Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью

Автор:
Андрей Курпатов

Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью

Андрей Владимирович Курпатов

Это не просто книга, это практическое пособие. Здесь собраны уникальные рецепты хорошего настроения, способы достижения внутренней гармонии и счастья. Благодаря этой книге вы узнаете, как справиться со стрессом и психологическими проблемами, как найти выход из тупика и как защититься от несчастий. Избавьте себя от тревог и депрессий! Позаботьтесь о собственном душевном здоровье! Будьте счастливы по собственному желанию!

«Счастлив по собственному желанию» – уникальная книга по практической психологии. Она выдержала уже десятки переизданий!

Андрей Курпатов

Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью

Предисловие

Книг о том, как стать счастливым, написано до неприличия много. Но многих ли они осчастливили? Судя по количеству людей, страдающих от неврозов и разнообразных психологических проблем, – нет. Дело в том, что простого чтения даже очень умных и хороших книг для обретения счастья, конечно же,

недостаточно. Человек нуждается в полноценной индивидуальной психотерапии, и никакая книга этого не заменит. Почему же я все-таки решился написать еще одно «руководство» по достижению счастья?

Во – первых, потому что подобного рода издания почти полностью дискредитировали психотерапию, а она действительно творит чудеса, в чем вы сможете убедиться, прочитав эту книгу. Поэтому передо мной стояла задача реабилитировать доброе имя психотерапии в глазах читателя.

Во – вторых, не всякий нуждающийся может воспользоваться услугами хорошего психотерапевта, а знать, как справляться со своими психологическими проблемами, должен каждый. Наша жизнь полна стрессов, и это слишком дорогое удовольствие – жить без знания инструментов психологической защиты и реабилитации. Здесь вы найдете конкретные рекомендации по борьбе со стрессами и психологическими проблемами, снабженные всеми необходимыми разъяснениями.

И, в – третьих, я внял наконец просьбам моих пациентов изложить часть своей системы в письменной форме, чтобы эта книга могла стать для них своеобразным «карманным» психотерапевтом, путеводителем в океане психологических проблем и стрессов. Для психотерапевта просьба пациента – закон, так что, несмотря на все мои предубеждения относительно подобных суррогатов психотерапии, я взялся за ее написание.

Прежде чем предложить свою книгу издателю, я отдал ее на рецензию – кому бы вы думали? Конечно же, своим пациентам, и получил добро. А раз люди, знающие, что такое реальные проблемы, ее одобрили и посчитали удачной, то, по всей видимости, она поможет и вам.

Прежде чем перейти к основной части, я бы хотел рассказать о том, что это за книга и как ею пользоваться. Меня в первую очередь интересовали три вопроса: «что?», «как?» и «зачем?» Во – первых, что такое психологические проблемы и чем они вызваны? Во – вторых, самое главное – как с ними бороться? И, наконец, сакраментальный вопрос «зачем?», который, как мне кажется, беспокоит каждого человека и не нуждается в дополнительных комментариях. Рано или поздно все мы задумываемся о смысле жизни, о своих целях и задачах. По роду своей профессии мне пришлось стать свидетелем сотен человеческих историй, у меня есть и своя собственная, так что здесь вы прочтете о том, что я по этому поводу думаю. Все мы очень разные, но по сути мы ведь очень похожи, поэтому

мне предстояло найти и описать это зернышко, спрятанное в каждом из нас. Думаю, что вам это должно быть интересно.

Книга состоит из двенадцати глав. Это двенадцать шагов, ведущих нас к себе. Если вы проделаете все, о чем пойдет речь, то непременно найдете то, что все мы так ищем: душевное благополучие, радость и силы, – это проверено. Человек живет в мире, и он должен научиться жить с миром. Так что перед вами двенадцать ступеней, пройдите их шаг за шагом. Первые шесть ступеней могут показаться вам несколько суховатыми, но я надеюсь компенсировать это живостью второй части. Но, как известно, сначала дело, а потом все остальное, так что уж не серчайте. Старайтесь не просто читать, а сверять прочитанное с собственным опытом, со своими ощущениями и выполняйте, пожалуйста, все мои рекомендации. Последнее обязательно, без этого моя работа пойдет прахом, а вы не добьетесь желаемого результата.

Для наглядности я снабдил эту книгу случаями из практики. На мой взгляд, это облегчит понимание психологических механизмов, о которых пойдет речь, а может быть, в ком-то из моих героев вы узнаете себя, что будет очень полезно. Но сложных научных терминов вы здесь не найдете; я не думаю, что вы должны забивать ими головы. Ведь цель этой книги – помочь читателю обрести душевное здоровье, а не получить психологическое образование. Первое намного дороже второго, так что лучше я сошлюсь на примеры из сказок и преданий, в которых сокрыта многовековая мудрость нашего народа, чем на видные имена Фрейда или Юнга.

