли това състоянието, в което като по чудо изплува в съзнанието всичко онова, което има отношение към интересувания ни предмет, независимо колко дълбоко е било зарито в

паметта?

Нима човек в състояние на творчески екстаз не е съсредоточен само върху предмета на своята дейност, не желаейки да обръща внимание на нищо друго около себе си.

Май попрекалих!

В състояние на творческо вдъхновение хипноза няма и не може да има, защото на творчеството му е нужна именно освободената мисъл, необременявана от сцеплението с физиологическите изменения в организма. При хипнозата се реализират различните установки! Реализират се! С други думи, всеки път, когато човек помисли за топлина, ще му стане топло, за полет — тялото му ще пожелае да полети. Тази материална реакция за придружаване на мисълта принизява скоростта и свободата на мисълта до равнището на работата на физиологическите системи и изпълнителните органи на организма.

Да си припомним, че даже в метода за обучение на скоростно четене се прави опит да бъде освободен процесът на четене от придружаващия го механизъм за вътрешно изричане на текста, механизма, чиято материална работа забавя скоростта на четене на психиката.

Значи стремежът към творчество — това е стремеж към освобождаване на мисълта от материалните придружаващи механизми. По-точно в случая всички анализаторни системи (сетивните органи) са насочени към творческото търсене. Затова творческият процес не е хипноза, а действително хармонизиращо и развиващо състояние, насочено към намирането на решението. Тази генерализирана насоченост характеризира фазовостта, т. е, в тази насоченост има фаза. В нея е и всичко онова, което посочихме като причини за високата производителност на творческия процес, следвайки стъпките на И. Павлов.

Що се отнася до хипнозата, то при нея фазата е насочена не към намиране на решението, а към неговата реализация. Увеличава се готовността на организма да реализира дадена задача. И по-рано споменахме, че при хипнозата човек не може да мисли. Затова отделихме при саморегулирането стадия на творческото вземане на решение (разработването на задачата) от стадия на нейното рефлекторно-автоматично изпълнение. Наличието на фазовост и при творческото състояние, и при хипнотичното създава трудности. Човек може да се обърка. Но това са два полюса на един и същ магнит. Същността им е една и съща, но посоките — различни. Ето защо определихме саморегулирането като един; от мощните начини за развитие на творческите способности (и изобщо на способностите), противопоставяйки го на хипнозата, при която психиката на човека се управлява от „диригент“.

Най-добре е когато в човек се съчетаят и двата полюса на този магнит. Тогава той е способен да приема творчески решения и може ефективно да ги реализира. Тогава той истински е хармонизиран. В противен случай, даже ако владее навиците за включване на състоянието на реализация, човек се обърква и не знае какво иска.

Мнозина от обучаваните пристигаха при нас, за да усвоят навиците за саморегулиране, предполагайки, че те са им много необходими, а по-късно искаха консултации по различни поводи, тъй като не бяха в състояние да формулират установъчните задачи. Без помощта на лекаря им беше трудно да изработят своята нагласа — имам предвид съдържанието на личната програма, която те нямаха. Често това бе причина за загубване на интерес към саморегулирането. Други, които по-активно се стремяха към самоусъвършенстване, довеждаха до задънена улица огромните перспективи и възможности за използване на придобития навик, което несъмнено ги караше да се замислят върху конкретните си главни цели. Това развитие на самосъзнанието е особено важно като един, от незаменимите възпитателни атрибути на хармонизиращото състояние."

Хипнабилният човек много често се оказва слаб именно поради това, че е подложен на чуждо влияние. Но затова пък лесно определя границите на полето на своята вътрешна реализация. Творчески надареният човек понякога трудно овладява саморегулирането.

Наблюдавайки с очите на специалист съдбата на познати хора, неведнъж съм се убеждавал, че жизненият път на човек, съчетаващ у себе си творческата активност с определена хипнабилност, е изключително благоприятна за него. Имам впечатление, че такива хора са особено адаптивни. Например, решат да се заемат с изучаването на чужд език и скоро виждат, че и желание имат, и време се намира, и главоболието им се прекратява на занятията, и всичките им способности се мобилизират.

Такива хора, като правило, притежават особена жизнена сила и са способни да преодоляват всякакви пречки по пътя към своята цел.

Не са ли това качествата, които трябва да поставим в основата, когато си отговаряме на

въпроса какъв искаме да видим човека, решил да се научи на саморегулиране?!

Имам приятел — Сергей Валентинович Петухов, доктор на науките. Деликатен, ерудиран, човечен. Написа монография по актуален въпрос. Заместник-директор е на Института по лабораторна биомеханика към АН на Русия. Пристигна в Махачкала след публикацията на в. „Литературная газета“. Отиде при председателя на Министерския съвет на Дагестан. Помоли го да окаже съдействие за въвеждане на са-морегулирането. Подписа договор с нашия център. Организира група от ентузиаста в своя институт и успя да постигне споразумение за обучението им. Сътрудниците от института възприеха с интерес идеята за обучение по саморегулиране, тъй като почувстваха големите възможности, които то предоставя. Сергей Петухов ми разказа, че веднъж, когато му се възпалило гърлото, той използвал придобитите навици, за да се излекува. Формулирал съвсем просто задачата към организма си — да бъде излекувана ангина! И изведнъж нещо го накарало да се огъне като професионален гимнастик, след това да приклепне и едва тогава почувствал напрежение в гърлото си, езикът му се показал навън, опънат до крайност, очите му широко се отворили. Неочаквано дори за самия него се получила класическата за индийските йоги „лъвска поза“ — упражнение, което те препоръчват за лечение на ангина.

Как е възможно всичко това? Лауреатът на държавна премия за приноса си в разработването на проблеми в съвсем друга област изведнъж се оказва в поза на йога, за съществуването на която дори не подозира.

Йогите твърдят, че законите на психофизиологията са еднакви за всички. Тези закони са откривани от тях а' течение на хилядолетия. Може би организмът също има своя логика? И тя започва да действа, когато той се намира в състояние на саморегулиране?

А може би Петухов е чел някога за „лъвската поза“ и това знание се е активизирало от подсъзнателната памет.

Самият Сергей Валентинович е убеден, че саморегулирането е свързано с бъдещето на човечеството. Няма да крия, че да имаш такъв приятел и последовател е радостно. Още повече че колегите психотерапевти не са много щедри в оценките си за новото откритие в нашата област.

Към мисълта на Курт Вонегът бих добавил, че не е учен и този, който не умее да се радва на оригинално решение на даден научен проблем, та макар и да не е лично причастен към него.

Неотдавна се обърнах към един петербургски професор с предложение за сътрудничество, тъй като ми се струваше, че професионално и двамата работим в една и съща насока. Професорът се занимаваше с хипноза, като внушаваше на болните, че се подобрява самочувствието им. След като присъствах на сеансите му, казах: „А не бихте ли искали, в случай че отсъствате или сте в командировка, да формирате у болния навик, с помощта на който би могъл самостоятелно да продължи вашето лечение?“

Да не си помислите, че моят колега радостно възкликна: „Еврика! Поздравявам ви, колега!“

— Е, какво да ви кажа — отговори уважаемият професор. — Вероятно и вашият метод ще намери мястото си наравно с другите.

По същият начин един друг професор някога ми бе изнесъл общообразователна лекция за значението на психотерапията за лечението на хората...

Убеден съм, че на саморегулиране трябва да се обучават преди всичко творчески активни хора, способни самостоятелно да намират области за използването му. Те ще съдействат за по-пълното реализиране на потенциалните възможности — както своите, така и на саморегулирането.

Как да открием образите, които ни помагат в обучението? Случи ми се да лекувам пациент с невралгия на лицевия нерв. Възрастната жена страдаше от непоносими болки. Няколко дни не яде нищо. Беше проведена иглотерапия. Половин час след началото на процедурата тя вече можеше с лекота да говори даже с желание започна да разказва историята на заболяването си. За живота си избощо. Стана й по-леко. В този момент се върна внукът й от училище.

— Погледнете го какъв е палавник — каза бабата. — Измислили са някаква игра — бодат си ръцете с игли. Как е възможно това? И нищо не е в състояние да ги спре! Казват, че искат да приличат на някой си Камо.

— В кое училище учиш — попитах аз, — не е ли седмо?

— Да — каза момчето, — в шести клас съм.

— Лекарят не ви ли каза, че не бива да вършите това? След като ви е показал как се прави, е трябвало да ви обясни, че без нужда не следва да се използва обезболяването. Разбра ли? А на съучениците си кажи, че нашите лекари няма повече да се занимават с класа ви, ако не спазвате това. Аз съм им началник.

Трябваше да обясня на бабата, че работим с ученици, учим ги да управляват организма си, за да не боледуват. И че ако това бъде усвоено още от ученическата скамейка, децата ще растат здрави. Профилактика в действие!

Нашият разговор бе свързан със саморегулирането. Бабата си спомни, че с удоволствие е посещавала сеанси по лечебна хипноза? Лекарят, който ги лекувал, се оказа мой познат и ми бе любопитно да науча още нещо.

Хипнозата по думите на жената й харесала, защото ходела в поликлиниката през зимата и винаги била премръзнала, а пет минути след началото на сеанса вече чувствала приятна топлина по цялото тяло. И тежест.

Всичко като по учебник! Явно на курсовете по овладяване на хипнозата са научили моя познат доктор какво трябва да чувстват пациентите и ето я и топлината, и тежестта! Ясно! Дори ми стана интересно!

След това възрастната жена започна да разказва за санаториума, където правела талгински вани. В Дагестан има такъв чудесен курорт на име Талги.

— След такава вана — казва тя — всяка вечер като че ли летях като перушинка. Такова едно състояние...

Наострих уши. Така ще открия нейния образ, мисля си, ако се наложи да я обучавам — ще използвам именно това. Беше ми интересно да сравня две близки състояния — това при хипнотичния сеанс и при ваната.

Между тях трябва да има нещо общо. Ако наистина има, значи и ефектът с ваната може да бъде използван при труднообучаемите пациенти. Да предположим, че е взел вана, а ние чрез нашите похвати развием това състояние. Ето това вече ни приближава до технологията.

— Е, какво ще кажеш, кое беше по-приятно — питам я, — сеансът под хипноза или талгинската вана?

Вече си представях обикновената вана, медицинската сестра, пускаща водата и — творческите мъки на моя познат лекар.

— Разбира се, че талгинската вана! — просветна лицето й, явно спомнила си тогавашните усещания.

МЕТОДЪТ СЕ УСЪВЪРШЕНСТВА

Когато съвпадат нашите желания се открива простор за нашите възможности

Заставам пред група пациенти, желаещи да овладеят саморегулирането. Сред тях има болни и относително здрави хора на различна възраст. Някои от тях навярно са прочели и последната ми статия в един от вестниците.