Современному человеку недостает задушевного общения, поэтому я попытался написать эту книгу в жанре беседы. Побеседуйте со мной начистоту. Но для того чтобы справляться со своими проблемами, нам нужны и конкретные рекомендации, так что после каждой беседы вы найдете точные рецепты. По образованию я врач, так что считайте, что я прописываю вам лечение. В каждом рецепте, как это и положено, вы найдете, что делать, когда делать, в каких количествах и в каких случаях. В конце книги, в разделе «алгоритмы», я сгруппировал все эти рекомендации для конкретных ситуаций (что делать при тревогах, как побороть депрессию, пережить неприятное событие, приготовиться к ответственной встрече и т. п.).

Эта система универсальна и подходит для каждого, но если с чем-то вы не можете справиться самостоятельно, я приглашаю вас на психотерапию. Сами знаете, со стороны виднее, особенно если глаз наметан. Но в нас много

резервов – это совершенно точно, а теперь, кажется, все предварительные разъяснения даны, и если в целом вам это подходит, то, как говорится, усаживайтесь поудобнее…

Введение

Эту книгу я написал в первую очередь для тех, кто страдает от психологических проблем, кто не понаслышке знает, что такое невроз и как сложно бывает привести свое пошатнувшееся душевное здоровье в норму после стрессов. Но смею надеяться, что она будет полезна каждому человеку, за исключением разве что небольшой когорты святых, которых уже ничто не тревожит. Я знаю, что это не всегда приятно, но мы должны признать у себя существование психологических проблем. Пора сбросить маски непреклонных революционеров и стахановцев, с которыми все мы выросли. Зачем лицемерить с самим собой? Какой в этом толк? Психологические проблемы – реалии жизни, с этим трудно спорить.

Посмотрите на собственную жизнь. Как вы реагируете на окрик, понукание, слезы? Какие чувства вызывают в вас холодность начальника, брюзжание родителей, капризы детей, резкость супруга? Как вы переносите предательство, измену, ложь? Вам знакомы страх, тревога, чувство вины? Вы знаете, что такое душевное одиночество? Вас тревожит состояние вашего здоровья? Вы бываете мнительны, раздражительны, нервозны? Как вы смотрите на разбитое зеркало, черную кошку, рассыпавшуюся соль, нежданное возвращение? Вас не мучает бессонница? Насколько тяжело вы переносите потерю друга, автомобиля, кошелька? А насколько полно удовлетворены ваши мечты и желания? Вы с удовольствием идете на работу? А возвращаетесь домой вы тоже с удовольствием? А у вас никогда не возникает желания все бросить и уехать куда-нибудь? Вам бывает просто плохо – плохо, и все тут? Бывает? А вам знакомо ощущение, что «все достали»? А вы… Это перечисление можно продолжать до бесконечности. Теперь понимаете, что я не утрирую? И вывод здесь один: проблемы есть, и это надо признать.

А раз психологические проблемы и стрессы – это реалии современной жизни, нужно знать, как с этим справляться. Жизнь предъявляет нам свои требования и, кажется, не собирается сбрасывать темпы. Кто не поспевает за оборотами,

тот попадает в ее жернова. А для того чтобы соответствовать этим оборотам, для того чтобы жить, нужно недюжинное психологическое здоровье. Поэтому, если вы не хотите отстать от поезда, все, что будет здесь написано, вам непременно понадобится.

Наш век психологи называют веком тревоги. И это действительно так. Все мы очень тревожны, хотя и не замечаем этого, потому что привыкли. Теперь нам это кажется почти нормальным. Но что в этом нормального? Нормальна только та жизнь, которая радует человека. Если же этого не происходит, значит, что-то не так… И, как мне кажется, я даже знаю, что именно.

Современная жизнь устроена таким образом, что мы все больше и больше чувствуем себя одинокими. Наш единственный собеседник – телевизор, но ведь это игра в одни ворота. Общение с телевизионными ведущими и героями романтических фильмов – фиктивное общение. Реальность подменяется суррогатом, а это не может не сказаться на нашем психическом здоровье. Взаимопонимание и взаимность теперь редки настолько, что их без всяких шуток пора заносить в Красную книгу, если, конечно, еще не поздно. На что лично я очень надеюсь.

А вот относительно нашего недалекого будущего ученые строят еще более ужасающие прогнозы. Они говорят, что человек XXI века – это человек, спящий в обнимку с компьютером. А прежде мы пели: «спят, обнявшись, человеки»… Человек не может и не должен быть одинок. Человек – существо социальное, для него противоестественно испытывать одиночество! Но, к сожалению, даже самые печальные прогнозы более чем реальны, если мы не прислушаемся наконец к голосу разума и не одумаемся. Нам нужны чувства, истинные, человеческие: радость, нежность, любовь. Но единственное чувство, властно управляющее современным человеком, – это тревога.