Предстои да им обясня какво е саморегулирането. Да ги науча да го използват така, че знанията им да не отидат напразно. Нали често се случва някой да завърши курса, а после да изостави всичко. Така е и със занятията с физкултура, йога, автотренинг, чужди езици и други.

За да не се случи това, е нужна система. В Америка например много хора се отказаха от пушенето в резултат на добре организираната кампания. По телевизията често показват група бягащи здравеняци, а редом с тях — таблица за ползата от физкултурата и вредата от тютюнопушенето. За сравнение ... Навсякъде, където може и дори където според нашите представи не може, се сблъскваме с впечатляващи плакати, информационни листовки, обещание за допълнително възнаграждение към заплатата на тези, които не пушат...

Да, нужна е система, каквато засега няма. Ето защо към курсовете проявяват преди всичко интерес или съвсем болни, които са изпробвали безрезултатно всички лекарства, или за щастие съвсем млади хора, стремящи се към самоутвърждаване, а следователно и към самоусъвършенстване.

Та стои групата пред мен. Като първокласници, дошли за първи път на училище. Предстои им не само да бъдат лекувани, но и да усвоят полезни за здравето си навици.

Дагестанският център за саморегулиране е медицинско заведение от нов тип, в което лечебната медицина се съчетава с обучение за здравословен живот. От него хората трябва да излязат не само излекувани, но и способни да пазят и поддържат здравето си и в бъдеще. А за ентузиастите и да повишат своите волеви, творчески и физически възможности.

Саморегулирането, както надявам се се убедихте, е полезно във всички области на живота и дейността на човека. Ето защо Центърът по саморегулиране не е отделение в поликлиника или болница, а самостоятелно звено, в което работят специалисти, използващи точи метод за лечение в комплекс с други терапевтични средства. Той се посещава не само от болни, а и от здрави хора,

поради което дейността на лекарите в него има не само лечебна, но и психологическа, педагогическа, социологическа и дори философска насоченост. Всичко това рефлектира в работата на всеки лекар, в цялата система на дейност на центъра.

Пък и нас идват и спортисти, желаещи да се научат бързо да възстановяват силите си след натоварване, и педагози, които от възбуждане губят гласа си пред аудитория, и работници на монотонния труд, страдащи от хронична умора, и директори на предприятия, на които е необходимо поне няколко минути на ден да се откъснат от всекидневните си грижи.

Изобщо хора с най-различни професии. И колкото по-големи претенции предявява сферата на тяхната дейност върху нервната им система, колкото по-трудно се справят с житейските си проблеми, толкова по-необходимо им е саморегулирането.

Поради специфичната си дейност Центърът по саморегулиране е самостоятелно учреждение на пълна стопанска сметка, което осъществява отношенията си с предприятия и организации на основата на стопански договори. За един пациент пълният курс на обучение в комплекс с лечебно-оздравителните процедури е 200 рубли (става дума за периода на утвърждаването на центъра през 1988 г. — *бел. ред.*).

В наше време цената може да се стори на някого висока, на друг — ниска. Но по-добре би било изобщо да я няма. Това е голяма отговорност пред пациента, тъй като работата ни е изградена на принципа на постигнатия краен резултат. При нас се плаща не за работа, а за постигнат ефект, което изисква от всеки специалист максимално напрежение на силите.

А ако не постигнем ефект? Нали обещахме!

Не можем да не обещаем, тъй като освен да въодушевим пациента не разполагаме с други рецепти. Без оптимизъм не се получава нужният емоционален контакт между пациента и лекаря. А той трябва да се получи! Понякога ни се иска да се отпуснем, да се обидим и да позавидим на онези, които получават пари за работа, независимо от нейния резултат.

Само един пример. По покана на известната датска фирма „Таим мениджър“ проведохме съвместно обучение в автомобилния завод „ВАЗ“ в Толиати. С помощта на преводач инструкторът от фирмата изнесе курс от лекции. Програмата бе напрегната — от сутрин до вечер (нали времето е пари!)

Разбира се, предвидено бе и време за почивка, но в съответствие с мениджърските представи за нея. Като цяло обучението на управленския състав бе на най-високо равнище — имаше и диaposитиви, и анекдоти, и много добре съставен текст. За занятията под формата на беседи и лекции за два дни фирмата получи 20000 долара. А тя разполага с няколко десетки такива инструктори.

С какво се отличава обучението на фирмата „Таим мениджър“ от обучението в Центъра по саморегулиране? Разликата се състои в това, че резултатите от обучението на фирмата са придобитите теоретични знания, докато тези в центъра са не толкова теоретични, колкото насочени към усвояване на специфични практически навици, които не могат да се получат чрез механично повторение. Те могат да бъдат формулирани само в особеното състояние — състояние на саморегулиране, а това е значително по-сложно. Без да проявявам излишна скромност, смятам, че работим на по-високо равнище от тях.

А приходите ни ...

Няма да правя сравнение, няма да подлагам на изпитание оптимизма си. У нас е традиция новото да си пробива път с трудности, с жертви и да се подлага на изпитание. Все пак е обидно, че това е причина за недостатъчно високото равнище на техническата организация на обучението при достатъчно голям брой на желаещите да овладеят саморегулирането.

Бих искал да представя всичките си сътрудници: моят заместник Олег Зорин, лекарят психотерапевт Мугажир Чамсаев, рефлексотерапевтът Лев Фу, психиатрите Майсият Шарипова, Татяна Кобгерова и Руслан Курбанов, стоматологът Адам Селиадов. И двама млади сътрудници, съчетаващи следването си в института с работа в центъра: Шейла Алиева и Вася Фалин.

И така пред мен е група желаещи да усвоят знанията и навиците на саморегулирането. Тъй като между тях има и болни, те трябва отначало да бъдат лекувани или това да става паралелно с обучението. За-зиси от диагнозата.

Естествено ако пациентът страда от радикулит, преди да се пристъпи към обучението, той трябва да бъде освободен от болката. Тя му пречи да възприема добре. За тези случаи Центърът по саморегулиране разполага със съответни специалисти или по-точно е осигурена взаимна заменяемост на лекарите, като главна отговорност в дадения случай носи специалистът по

рефлексотерапия. И, разбира се, ръководителят на центъра, както и във всички други случаи.

Ако е необходимо, в хода на обучението се прилага иглотерапия съвместно с други видове лечение, например масаж, термопулсация, мануална терапия и други. Всички те се използват за подготовка на пациента, тъй като отдавна е установено — колкото по-добре се чувства той, толкова е по-възприемчив към обучението. Особено с помощта на лекари, които съдействат за повишаване на самочувствието му и се ползват от пълното му доверие:

Самият лекар по време на обучение трябва — длъжен е! — да се чувства добре. В противен случай няма да предизвика у пациента образа за здраве — ако се чувства зле, такъв образ просто не може да се създаде. Без яркия впечатляващ образ за здраве болният трудно оздравява дори с помощта на физиологични процедури. Причината е очевидна — ходът на физиологичните процеси трябва да съвпада с хода на психическите. При отсъствие на съгласуваност при тях оздравителните процеси се забавят. Ето защо лекарят, извършващ масаж или друга процедура едновременно трябва да провежда и психотерапия.

Това са азбучни истини, но за съжаление в обикновените поликлиники те рядко се използват. И ако някой техен привърженик все пак прибегне до тях, те рядко дават очаквания ефект. И как биха могли, ако самата болница в нейния средностатистически вариант предизвиква у пациента образ за болестно състояние.

Уви, голяма част от хората не могат да си представят как трябва да изглежда един здрав човек — походката, погледа, дишането, интонацията на гласа му... - Надяваме се, че в бъдеще Центърът по саморегулиране ще бъде изграден така, че още с влизането си в него пациентът да започне да диша по-леко. Това ще бъде обетована земя, в която той ще се пречисти (и в прекия, медицинския, и в духовен смисъл), ще укрепи здравето и духа си, дори ще може да вземе някои важни за себе си решения и ще се научи да води здравословен начин на живот. А над него ще витае образът на здравето!

Този център за култура на здравословния начин на живот трябва да бъде разположен сред природата, тъй като самото й съзерцание е вече психотерапия. Той ще разполага и със спортни зали, и с отделение за провеждане на лечебно-оздравителни процедури, съдействащи за обучението. Така саморегулирането не отрича традиционната медицина, а се утвърждава на нейна основа като следващ, по-съвършен етап в цялостната система за укрепване здравето на човека.

Както вече споменахме, ако човек се чувства отлично и с помощта на особеното състояние запази това самочувствие, по-късно ще може да го възпроизведе, като отново използва саморегулирането. Нещо като консервирана в организма таблетка за здраве.

Участието на различни специалисти в обучението е важно и поради това, че дори у здрави хора, склонни към хипотония, състоянието на саморегулиране може да предизвика ниско кръвно налягане. Това изисква специална подготовка, която се извършва чрез 30-секундно въздействие на акупресурната игла в двете симетрично разположени точки Ней-хуан, намиращи се в областта на китката. Те са широко известни, особено на хората, преминали лечение с иглотерапия. В дадения случай използването им помага да се предотврати спадането на кръвното налягане и придава на организма желания тонус. Това въздействие е един от многото елементи в технологията на управляемото саморегулиране.

Системата от елементи образува технологичен процес, който могат да усвоят само лекари, преминали специализация в Центъра по саморегулиране. Те трябва да ги овладеят напълно, за да не настъпят парадоксални ситуации, както често се случва при автогенната тренировка — пациенти с хипотонични тенденции вместо да се възстановят и ободрят след сеанса се чувстват разбити и отпуснати.

Хората с повишена нервнопсихическа напрегнатост се подготвят за обучение с други средства, например чрез метода на термопулсацията — удивителен метод, разработен от В. А. Лихтенщайн, който някога завеждаше катедрата по нервни болести в Дагестанския медицински институт. Специален апарат предизвиква усещане за топлина в областта под носа в момента на вдишване, което изчезва при следващото издишване. След 10—15 минути пациентът се оказва в състояние на приятно отпускане. Нервите се успокояват, при това без въздействащите на мозъка електрически токове, съпътстващи процедурите за електросън. Появява се само усещане за топлина, но ефектът е по-силен. По същия начин котката заспива, като скрива нос под лапата си. В нашият случай термопулсаторът имитира именно този процес.

Наблюдавайки работата на термопулсатора и реакцията на пациента, често си мисля, че навярно мъжете на кавказките и другите темпераментни южни народи не случайно си пускат

мустаци. Не изпълняват ли те ролята на термопулсатори, които охлаждат лудите им глави? Ако е така, то мустаците са гениално изобретение на природата и човешкия разум!

В лечебно-учебния процес, наред с термопулсатора по метода на В. И. Лихтенщайн може да се използва (в зависимост от заболяването на пациента) и нашето ново изобретение — термовълната.

Представете си, че ви милват по главата като в детството, при това в ритъма на дишането ви. Датчикът, отчитащ дишането, при вдишване включва апарата и в този момент от областта на горната част на носа до слепоочията ви пробягва топла вълна. Всъщност се превключват (както при неоновата светлина) топлинни елементи, които създават електронно програмирация контур на движението.

Съществуват и други варианти за отпускане на организма — например може да се предизвика топлинен ефект и в областта на гърба, ако това помага на пациента да се отпусне.

Има и други, много интересни методи за безлекарствено въздействие върху функционалното състояние на организма. Например от научната литература по топовизионна диагностика е известно, че топлинните характеристики на дясната и лявата половина на носа могат да бъдат различни. Те могат да се различават в границите на 0,2—1,5 градуса по Целзий. Почти един и половина градуса! Макар и признат, този факт не се използва от медицината.

Веднъж проведехме експеримент, при който се опитахме чрез изравняване на топлинните характеристики да нормализираме състоянието на пациент с високо артериално кръвно налягане. Нагряхме чрез топлинен ефект по-хладната част на носа, но налягането се повиши още повече. Оказа се, че топлинната разлика наистина е механизъм за компенсация, но тя следва да се укрепва, а не да се намалява. И действително при нагриване на топлата половина на коса у болния с високо налягане то спадна.

Това явление описах през 1987 година в списанието на АН на СССР „Физиология човека“. В бъдеще хора, страдащи от високо налягане, ще могат да го понижат чрез обикновено нагриване на по-топлата част на носа, а тези с ниско — да го повишат чрез нагриване на другата, хладната му част. Ако днес в света са създадени множество различни апарати за измерване на кръвно налягане, то нашият прибор ще бъде първият, който ще го регулира. Да се надяваме, че в близко бъдеще, например в телевизионната програма „Невероятно, но очевидно“, ще ни покажат такъв прибор не по-голям от кибритена кутия.

Владеещият саморегулирането, който иска бързо да се успокои или да регулира самочувствието си, може да предизвика у себе си особеното състояние и да си спомни термопулсацията. При това автоматично ще възникнат топлинни импулси.

С помощта на саморегулирането може да се възпроизведе всичко онова, което някога е помогнало за доброто ви самочувствие и настроение.

Може да ой спомните за най-щастливия ден в живота си, в който сте били на върха на възможностите си, когато сте успявали във всичко, кипели сте от енергия и всички погледи са били насочени само към вас!

В особеното състояние може да помечтаете за това, какъв искате да видите себе си може би един ден, да си представите желаното от вас самочувствие, изражение на лицето, походка! И организмът ви ще започне да се настройва на вълната на вашия идеал.

В състоянието на саморегулиране свещената способност на човека да мечтае се превръща във възможност да се самоизгражда, а цялото богатство от жизнените му впечатления — в инструмент за укрепване на здравето и за увеличаване продължителността на живота.

И така, заставам пред група пациенти, желаещи да овладеят саморегулирането. Сред тях има и болни, и относително здрави хора на различна възраст. Някои от тях навярно са прочели последната ми статия в един от вестниците.

Отправили са поглед към мен. Аз съм лекарят! За да станат те по-щастливи, аз трябва да се чувствам отлично!

НОВ ОБРАТ, НО НЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След поместените в централната преса статии за новия метод, който дава възможност на човека да управлява организма си, и след демонстрирането му по Централната телевизия започнахме да получаваме купища писма от желаещите да го усвоят.

За съжаление във вестниците не всичко бе точно и научно изложено, не всичко бе предвидено, а методът се представяше твърде опростено със сензационен оттенък, имащ и рекламен ефект. Това може да се обясни със спецификата на журналистическата работа, за което аз не се наемам да съдя. Но като лекар ме подрази, че читателите оставаха с впечатление за метода преди

всичко като за вълшебна пръчица или панацея за всички беди. Въпреки последвалите публикации, в които вече по-целенасочено се обясняваше, че методът се отнася към психотерапията, като същевременно се съпоставяше с автогенната тренировка (което само по себе си трябваше да насочи вниманието към диапазона на използването му, в получаваните писма се обръщаха към нас с най-различни проблеми, даже такива, решаването на които бе извън възможностите на саморегулирането.

На писмата на мнозина не успяхме да отговорим тогава поради трудностите, които изпитвахме в организационния период. Създаденият преди две години с решение на Министерския съвет на Дагестан център нямаше помещения. По това време стопанските единици в страната преминаваха на самостоятелна стопанска сметка и макар че не разполагаше с никаква материална база Центърът по само-регулиране беше вече на стопанска сметка.

Колективът от лекари бързо се разпадна поради липсата на нормални условия за работа (без помещение и оборудване, без гарантирано заплащане). Студентите-шестокурсници от Дагестанския медицински институт, които бяха специално подбрани и обучени за бъдеща работа в центъра, при разпределението бяха изпратени в други градове. Остана колектив с не повече от 10 души, от които само петима лекари. Те успяха да останат в Махачкала, но без да имат работно място. Ето защо нека не ни се сърдят тези, които не получиха отговор на писмата си. Надявам, се, че все пак ще успеем да сторим това.,

Моят български приятел Васил Байчев, наблюдавайки страданията и вечните ми мъки на лекар, който не е в състояние да помогне на тези, които се обръщат към него за помощ, веднъж остроумно ме посъветва да се представям така: „Аз съм Хасай Алиев, аз съм и Центърът за саморегулиране и съм на пълна стопанска сметка.“

Разказах за писмата не за да предизвикам съчувствието на читателите. Писмата ни разтревожиха с често срещаната у техните автори увереност, че саморегулирането може да се усвои за половин час. Тя се срещаше не само в писмата. Заради този „половин час“ десетки хора захвърляха цялата си работа и летяха от различни краища към Махачкала, без дори да ни предупредят.

Откъде се взе този „половин час“? От вестниците, разбира се. В един от тях се правеше сравнение между вглъбяването при автотренинга и при саморегулирането. И се правеше изводът, че при овладяването на това състояние при автотренинга били необходими тренировки, продължаващи месеци наред, а при управляемото саморегулиране в повечето случаи бил нужен само половин час.

Естествено че повечето читатели искаха да отнесат и своя случай към споменатите във вестника „повечето случаи“.

— А не може ли за 20 минути? — се поинтересува веднъж глас от залата по време на поредна лекция по саморегулиране.

— Дори за да се научите да карате колело ще ви е нужно повече време — отговорих аз. — Разбира се, че е възможно и в някои случаи това наистина става, но въпросът ме се свежда до поставяне на рекорди. Същността е в научаването на човека да управлява свръхсложната машина на собствения си организъм, което изисква особена предпазливост. Това е човешки организъм, това е самият живот, ако щете!

Ето защо независимо от възможния „половин час“ обучението по саморегулиране трябва да включва пълния курс от десет комплексни практически занятия, съчетани с теоретична подготовка по „правилата за влизане в състоянието“.

Не е достатъчно да се научите да предизвиквате особеното състояние, трябва да умеете правилно да го използвате. За това също ставаше дума в печата, но за съжаление този половин час, който „води към щастието“ се бе оказал магически! Не ставаше и дума, че е необходим упорит труд.

Голяма част от писмата са написани от болни (или техни роднини) с оплаквания от различни заболявания — от вродена глухота при 5-месечно бебе до тежки онкологични заболявания. Всички искат да им се помогне.

Много писма получаваме и от хора, страдащи от различни неврози и оплакващи се от ниска работоспособност, умора. На тези пациенти ние бихме могли да помогнем.

Съдейки по писмата, саморегулирането желаят да усвоят и много младежи, решили да се откажат от пушенето. Пишат ни също и наркомани или техните родители. И на такива пациенти също бихме могли да помогнем.

Сред тези, които ни пишат, има и такива (при това вече не съвсем млади), които поради прекалената си стеснителност имат несполучлив брак. Те също могат да ни станат пациенти.

Има и такива, които разчитат на сериозни промени в живота си. Вярват, че саморегулирането ще повиши нервната им устойчивост в случаите на неочаквани натоварвания, промени в ритъма на живота и в работата. Наистина за тях саморегулирането би могло да бъде изключително полезно.

Пишат ни и спортисти, работещи за подобряване на своите постижения — това се отнася както за начинаещите в спорта, така и за шампионите и треньорите, търсещи психологически подходи към своите състезатели. Без саморегулирането според мен е просто невъзможно в тези случаи да се премине към по-високо качествено равнище.

Има и желаещи за ускорено усвояване на чужди езици или други видове дейност. Тук саморегулирането също би било полезно.

Получаваме и официални предложения за сътрудничество с промишлени предприятия с цел намаляване на производствената умора и заболяемостта сред работниците, занимаващи се с напрегнат монотонен труд. В системата на съвременното интензивно производство, при което нервнопсихическият апарат на човека е подложен на повишено натоварване, саморегулирането, несъмнено, е нужно.

Пишат ни и пристигат при нас лекари ентузиастични, психолози, желаещи да обогатят професионалния си арсенал за профилактика и лечение на болните. В гр. Темиртау, Карагадинска област, лекарят сексопатолог, Ю. И. Калягин вече успешно прилага метода на саморегулирането в комплексното лечение на сексуални разстройства. Ефектът от неговото лечение е по-висок от традиционния. В гр. Твер успешно работи лекарят Б. И. Чула, обучавайки по метода на саморегулиране стопански ръководители и болни. На договорна основа с обединението „Химволокно“ премина курс на специализация в Центъра по саморегулиране лекарката от гр. Клин В. Е. Чернова. В Львов работи психиатърът Я. В. Лесюк, който не само лекува болните, но и използва метода в работата си с хора на изкуството: актьори, режисьори, поети. В Ленинград над усъвършенстването на метода в работата със спортисти се труди психологът В. А. Кисельов. В Москва е подготвена група от лекари. На настоящия етап съвместно с Екологичния фонд на Русия се формира организация за подготовка на лекари специалисти за работа в различни училища, поликлиники, женски консултации, родилни домове, учреждения, производствени предприятия и други.

Разбира се, много бих искал всеки лекар да се запознае със саморегулирането, а лекарите психотерапевти — да овладеят метода професионално. Всеки психотерапевт така или иначе се опитва с помощта на един или друг метод да научи своите болни да използват саморегулирането. Защо този метод да не бъде най-съвременният?

Между авторите па хилядите получавани писма, разказващи най-вече за човешката мъка, макар и рядко, но се срещат и такива, за които всъщност са и предназначени публикациите в печата. Това са ентузиастите, предлагащи сътрудничество и съдействие за ефективното развитие и въвеждане на новия метод.

Именно на настоящия етап от утвърждаването на саморегулирането е особено необходимо такова сътрудничество, още повече че не на всички нуждаещи се (и най-вече на болните) може да бъде оказана помощ от малцината, владеещи метода лекари.

Препрочитайки пощата, отново прави впечатление, че не всички публикации във вестниците и списанията са били правилно ориентирани в битката за по-скорошно признаване на метода. Поради това стана така, че вниманието именно на болните, а не на научните организации и учреждения бе привлечено от него.

В потока от писма, авторите на които искат да притежават ключа, особено ми направиха впечатление четири. Те в известен смисъл са уникални.

„Страшно ми е нужен ключът, разбирате ли!!!“ — пише 10-годишно момиче (обърнете внимание — с три удивителни).

Второто писмо бе адресирано до редакцията на в. „Комсомольская правда“ и негов автор бе доцент от едно висше медицинско учебно заведение. Той настояваше да бъде спряна в печата процесът на „баламосване“ на студентите медици, на които и без това главите били пълни с различни рекламни псевдонаучни методи, обещаващи едва ли не да избавят човечеството от всичките му беди. „Този ключ е без право на предаване!“ — завършваше доцентът своето писмо от 20 страници, като молеше редакцията да го публикува.

Авторът на третото писмо бе голям чудак. Оказа се, че след като прочел в статията за топлия обръч, помагач в обучението по саморегулиране, то по някакъв начин нагрявал главата си в продължение на 10—15 минути всеки ден, след което започнал да се чувства великолепно, да

побеждава на тенис и шах и да пише три пъти повече стихове. Благодареше на автора на метода.

Трагикомизмът на тази ситуация се криеше в това, че в статията не бе описана същността на действието на новото откритие — „пробягващата топла вълна“ — и не се даваха никакви указания за използването му.

И накрая, четвъртото от необикновените писма, което се оказа най-страшното за мен.

След като прочело в една от статиите за изработването на навик за саморегулиране посредством условнорефлекторното му програмиране, едно момче пишеше, че вече било чувало за нещо подобно, за програмирането на хора. След такова програмиране с помощта на газ „Ейч“ хората започвали да ядат трева и се превръщали в работи и животни. „Между другото — пишеше момчето — авторът на това програмиране също се казваше доктор Хас.“

Няма да коментирам това писмо или да доказвам сега разликата между известния филм „Мъртъв сезон“ и метода на саморегулирането. Тя е повече от очевидна.

Бях длъжен да разкажа за тези писма, защото, независимо от тяхното своеобразие те изразяват четири крайни точки по отношение на метода.

Получавайки голям брой писма от болни, без да имам възможност да им помогна, аз се терзя от мисълта правилно ли постъпваме, когато рекламираме един или друг метод. Не е ли това просто начин да бъде привлечено вниманието на обществото? Не е ли това осмият грях (наред със седемте вече известни земни грехове) — да се пораждат надежди, а после да се използва това в нечий интереси?

И сам си отговарям: ако не бяха публикациите, нищо нямаше да стане. Те помагат на новия метод да си пробие път. В условията, когато обществото все още не се е преустроило, когато този процес зависи от всеки отделно взет човек, от неговото умение да се организира, нашето стратегическо оръжие е популярността на метода.

Друг е въпросът, че към материалите в печата трябва да се отнасяме сериозно.

А що се отнася до осмия грях, аз може би наистина събуждам някакви надежди, но не се възползвам от това. Или по-точно силно желая да се възползвам, но в добрия смисъл — "да помагам на желаещите да усвоят навичките на саморегулирането.

Всеки изобретател мечтае да реализира своите открития. На всеки творец му е нужна обратна връзка между творението и приложението му в обществото. Необходимо е обществено признание. Без него няма сигнали, стимулиращи творчеството му и в бъдеще.

Ето защо желая да помагам на хората. В бъдеще, когато повече лекари ще владеят метода, се надявам, че тази моя мечта ще стане реалност.

Защо е необходимо да казваме такава, на пръв поглед, проста истина?

В процеса на популяризиране на саморегулирането се наложи да изнеса стотици лекции, демонстрирайки метода върху доброволци от залата, на различни места, даже пред екипа на в. „Комсомольская правда“, в най-отдалечените краища на страната. И винаги публиката проявяваше голям интерес. Но обикновено всичко свършваше с това. Защо ставаше така?

Отговорът на този въпрос, разбира се, се крие не само в несъвършенството на нашата медицина. Това е сложен социален въпрос. И именно защото подобни въпроси се сблъскват с по-широки социални проблеми, у нас започна и се осъществява преустройството.

Работейки с известния клуб на директорите па промишлените предприятия, аз, макар и лекар, а не директор разбрах, че символът на нашето време може да бъде изразен съкратено с три букви „С“ — самоуправление, самофинансиране, самообезпечение. И като лекар смятам за необходимо да прибавя към тези три „С“ за обществено самоуправление и още едно „С“ — саморегулиране. Защото без развитие на личността, без насрещно движение на обществото и човека не е възможна никаква демокрация.

Въпросът не се свежда до конкретните методи, а до самата същност на идеята — главната потребност на човека е потребността от щастие и обществото, ако иска да бъде здраво, трябва да подпомага задоволяването ѝ. Ще бъде ли човекът най-после поставен в центъра па всички обществени грижи? Отговорът на този въпрос е един от социалните критерии при оценката на равнището на общественото развитие.

Човек се стреми към щастие и свобода. Дълго време крилатата фраза, че свободата е осъзната необходимост бе тълкувана в съвсем противоположен смисъл. Слагаше се „командно-административен“ акцент върху думата „необходимост“. Докато смисълът на фразата бе в понятието „свобода“ — свободата е потребност на човека (т. е. необходимост). И тази потребност от свобода е осъзната.

Когато в един период от нашата история естествените човешки качества и прояви — любовта към ближния, другарската взаимопомощ, приятелската привързаност и много други — бяха обявени за социалистически постижения, тогава по същество бе извършена агресия срещу тях. Надявам се, появилото се ново мислене ще позволи да върнем естествения смисъл на тези понятия. Именно в тези условия широкото развитие на саморегулирането ще съдейства да се разкрие във всеки човек природното му, дълбоко човешко начало, ще му помогне по-успешно да реализира духовните си подбуди и стремежи.

По инициатива на едно специално политехническо училище в гр. Каспийск, недалеч от Махачкала, се проведе интересен опит с учениците (става дума за поправителен интернат — *бел. прев.*). Честно казано това беше тежка гледка — 300 деца зад бодливата тел. Сред тях имаше такива, които бяха извършили криминални престъпления или други сериозни нарушения. Но имаше и такива, които бяха попаднали тук само защото бяха разказвали смешки по време на занятия или просто за различни лудории, които дразнели преуморените преподаватели. Група деца, които най-много се нуждаеха от лечение на нервните разстройства, започна обучение по саморегулиране. За целта включихме и местната телевизия и журналистите.

Докато по време на първите занятия повечето от обучаваните деца мълчаливо и с недоверие поглеждаха към вратата дали не стои там техният възпитател, след няколко дни те се отпуснаха, появиха се усмивки, нормални жестове, намаля подозрителността и агресивността им. Започнаха да ни се оплакват от лошото си самочувствие, да споделят плановете си за бъдещето. Подобри се сънят им, по-малко се оплакваша от главоболие. Някои станаха по-прилежни, на мнозина се подобри паметта. Очерта се тенденция към нормализиране на психо-вегетативните и другите функционални показатели. След 3—4 занятия у някои деца възникна желание да работят над себе си — започнаха да задават въпроси как да прилагат саморегулирането за развитие на характера, силата на волята и паметта си, как да се настроят за четене, за учение.

Привлякохме журналистите не за реклама. Това бе своеобразен стимул за децата, които разбраха, че нормализирането на тяхното здраве и поведение е обществена грижа. Но не след дълго телевизията ни подведе, и то неведнъж. Веднага стана ясно, че липсата на внимание към децата намалява интереса към собственото им развитие. Децата, които в най-крехка възраст са преживели душевни травми, най-много се нуждаят от подкрепа.

По-късно възникнаха нови трудности. Полагахме усилия за разкрепостяване на децата, за освобождаването им от тяхната мрачност, травмираност и затвореност и постигнахме положителни резултати. Но усилията ни се сблъскаха със самата организация, на живот и обучение в системата на поправителното училище. Децата влязоха в конфликт с преподавателите и възпитателите, които изискваха безусловно подчинение, изключвайки всякаква възможност за диалог с подчинените си.

Товага решихме възпитателите и преподавателите също да преминат курс по саморегулиране, да получат ключ към себе си и към своите възпитаници. И сред тях имаше немало, които страдаха от неврози. Беше осъществен пълен лечебно-учебен курс.

Тази дейност продължава и досега. Естествено саморегулирането само по себе си няма да реши целия комплекс от съществуващи проблеми. И това не е целта му. Главното е, че приложението му даде възможност от гръмки фрази за необходимостта от профилактика да преминем към укрепване здравето на хората на практика.

В тази дейност се очаква да се включат и лекари от други подобни училища в страната, като за целта преминат специална подготовка в Центъра по саморегулиране. Такова решение бе взето на съвещание по организационните и психологически проблеми на поправителните училища под ръководството на представителя на народното образование на Русия Г. Н. Тростонеика — ентузиаст за хуманни промени в тази област.

В процеса на работа с децата включихме в програмата на занятията им последните постижения на развиващия се метод на саморегулирането. Този нов похват възникна при опита ни да помогнем на много хора, които не умеят да поставят пред организма си конкретни установъчни задачи (програми) в съответствие с целите си. Казано по-просто, човек, навлизайки в особеното състояние, често не знае какво иска. Както вече отбелязах, това е един от най-трудните моменти при прилагането на саморегулирането.

Така например често ни питат как с помощта на саморегулирането да се настроят към ускорено изучаване на чужд език? Какво трябва да си представят в особеното състояние? Или какво трябва да си представят по време на саморегулиране, за да се избавят от зъбобол? За всеки конкретен случай възникват множество такива въпроси.

Отговаряме на всички, че ако им е трудно, може и нищо особено да не си представят. Необходимо е да се предизвика дълбоко особено състояние и при наличието на цел нужната реакция сама ще се синтезира. Обикновено даваме пример с хипноза, по време на която па човек му се внушава, че му е студено и допълваме това с описание на механизмите на организма, предизвикващи това усещане.

В случая има една съществена особеност. За такъв свободен синтез (без да се стимулира желаната реакция от съответстващи образи) е нужна достатъчна свобода за творчество на организма, т. е., повтарям, нужна е дълбочина на особеното неутрално състояние. Колкото тя е по-малка, толкова повече се налага да се помага на организма, като се развива образна представа за желаната реакция. Например можем да напомним, че чувството за прохлада е свързано с къпане в планинска река, а премахването на зъбобола - с приемането на таблетка аналгин.

В редица случаи повечето от нашите пациенти не могат във всякаква ситуация да предизвикват дълбоко особено състояние. Постигането на по-голяма или по-малка дълбочина е свързано и с изходното състояние на организма, и със самата задача. Понякога, когато задачата е твърде отговорна, необходимата дълбочина на вглъбяване може да не се постигне поради вълнение или излишно напрежение.

С въпроси за правилното поставяне на задачата към пас често се обръщат и хора, които не сме обучавали - обучавали са ги наши ученици. С подобни въпроси се обръщат и телевизионни зрители, които са гледали предаванията за саморегулирането и са се научили самостоятелно да предизвикват у себе си особеното състояние, без да знаят какво да правят с него.

По тази причина възникна нов похват или, така да се каже, средство за общо ползване, универсален хармонизатор. То е предназначено за лица, които не могат да навлязат достатъчно дълбоко в състоянието — в тези случаи похватът е полезен като общоукрепващ фактор.

До откриването на този похват стигнахме по следния начин. За решаването на различни творчески и житейски проблеми пай-добрият път е доброто самочувствие и бистрата глава. В случая коментарите са излишни.

Залог за добро самочувствие и здрав външен вид е преди всичко дълбокият нощен сън. А за добрия сън, както е известно, организмът и нервите трябва да са в ред.

Как се осъществяват при йогата, китайската гимнастика или с помощта на физкултурата, на която ни учат от детинство тези оздравителни, общоукрепващи процеси? Нима когато се занимаваме с физкултура, "мислим какво именно движение да направим, за да се научим например по-бързо и успешно на чужд език. Ние просто извършваме полезни за нашата нервна система и организъм упражнения. Те подобряват нашето самочувствие. Намирайки се в добра форма, ние по-добре се справяме и с житейските си грижи, и с работата си.

Бихте могли да отговорите, че при йогата например има разработена и строго диференцирана система от упражнения — едни (да предложим стойка на глава) съдействат за подобряване на паметта, други подобряват функциите на черния дроб.

Отговорът е: шом съществува такава система от оздравителни упражнения ••- използвайте я в режима на саморегулиране.

Ето това е находка! Само че отначало с помощта на саморегулирането се научете да навлизате в особеното състояние, което привежда, в хармония психическите и физиологическите процеси, а след това като го използвате овладейте полезна поза от йогата.

В традиционната за йога система връзката е обратна — от здраво тяло -към здрав дух. От механичните упражнения (пози, начини на дишане и т. н.) започва поетапно, продължително изкачване към висшите психически стадии на саморегулирането. Професионалистът йога владее особеното състояние, но го постига след дълги години упорита практика, специална диета и аскетичен начин на живот.

Уверявам ви, че бихте могли да постигнете това значително по-лесно!

Има и такива моменти в живота, когато трябва да забравите прекрасната поговорка, че без труд нищо не се постига, за да не пострада вашият оптимизъм, тъй като в нашия случай за вас са се потрудили природата и човешката мисъл, събрана в резултат на многовековен опит. С помощта на съвременна научна технология вие ще усвоите основния опит на йогата — особеното състояние или съюза между душата и тялото, за кратко време и без радикална промяна в начина на живот! И след като овладеете особеното състояние — ключа, ще започнете да усвоявате низшите стадии, което, разбира се, ще бъде по-лесно — по-бързо е да се спускаш от върхар отколкото да се изкачваш към него. Как става това?

Например искате да увеличите гъвкавостта на гръбнака си и започвате да изпълнявате упражнения с наклон на тялото напред, като с ръце се стремите да докоснете пода. Когато сте се наклонили колкото можете, а подът е все още далеч, гръбнакът повече не се прегъва и до краен предел са се напругнали мускулите, спомнете си какво съветват в такива случаи йогите — да си помогнем чрез мислено самовнушение, че в кръста мускулите се отпускат, че гръбнакът е станал по-гъвкав, че ви е приятно да се наведете още по-ниско.

Йога ни съветва да помогнем на организма си чрез психическия механизъм на самовнушението. Но не е ли по-добре да направим това след като сме предизвикали у себе си особеното състояние — състоянието на саморегулиране, при което самовнушенията ни се осъществяват най-лесно.

Този подход може да бъде приложен и към китайската оздравителна гимнастика. Забелязали ли сте колко леки, като криле на птица, са ръцете на професионалистите, занимаващи се с китайска гимнастика? Понякога дори възниква илюзията, че това не е мощна по своята сила процедура, а лек безметежен танц. Откъде се взема тази лекота и мощност едновременно? Дали не от това, че професионалистът, тренирал с години, е усвоил особеното състояние и го използва при изпълнение на упражненията? Дали не затова, че тези упражнения привеждат в хармония психиката и организма му за разлика от механичните физкултурни упражнения?

В китайската гимнастика движенията на професионалиста с лекотата си напомнят раздалечаващите се и приближаващи се ръце при обучението по саморегулиране, за което вече стана дума. Същността на тези движения е идеомоторна. Но при усвояването на саморегулирането опитът за формиране на особеното състояние се изгражда целенасочено с пряка хипноза — от учителя към ученика, а в системата на китайската гимнастика няма такава технология за предаване опита при формирането на това състояние. Технология, която може да бъде усвоена толкова бързо!

Овладеяването на китайската гимнастика започва от контрола на външните движения, на качеството на изпълняваните упражнения. Едва след това ученикът постепенно преминава към контрол на вътрешното състояние — от частното към цялото.

Ако сте овладели особеното състояние, опитайте се да си представите, че ръцете ви първо се раздалечават, после се приближават една към друга, след това тялото ви се завърта, при което чувствате гръбнака си много гъвкав, отново заемате изходно положение, тялото ви се наклонява напред и т. н. И всички упражнения, които са ви познати още от детинство — доскоро механични, сега автоматично се превръщат в хармонизиращ фактор — започват да напомнят упражненията на йогите. А това е така, защото структурата на всяко движение крие идеомоторика. Психиката и организъмът работят синхронно, съгласувано.

По време на такива занятия не е нужно да проверявате пулса си, както това е прието например при изкуствените системи за тренировки! (аеробиката и др.). Ритъмът на сърцето, дишането, силата и скоростта на движенията — всичко това автоматично ще се синхронизира.

Тази специално хармонизираща физкултура е необикновено приятна и се извършва с удоволствие, мозъкът сякаш си почива, а тялото извършва приятна работа. Изпитвате особено чувство, когато незначителното волево усилие дава начален ход на желаното движение, а след като вътрешно се отпуснете, наблюдавате автоматичното му продължение.

По време на такива физкултурни занятия възстановителните процеси се извършват синхронно с натоварванията, а общото състояние на целия организъм след подобно натоварване наподобява това след отид. Мускулите са почти отпуснати, затова се постига и необичайна гъвкавост. Дори при по-незначителен брой на изпълняваните упражнения от тези, извършвани по общоприетия начин, могат да бъдат постигнати същите резултати. Причината е във включването на механизма за повишаване на вътрешната производителност. А тъй като повечето движения се извършват на основата на идеомоторния механизъм, то вземат участие и някои други мускули, които не участват при обичайното изпълнение на аналогични упражнения.

Борците например, с които работихме, използваха този начин за физкултурни занятия след обичайната си тренировка. Това им помагаше да премахнат застойното пренапрежение на мускулите, да отдъхнат. Извършваше се процес на балансиране — вредите от професионалния спорт отчасти се неутрализираха чрез хармонизиране.

Работихме също с група спортисти, занимаващи се с лека атлетика. Хармонизиращата гимнастика им помагаше по-добре да изпълняват упражненията, изискващи статично напрежение на мускулите.

Спомнете си как в състояние на хипноза се нрави каталептичен мост — поставят човека така,

че вратът му да се опира на облегалката на единия стол, а петите му на облегалката на другия. Тялото му като че ли е вдървено и е способно да издържи голям товар. Върху лежащия може да стъпи и се изправи някой. Такъв мост се демонстрира с доброволец от залата, който, напълно е възможно, да няма никаква специална спортна подготовка.

Саморегулирането дава възможност на атлетите да предизвикат самостоятелно каталептично напрежение, съдействащо за развитието на мускулните им възможности.

Ето какъв нов повратен момент откриваме в развитието на саморегулирането.

И колко такива още повратни моменти могат да възникнат, ако в работата над този общочовешки проблем се обединят усилията на: лекари и учени. Защото проблемът за развитието на човека е общ проблем.

А СЕГА ДА СЕ ЗАПОЗНАЕМ

Разбрах истината: добрата постъпка, колкото и малка да е тя, е полезна за целия Свят

Ако ме попитате към коя школа принадлежа, бих ви отговорил, че в моите представи съществуват само две школи. Първата, гори която човек определя главната си цел, стреми се непременно да я осъществи и при възникване на определени въпроси в хода на работата ги решава с помощта на специалната литература и на специалистите. И втората, при която той първо се научава да бъде научен работник, изучава съответната литература, получава необходимата информация и след като стане специалист в дадена област, се заема с решаването на интересувания го или възложен му проблем.

Отнасям себе си към първата школа — не към школата на дейните натури.

Що се отнася до образованието ми, то от детинство обичам книгите. Брат ми бягаше след топката из двора, а аз лежах на дивана и четях ли четях... Отначало — фантастика!. По-късно — книги по психология, медицина и философия. След това, някъде в трети или четвърти курс «а медицинския институт изобщо престанах да чета литература по специалността си.

Да си призная: тя бе почнала да предизвиква у мен известно раздражение. Искаше *яли* се да мисля самостоятелно. Ето защо се отказах от съществуващите формални школи и в областта на психофизиологията, и на психотерапията, и на рефлексотерапията. Наистина съжалявам, но по тази причина много имена на учени и научни работници не ми говорят нищо, ако не се познавам с тях лично.

Това ми позволи да не се ограничавам със съществуващите системи от възгледи и направления. Когато в цялата страна се разработваше популярното направление за рефлексотерапия в областта да ухото, това не ме обвърза и затова при топлинното рефлексогенно (регулиране на артериалното кръвно налягане) потърсих сферата и а въздействие не в областта на ухото, а в областта на носа. И се получи оригинална методика.

Ако пък говорим за научните работници, аз ги разделям на три категории. Първата се представя от кандидата на науките, който се стреми да стане учен и мисли с понятия. Втората — от доктора на науките, който вече мисли с категории. И третата — от академиците, които, бих казал, мислят от гледна точка на ползата, на конкретния резултат на научната дейност.

Не съм кандидат и не съм доктор на науките и по горната логика на мислене би трябвало да съм академик.

Разбира се, шегувам се със самия себе си. По дух най-близък ми е великият В. М. Бехтерев, посветил се изцяло на любимата ми хипнология и на изясняване ролята на внушението сред хората. Чувствам органично, че тази метафизична област на човешките взаимоотношения му е била присъща по природа, следователно е била неговата материя.

Бехтерев почти е стигнал до обучаването по метода на саморегулиране чрез хипноза. Той е препоръчвал на болните от алкохолизъм след курса по лечебна хипноза при рецидиви на болестта да възпроизвеждат по памет изпитаното по време на лечението хипнотично състояние. Предполагам, че болният е затварял очи, спомнял ой е хипнотичното състояние и то се е връщало заедно с лечебното си въздействие.

За съжаление от известните ни литературни източници не успях да разбера докъде е достигнал в тази област обожаваният от мен професор. Но по съществуващите факти стигам до извода, че по време на лечебната хипноза у пациента не е бил формиран целенасочено условноорефлекторен ключ за навлизане самостоятелно в хипнотичното състояние. Възможността от прилагане на такава самохипноза е била внушавана на пациента обичайното му състояние, което намалява ефективността от самостоятелното автоматично, включване на особеното състояние. По тази причина пациентът възпроизвеждал изпитаната хипноза само чрез механизма на повторението, без

да подозира възможността, да го използва творчески.

От саморегулирането го е деляла само една крачка, за която е трябвало да измине половин век! И 'когато тази крачка бе направена и методът на саморегулирането стана реалност изминаха много дни, докато се стигне до началото на практическата му реализация. Центърът по саморегулиране работи две години без помещение — време, за което министърът на здравеопазването произнесе две велики фрази. Докато го убеждавах да се запознае със саморегулирането (мислех си — може би ще види и ще се вдъхнови!) той произнесе първата: „Какво ще се измени от това, че ще видя? Здание ли ще изникне изпод земята?“

Такъв бе министърът на здравеопазването, по времето на който възникна първият в страната Център не саморегулиране!

А ето и втората велика фраза, която той произнесе, след като повече от две години в приемната на министерството непрекъснато звъняха от всички краища на страната и молеха да ги приемат на обучение по саморегулиране: „Да — каза накрая замислен министърът, — добре би било, ако все пак центърът имаше помещение.“

Всички други негови мисли не бяха толкова значими и се свеждаха най-вече до общи разсъждения за необходимостта от активно и широко развитие на профилактичната медицина.

Какво да се прави? Как да живеем и да работим в нашето сложно, но, слава Богу, излизащо от мъртвата си точка общество? Как да стигна най-бързо до Целта? А тя, повярвайте ми, е една — да създам школа за активно внедряване на саморегулирането във всички сфери на живота, да го включа в системата на нашия свят. Убеден съм, че без него днес е невъзможно да се осигурят условия за продуктивна реализация на творческия потенциал на човека, а следователно и за здравословен и пълноценен начин на живот. Още в началото на нашия век В. И. Вернадски отбелязва, че „биосферата (живото вещество на планетата — *бел. авт.*) е преминала или по-точно преминава в *ново еволюционно състояние* — в ноосфера, преработва се научната мисъл на социалното човечество". В това еволюционно развитие на природата участва „новата форма на биохимична енергия, която може да се нарече *енергия на човешката култура* или култура на биохимичната енергия...“

Ученият е предвидил, че ако на определен етап от развитието на обществото човекът не стане сътворец на Природата, той ще загине. А за да може разтерзаният от съвременната цивилизация човек да възвърне хармонията си с природата, той трябва да я създаде преди всичко у себе си. Не става дума за онова пасивно равновесие, което, понякога отъждествяват с хармонията, а за нейната действена сила.. Убеден съм, че с помощта на саморегулирането човек може да реализира свободата, към която естествено се стреми, в най-висша степен, за да бъде не само творец на идеи, творец-художник, но и творец на новото битие, сътворец на новите закони на природата.

Какво да направим, за да ускорим приближаването на това бъдеще, за да стане то наше настояще?

Може би щях да разбера бюрократа министър, ако бях отишъл при него с някаква идея и той ми бе казал, че в света има много идеи, но «яма възможност всички да се проверят на практика. А аз отидох при него с вече готова технология, одобрена и препоръчана за широко практическо приложение от Министерството на здравеопазването на СССР " — по това време ръководен орган за министъра на Дагестан. Отидох с всички необходими книжа, писма и гербови печати, какво още бе нужно? Моята скромност, лоялност, деловитост, методичност, убедителност? Всичко опитах и продължавам да упорствам. Излекувах от разни болести много от представителите на „висшия ешелон на властта" — бързо, ефективно и убедително, а го нагледно демонстрирах метода на саморегулирането. И всеки път след поредното неизпълнено обещание си отивах, като се извинявах и благодарях, че са ме приели, защото не съм възпитан-лошо и уважавам по-възрастните. Не влязох в конфликт с тях. Опитах се да гледам на нещата философски, като реализирах позицията си по метода на позитивното движение — успокоявах се, доколкото можех, заобикалях пречките, а в случай на успех «е забравях да благодаря дори на тези, които трябваше да съдействат за постигането му, но не бяха направили нищо. Имах ли друг изход? Нито веднъж не загубих контрол върху себе си и не поставих остро въпроса. Мислех, че ако го направя ще затъна в конфликта и ще погубя едно добро дело.

И отново се питам какво поведение трябва да възприема, за да успее по-бързо? Може би в нещо бъркам? Или съм се отпуснал?

В този свят трябва да има справедливост, иначе животът «е би >имал никакъв смисъл.

В трудни минути често си спомням за Петросян. За същия този Петросян, директор на завод

.и безкористен привърженик на бързото внедряване на само регулирането. Веднъж ме накара направо в самолета да лекувам един от пътниците от радикулит. Без да обръщам внимание »на недоверчивия смях на другите пътници, го избавих от болката за броени минути, като използвах един от приборите, който нося винаги със себе си.

Или друг случай в един от хотелите на Одеса. На представителите на клуба на директорите, които бяха дошли да ни отведат на поредната лекция, Петросян заяви гордо с доволна усмивка; „А ние тук се занимаваме със съвсем други неща. Лекуваме всички дежурни администратори от кръвно налягане!“

Кой е прав? Министърът на здравеопазването, който дори не иска да види в какво се състои новият медицински метод, аз, който искам да мина пред обществото за „коректен човек“ или Петросян, чиито постъпки на пръв поглед излизат извън рамките на приличието — все пак е солиден генерален директор на голямо предприятие?

Кой от всички ни е прав?

Като анализирам жизненото поведение на Адик Александрович Петросян, стигам до извода — независимо че някои негови постъпки излизат извън общоприетите рамки, те съответстват напълно на дълбоката човешка природа на хуманиста.

В него, в Пепросян, има толкова много живот. Непоправим, жизнелюбец!

Сравнявайки поведението на министъра с това на моя приятел, неволно си спомням един стих, в който се крие отговорът на всички мои въпроси: „Прав е този, у когото има повече живот — той е прав!“

Той ми е и близък и мога да го разбера. Независимо от трудностите, които изпитват, в душата, на такива хора винаги е празник. Този празник те даряват 'на всички, които ги заобикалят. И колкото повече живот блика от тях, толкова по-щедри са!

Иска ми се и аз да съм като тях, защото знам колко важно е това за лекаря.

Веднъж в санктпетербургския институт за експериментална медицина, когато в лабораторията на Д. М. Камбарова изучавахме дейността на, мозъка на обучавани на саморегулиране болни от епилепсия, психологът на лабораторията, млада жена, подложи и мен на психологически тест. „Имате силно развито художествено мислене — каза тя, разглеждайки отговорите на въпросите ми, — до 40 на сто, а аналитичното ви мислене — до 50 на сто.“ „А «а колко процента възлиза обаянието ми?» — попитах суетно аз. „Обаянието ви е неотразимо — цяло море!“ — усмихнато ми отговори тя.

Онемах! Толкова добре прозвуча! След тази фраза дълго се намирах в приповдигнато настроение, чувствах се прекрасно. Каква психотерапия, нали!

Дълго време си спомнях този случай като инструкция за действие. Сега винаги се старая да се чувствам добре, от мен да блика енергия, да съм обаятелен с .пациентите и в «ай-добрата си форма в общуването си с хората при решаването на важни въпроси.

Какъв смисъл да отида при пациентите си, при директора на предприятието или министъра с помръкнал вид и вяло настроение? Това би попречило на всяко начинание.

Колко е хубаво, когато лекарят искри от жизненост — весел, доброжелателен и уверен в себе си. Тога-и пациентът се изпълва с надежда, че в резултат на лечението (или обучението) той ще му помогне да стане като него. В такъв случай и целта е ясна, а начинът на постигането ѝ се възприема по-лесно. Лекарят, на когото предстои да обучава по метода на саморегулирането, възражда известния, но позабравен в нашата медицина принцип — лекарю, преди да лекуваш другите, укрепи собственото си здраве.

Смятам, че този принцип трябва да бъде възроден в цялата съвременна медицина. Без осъществяването му саморегулирането губи смисъла си, тъй като при него е невъзможно да се допусне откъсване на теорията от практиката.

А що се отнася до поведението ми в някои, както понякога ни се струва, безнадеждни ситуации, или с бюрократите, се придържам към следните основни правила.

Първото изисква да не забравяме да използваме най-универсалното средство — бодрата и бистра глава! А именно саморегулирането е. призвано да съдейства за това. То може да гарантира бързо възстановяване, добър тонус, продължителна творческа активност и дълголетие.

Второто правило за успех във всяко начинание е, че общуването с друга личност може да е конструктивно, само ако успеем да я, убедим да стане негов привърженик. Ако това е невъзможно няма нужда да си губите времето. Тази мисъл може да се изрази и по друг начин — между нормалните (творчески) личности винаги възниква контакт и неизбежно се ражда нещо интересно. Това е закон. Но стига между тях да се намери само един примитивен човек и всичките ви старания

ще отидат на вятъра. И ще възникнат маса неприятности. И така второто универсално правило за внедряване изисква за успеха му да се обединят нормални хора.

Когато работех в Армения и понякога ходех в Москва, гостувах у семейството на писателя публицист Валери Арганбвски. С него мечтаехме да направим един интересен експеримент и за впечатленията си от него да напишем книга: „Десет гения в Дилижан“. Искахме за десет дни да съберем за отдих и лечение е дома на композиторите в Дилижан десетина талантиливи, с изявиени способности личности независимо от възрастта и професията им. И да се поучим от техния стил на общуване.

Смисълът на този експеримент се състоеше в следното — в бъдеще, след хиляди години, в едно по-съвършено общество ще има много повече талантиливи хора, отколкото днес. Поне така трябва да бъде, ако наистина обществото и човекът се развиват и самоусъвършенстват.

А ние живеем днес. В едно далеч не идеално общество. Нима не е интересно да надникнем в бъдещето чрез тези десет гения в един Дилижан. Как се изграждат отношенията помежду им? Как при нужда ги привеждат в хармония? Какви идеи витаят в тази атмосфера на вдъхновение?

Убеден съм, че е невъзможно в такива обстоятелства да не се роди някаква обща идея, независимо от разликата в професията, и възрастта, А може би общите и,м усилия ще бъдат насочени към решаване на най-тревожните и актуални въпроси на днешния свят? . Нима това не е метод за качествено проникване в бъдещето чрез създаване на модел за изпреварващо развитие, основаващ се на тясното общуване на хора от това предполагаемо бъдеще? А ние, като изучим опита от общуването и взаимодействието им, можем да го използваме в настоящето. В училищата например бихме могли да преподаваме как се води конструктивна беседа.

Веднъж ми се удаде да поживея в обществото на хора ентузиастични — заети с вдъхновеното решаване на отговорна задача. Това бе група доброволци, млади специалисти с различна професионална подготовка, обединени от идеята да подготвят радикални предложения за готвещия се тогава конгрес на комсомола. Организатор и ръководител на групата бе публицистът Александър Радоев.

Живяхме 10 дни в един почивен дом в Звенигород, като успяхме да извоюваме за облекчаване на работата си машинописка, магнетофон и транспорт...

Идеята беше поразителна, общуването също. Дотолкова всички бяхме обнадеедени от чувството за значимостта на идеите си, че работехме без почивка, денонощно. Никой не влизаше в пререкание и л е се опиваше от собственото си красноречие. Имаше и горещи спорове, но само по принципни въпроси. И в тези бурни дебати дори на думата „глупак“ никой не обръщаше внимание.

Изобщо всички предписания на мъдреците — как трябва да се слуша събеседникът и да се държим сред хората, се изпълняваха автоматично.- И главното — раждаха «се идеи. Дотогава, докато витаеше над всички ни духът на необходимостта от усилията ни.

Когато накрая трябваше да пристигне комсомолският началник, за да му изложим идеите и предложенията си, а той не пристигна, когато разбрахме, че цялата ни работа е била лишена от смисъл, отношенията в групата мигновено се преобразиха. И вече сърдито реагирахме на думата „глупак“...

За себе си се убедих във верността на една отдавна известна мъдрост — характерът на човека, особеностите на неговата личност са инструмент. Ако този инструмент не е подчинен на обща цел, той се превръща в самоцел. Бихме ли могли да си представим общество, в което всички са егоцентрици?

Този случай позволява да се направят някои полезни изводи, но все пак това не са „десетте гения в един Дилижан“, тъй като в дадената ситуация всички бяха въодушевени от желанието да решат една обща задача. Докато в Дилижан се очаква да задейства по-дълбок и сигурен генератор — природно-творческата същност на изключително надарените хора. Такъв експеримент предстои.

Интерес представлява и друг опит, имащ за цел развитието на идеята, която ми разкри някога приятелят ми Нои — необикновен човек, физик, с прекрасна интуиция и неизтощима енергия. Според неговата теория в нашия свят (Вселената) има само един обект, който съдържа в себе си едновременно две диаметрално противоположни структурни качества. Това е човекът.

В мозъка на човека, смята Нои, могат да взаимодействат едновременно два полюса: „+“ и „—“. Ученият, който анализира и художникът, който синтезира. И ако у някой от нас се осъществи пълноценно и равноправно сътрудничество между тези два полюса, според Нои този човек престава да бъде обект на нашата Вселена (тъй като това не ѝ е присъщо и не съответства на законите ѝ) и се превръща в Творец на Новото Битие. Той създава своя Вселена — по свое творческо решение, при

което човешката воля става източник, на Новите Закони на Същността.

В нашия свят човек е или повече художник, или аналитик, тъй като единият полюс винаги подчинява на себе си другия.

Аналитичното мислене разбива цялото на части, то е обективно. Образното (художествено) мислене ни дава възможност да възприемем цялостно същността. Това възприятие е субективно.

Тази теория възприема като основна задача, като цел в развитието на човека хармоничното единство между синтеза и анализа, при което процесът на анализиране не разрушава цялото, а съдейства за неговото обективно движение. От тази гледна точка качественият момент на творческото постигане на истината настъпва; тогава, когато структурите на синтеза и анализа в отделния човек достигнат равнището на хармоничното съгласуване.

Постига се вдъхновение. Енергия. Вътрешна свобода.

Такава творческа същност човек получава по природа и ако я няма, не е възможно тя да бъде създадена чрез каквито и да било тренировки. С тяхна помощ може само по-пълно да се реализира даденият му от природата потенциал.

Ной ми откри великата тайна как от една не творческа личност може да се създаде творец. Разбира се, това е само хипотеза. Но съгласете се, че и в най-безумните на пръв поглед хипотези се съдържа зрънце истина. Идеята на Ной е следната — в главата на художника може да се развие полюс на аналитик и обратното. За развитие на противоположния знак хората трябва да общуват със себеподобни, т. е. с хора със същия знак — художник с художник, аналитик с аналитик. В живота това рядко се случва — еднакви знаци се отблъскват. В земното битие винаги по-добре си взаимодействат хора с противоположни знаци. А само при прехода на качествено ново равнище се чувства необходимост от общуване със себеподобни.

В трудното съвместяване на земните блага и творческия подвиг се състои цялата диалектика на развитието на човека, който, дори когато общува със себеподобни, се стреми инстинктивно към противоположни на себе си личности.

Как да открием своя и противоположния знак?

Много просто, смята Ной. — само трябва да обърнем внимание как са поставени ръцете при определена поза (т. нар. поза ключ), кой палец ще се окаже отдолу. А начинът на поставяне на палеца, според него, е програмиран генетично в структурата на личността на всеки човек. При аналитика палецът на лявата ръка остава отдолу, при чувствените натури — на дясната.

Откъде се взеха тези символи? Не мога да ви кажа, това е авторско право на Ной. Но главното според него е, че при аналитика първоначалният пусков импулс на мозъка възниква в едната му половина, а у противоположния тип — в другата.

Да допуснем, че вие сте художник. Не сте в състояние да взаимодействате със себеподобни постоянно, тъй като по същество това е самота, взаимодействие със самия себе си и вие, за да оживеете, неволно ще започнете да работите над себе си, да се самоусъвършенствате.

Няма да говоря повече за тази теория или хипотеза. Ако поиска, нека за нея разкаже нейният автор. Ще се ограничи с това, че според мен въпреки формалното й сходство с някои окултни теории тази хипотеза е изключително интересна и перспективна. А окултната й украса е свързана със символиката й, чиято простота би могла да оскърби не един научен сноб. Действително, как е възможно така „примитивно“ да се опитваме да решаваме най-сложните въпроси от свръхсложната система на човешката природа.

Но да оставим снобите на мира, като не забравяме мислите на Ной. Така, за всеки случай. Може би един ден, когато науката за човека постигне повече в изучаването на неговата същност и намери по-точни понятия и термини за нея ще успеем да разшифроваме неговата идея и тя ще блесне пред нас с цялото си великолепиe.

Неслучайно излизат научни статии за значението на асиметрията във функциите на дясното и лявото полукулбо на мозъка. Те показват, че описателната част от науката продължава да се развива у нас като правило по-добре от технологическата. Например диагностиката се развива по-успешно от методите на ефективно лечение. Възможно е теорията на Ной да стане някой ден ценен принос.

Защо ви разказах за тази идея?

Защото ако научим човек да се саморегулира, т. е. ако развием способността му да реализира собствените си решения, идеи, мечти и подбуди, конструктивното развитие (а в идеалния случай — и създаването) на неговия творчески апарат ще стане необходима част от общочовешката култура и залог за положителното развитие на обществото.

Такива са перспективите, които започват да се осъществяват частично в сътрудничеството ми със съветско-американския фонд „Културна инициатива“.

Главната цел на фонда е оказването на финансова подкрепа «а перспективни проекти в областта на културата. Неговите дейци смятат, че наред с нашите войници, завърнали се от Афганистан, наред с инвалидите, за които обществото трябва да се грижи, творческите натури са едно от най-уязвимите негови звена. Творческата мисъл на човека се развива толкова бързо, че при всяко желание да я спреш, тя се прекъсва. Затова искам с помощта на саморегулирането да разработя методика, която да позволи на човека продуктивно да изразява творческата си мисъл в хода на нейното развитие. Смятам, че това ще бъде от полза за всички.

Фондът е готов да насърчи творчески проекти, свързани с развитието на човека и обществото. Такъв по същество е и проектът за по-нататъшното качествено развитие на саморегулирането, като целта е към него да се приобщят творчески личности, които да използват метода в различни области на своята дейност, да развиват способностите си, като постигнатия положителен опит послужи за по-широки обобщения. За тази цел фондът оборудва със съвременна техника помещения за провеждане на подготвителни лечебно-оздравителни процедури, както и за обучение по саморегулиране. Съставът на групата ще бъде избран от творчески активни личности независимо от възрастта, професията и длъжността им. За подбора им се разработват критерии — сама по себе си интересна творческа задача, за решаването на която ще привлечем психолози, философи, социолози.

В тази група от творчески личности, усвояващи саморегулирането, ще бъдат привлечени и писатели, които, надявам се, ще съумеят да опишат състоянието си, да го изразят по подходящ начин и да го предадат на всички нас.

Така бихме могли да извършим качествен скок в развитието на метода на саморегулиране, без който е немислима общата култура на бъдещия човек. Днес човекът, влязъл в противоречие с природата, е поставен в критични условия на съществуване. Ако преди природата го пазеше и защитаваше, то сега той е загубил своята вътрешна жизнеспособност и устойчивост. Върху него ляга отговорността за по-нататъшното съществуване на света — функция, която той не би могъл да изпълни без съответен инструмент.

Неслучайно Екологичният фонд на Русия съвместно с нашия център готви програми за подготовка на лекари в нова област на медицината — екомедицината, в основата на която лежат нелекарствените методи на лечение и, разбира се, преди всичко саморегулирането.

Към методиката започват да проявяват интерес представители на различни направления, асоциации и обединения, както и творчески групи, работещи по въпросите на развитието на човека. И не на последно място Асоциацията по борба също е решила да използва самоорегулирането за подготовка на спортисти.

Неотдавна в Баден-Баден се състоя Вторият международен конгрес по системни изследвания, информатика и кибернетика, за участие в който бях изпратен от фонда „Културна инициатива“. Методът на саморегулирането заинтересува силно участниците и вместо предвидения един доклад, прочетох четири, а накрая бях избран в директорския съвет на Международния институт по системни изследвания, информатика и кибернетика. А това означава според мен, че работата на група ентузиаста от малобройния засега Център по саморегулиране намира оценка и признание сред всички заинтересовани хора. И че все пак има справедливост.

Защо все още се суетим? Аз например, не мога да се освободя от напрежението на човек, който винаги бърза да реши всичко веднага. Боя се, че няма да успея до края на живота си да създам методика за повишаване продължителността на живота. Не само на моя, а на живота на всички ни. Бързам, защото съм смъртен като всички други.

В задгробен живот не вярвам. А истинският, за съжаление, не стига за нищо — тъкмо си започнал да се учиш да живееш и си натрупал опит, а той, животът, свършил. Обидно е, нали?

Обидно е, когато на разсъмване, след като си работил цяла нощ, откриваш за себе си нова истина, откриваш нова, неочаквана страна от света и лягайки си, ти е мъчно, че си толкова малък, беззащитен, а светът е огромен и очаква да бъде открит.

И в този момент, в момента на постигане на Истината, имаш неизвестно защо чувството, че не си сам и че някой тайно те насърчава, безмълвно ти подсказва, че си на прав път.

Кой е той?

Да, разбира се, ти взаимодействаш с Природата! Именно тя, Природата, с цялото си несметно множество от връзки с Вселената, които си включил, те насърчава и поддържа. Чувстваш до себе си Нейното присъствие.

Когато не усещаш у себе си стремеж за полет, т. е. хармония, когато си разстроен и грешиш, са прекъснати връзките с природата. Контактът с нея е нарушен, изчезват ориентирите и падането ти надолу може да бъде безкрайно.

Без творчество няма живот, тъй като без него няма и радост, и смисъл. Полетите на творчеството са източник на постоянно самообновяване.

Понякога ни се струва, че човек има множество различни потребности. И наистина е така, но повечето от тях са временни. В бъдеще, когато потребностите от храна, дрехи, транспорт бъдат реализирани, ще остане основната потребност — потребността от развитие. Реализирането на тази главна, еволюционна потребност у човека се осъществява чрез творчеството. Творческите полети, високата степен на хармония у човека, работата на мозъка му позволяват да види, да предусети, да предвиди бъдещето. Бъдещето на Вселената. В него най-големите умове на човечеството виждат перспективата — човек няма да остане такъв, какъвто е днес, той ще се промени. Ще бъде по-съвършен не само в постъпките си, но и в качествено отношение. Може би ще се измени и неговата структура.

К. Е. Циолковски видя тази структура в космическите мащаби на дейността на човека, в превръщането му в нов качествен стадий от развитието на Природата. В лъчиста енергия.

Вернадски видя ноосферата.

И всеки от тях внесе конкретен принос в космически безкрайното бъдещо усъвършенстване на човека.

К. Е. Циолковски — космическите кораби.

Вернадски — концепцията за автотрофния човек.

Ние — саморегулирането.

Защо все още се суетим? Трябва просто да обединим усилията си, да създаваме.

И няма защо да мислим за смъртта! Великият писател Бунин също постоянно е чувствал дъхът, но е живял 83 години, оставяйки след себе си много прекрасни произведения. Още повече, както проникателно каза моят приятел Сергей Чернишов, докато този или онзи човек не осъществи своето Дело, не го застрашава никаква автомобилна катастрофа. Докато не реализира своето предназначение, той се подчинява на вътрешния си компас. Него го пази Бог, докато не даде своя принос в усилията на човечеството. Бог или ангел хранител, или интуицията — наречете го както искате.

— Животът е сложен — отговарям му аз. — А представи си, че човек е направил откритието си, а не знае това. А Бог е забравил за него?

— Той нищо не забравя! — твърдо ми заявява Чернишов.

И душата ми се успокои. Защото главното, в което вярвам, е ефикасността или полезността на генератора, който създава живота и влага у нас потребността от творчество. Вярвам в природата, в гения на човешкия разум и в труда.

А сега нека отново се върнем към саморегулирането, за да изразим същността му на възможния най-прост и достъпен език. Например как настройват пианото? Какво е нужно за това! Нужна е тишина, за да се чуват звуците. И камертон за настройване на струните.

При саморегулирането ролята на тишина изпълнява неутралното особено психофизиологично състояние, навикът за което се създава и развива с помощта на специално обучение. А ролята на камертон играе образът — целта. Вашата воля.

Намерете тишина Вземете камертон ... И както е казал поетът: „Щастие на този свят не съществува, единствено покой и воля има ..."

Покой и Воля!

Ако ме попитате имал ли съм учители, ще отговоря—и да, и не. Мои учители бяха всичко и всички. И дядо ми труженика, който ругаеше баба за това, че не ни даваше като деца много да играем. „Децата трябва да играят през цялото си детство" — казваше той. И баба ми, която ни научи на труд. И първата ми учителка в училище. И облакът в небето, когато лежа сред полето със стрък трева между зъбите, а мислите ми се устремяват с бягащите облаци в бездънната, безкрайната Вселена. И онзи началник в науката, който пречеше на работата ми. И приятелите ми. И враговете ми. И вие, , които с прочитането на тази книга бихте могли да съдействате за развитието на моя метод.

Впрочем, ако говорим за конкретни хора в областта на моите научни интереси, които са ми най-симпатични, те са трима: В. Бехтерев, И. Шулц и аз самият. Ако не се опитам да съм симпатичен на себе си, нима бих могъл нещо да постигна? Пък и вие също.

Може да се каже, че прекарах детството си и израснах в провинцията. И досега имам детско-провинциално мислене: ако край мен мине голям автомобил, ми се струва, че в него седи голям чичко, ако мине малък — малък чичко. Замирах, когато заставах пред вратите на солидни научни учреждения, като мислех, че зад тях работят сериозни, умни хора. И през цялото време ми се искаше да се оправдавам пред тях, че им се налага да работят много и сериозно, а аз работя за свое удоволствие и не се отказвам от него.

И ето, вече пораснал, стоя сред пролетната зелена трева в двора на дядовата къща, гледам я и си мисля как странно и удивително е устроен този свят! По-рано~не можех да разбера какво значи да обичаш природата. Явно на младини съм имал твърде много енергия и тя ме носеше от земята към облаците.

А сега, когато след работа започнах да усещам умора, изведнъж почувствах и прелестта на вечерната разходка, и необходимостта от чист въздух. И ми се иска да обичам и пазя природата. Привличат ме тревата, земята.

Земята. А после, уви — ще се окажем и под нея. Не, това не бива да стане! Нали все пак хората трябва да открият технологията на възкресяването. Или поне на продължаването на живота.

Пътят преодолява само ходещият...

А аз отново съм в Москва, в съветско-американския фонд „Културна инициатива“.

— Здравей, Махатма — поздравяват ме директорът на фонда Владимир Аксьонов и отговорният му секретар Сергей Чернишов. — Как долетя, с помощта на йога или с обикновен самолет?

— Работата едва сега започва и предстои още много да се направи — отговарям аз.

— Ние също не стоим със скръстени ръце. Вече сме напълно самостоятелни. Ще създадем съвместно предприятие „Център по саморегулиране“.

Да, изглежда, ще ми се наложи да живея дълго. Значи ще трябва незабавно да усвоя метода на саморегулирането!

ОЩЕ НЕЩО ЗА ЗЛАТНИЯ КЛЮЧ НА ХАСАЙ АЛИЕВ

В съответствие с астрологическата наука земната история се намира в преломен момент. Може би най-интересната промяна е свързана с развитието на човека. Конкретните промени, предвестници на бъдещето, както сочат астролозите, ще се почувстват още през 1996 година.

Ако използваме думите на поета, то човек е роден, за да бъде свободен. Дали се е замислял някой какво се крие зад тази поетична фраза? Ние много говорим за свободата, но от гледна точка или на гражданския й, или на социалния й смисъл. Едва ли сме си представяли това понятие в диалектичното му единство. Като биологичен вид човекът е дуалистично същество. В него винаги са се борили тялото и духът, търсеци покой в единството. Човечеството открай време се стреми към хармония между тези две начала. А не е ли именно това пълната свобода на човека? И може ли тя някога да бъде достигната? Или все пак ще останем пленници на пророческите думи на А. Херцен, че тежко на тези, които подценяват тялото ой, които му се присмиват, защото то като неприятен мазол ще потисне бодрия ви ум, а на ехидния ваш горд дух ще докаже зависимостта му от убиващата ви обувка. Колкото и да е странно, «о много често нашите емоции, чувства, поведение изпадат в плен на един такъв незначителен факт като например досадното главоболие. Значи ли това, че пълната свобода ще остане все пак привилегия на някои избраници като йогите или може би на бъдещата шеста раса на Земята?»

Новият метод «а управляемото саморегулиране цели да разкрие и развие творческите възможности на личността, да научи човека да може да управлява организма си във всяка ситуация. Това е хармонизиращо състояние, което не само лекува, но и открива големи възможности за развитието на човека изобщо. Наречете го както желаете — йога, дзен, самохипноза, великото нищо, автогенно вглъбяване и т. н. — и вие ще бъдете отчасти прави във всеки един случай. Цялата история на човечеството е история на стремежа му към постигане на пълната хармония. Ето защо с увереност може да се каже, че управляемото саморегулиране обединява целия натрупан опит и е нов, по-висок етап в самоусъвършенстването на човека, разбирайки под това съюза между тялото и психиката.

По мнението на д-р Алиев човешкият мозък има два стадия на работа: първият е вземането на решението, а вторият — на мобилизацията на психиката и организма за неговото изпълнение. Именно вторият етап най-често е използван през вековете за реализиране на чужди" решения, т. е. за управляване на хората отвън. Ето защо понятието хипноза е възникнало преди понятието саморегулиране, при това не толкова хронологично, колкото като качество. В действителност

втората част на мозъчната дейност на човека по своето предназначение не е насочена към реализиране на външни задачи — установки, а към самостоятелна вътрешна мобилизация след вземане на определено решение, към осигуряване на по-пълна хармония между психиката и организма при осъществяването на поставената от него самия задача. Именно затова д-р Алиев смята, че саморегулирането е много по-достойно за човека, отколкото хипнозата. Това е състоянието, в което всеки открива у себе си неподозирана сила, най-после се чувства господар на тялото, млели-» те и чувствата си.

Всеки ли може да овладее ключа към себе си? На този въпрос д-р Алиев е категоричен — всеки, стига да желае. Това, към което индийските йоги се стремят цял живот чрез строг режим и сложни упражнения, може да бъде усвоено за 5—10 сеанса при д-р Алиев или неговите последователи. Всеки от нас е устроен така, че в процеса на еволюция все по-голямо количество функции на организма ще се подчиняват на съзнателния контрол на човешката психика, а следователно според теорията на д-р Алиев и саморегулирането в този смисъл ще съдейства за ускореното еволюционно развитие на човека. Единственият начин да се справим с нарастващите информационни, емоционални, стресови и други натоварвания е да се научим правилно да използваме резервите на нашия организъм. И едва ли човек има друг избор, който да му осигури съществуването във все по-непредсказуемата променяща се действителност.

Ето защо, използвайки метода на саморегулирането, д-р Алиев и неговите последователи се стремят да подчинят на човешкото съзнание цял комплекс от не-подвластни му досега функции. Те не желаят да чакат 100 или 1000 години. Те искат да видят бъдещия човек още днес. Хомо футурум — човекът на бъдещето — не е ли той този, който несъмнено ще бъде и представител на шестата раса на земята.

А може би ти, читателю, ще си един от нейните представители!

Савка Байчева