Некоторых тревога повергает в тоску и уныние. У таких людей возникают депрессии, из которых очень непросто выбраться. Другие, продолжая сопротивляться, становятся озлобленными и агрессивными. Третьи ищут спасение в алкоголе и наркотиках. Все это симптомы бегства. Да, мы боимся такой жизни, которая не приносит нам счастья, пугает нас, и мы бежим от нее без оглядки. Но вы никогда не задумывались, от кого, собственно говоря, мы бежим. Психотерапия убедительно доказывает: мы бежим от самих себя, от своих желаний и надежд. Но это равносильно самоубийству, чем все мы, не понимая того, занимаемся. И поэтому все, что написано в этой книге, в конечном

счете – средство найти то главное, что все мы потеряли. Это способ обрести счастье, от которого мы отказались поневоле и которое мы теперь с такой обреченностью ищем…

?

Помните сказку о проданном смехе? Мы очень похожи на этого мальчишку, который обменял свой счастливый и озорной смех на богатство и положение (а большинство из нас на «прожиточный минимум»). Впрочем, есть и одно отличие: мальчик пошел на это сам, а нас фактически заставили отказаться от себя и от своей радости. Воспитание, диктат общественного мнения, страх поступить как-то не так, желание соответствовать идеалу – все это в конечном итоге подорвало основы нашего с вами существования. И единственный шанс вернуть все на свои места – это вновь обрести себя, свое истинное «Я», свой центр, свою сущность. И только в этом случае изменится окружающая нас жизнь. Если мы будем в мире с самим собой, то и со всем остальным мы тоже справимся. Нам придется отделить зерна от плевел, если мы хотим жить по – человечески.

Однажды я прогуливался у Смольного собора со своей пациенткой, страдавшей от депрессии и тревоги. Это был замечательный летний день, светило яркое солнце, а небо было голубым – голубым. Собор был неотразим на фоне огромного, раскинувшегося над ним неба. Я поделился с пациенткой своим восторгом. Она недоуменно на меня посмотрела и сказала: «Как вам может это нравиться?» Пришла моя очередь удивляться. И вот что я услышал: «Посмотрите на эти черные трубы. Это ведь ужасно!» Действительно, почти от самых куполов до земли по всем углам и фронтонам вниз спускались ржавые водосточные трубы. А я и не заметил их, залюбовавшись небесно – голубым цветом стен.

Да, мир таков, какими глазами мы на него смотрим. Наше отношение к тому или иному явлению не определяется нашим желанием: хочу – отношусь хорошо, хочу – плохо.

Наше отношение продиктовано нашим внутренним состоянием, общим фоном. Вы, наверное, и сами замечали: вот у вас хорошее настроение, жизнь кажется замечательной и благоуханной, вдруг случается какая-то оказия, и вы только слегка расстраиваетесь, но духом не падаете и вскоре с легкостью решаете

возникшую проблему. Но если бы вы были в дурном расположении духа и произошло бы то же самое или даже меньшее несчастье, вы бы непременно восприняли происшедшее как трагедию мирового масштаба, причем узрели бы в случившемся некий «закон подлости» или еще что-то в этом роде. Значит, дело вовсе не в том, как мы относимся к тем или иным событиям в нашей жизни, а в том, каков общий фон, общий настрой нашего внутреннего мира.

В этой книге изложен многолетний опыт психотерапевтической работы с насущными проблемами реальных людей. Эта система работает и дает ожидаемый результат, это я могу утверждать. Здесь нет ничего сверхъестественного, все достаточно просто и понятно. Есть только одно «но»… Впрочем, эта проблема – краеугольный камень любой психотерапии. Лучше, чем сказал по этому поводу Александр Лоуэн, у меня не получится, поэтому позволю себе его процитировать: «Мы [психотерапевты] сильны своим знанием и верой, но мы бессильны сделать что-либо за пациента». Здесь вы найдете и знание, и веру, а ваша задача – просто воспользоваться этим.

Я прошу вас запомнить золотое правило «Трех П». Оно гласит: недостаточно просто Прочитать, недостаточно просто Понять прочитанное, нужно еще и Применить. И не надейтесь, что кто-то сделает это за вас. Да, психотерапевт нужен, и во многих случаях его не заменишь книгой или простыми рекомендациями. Но вы сами знаете, как у нас относятся к психотерапевтической помощи. В нашем отечестве обращаются к ней только в крайних случаях. Мы не приучены к психотерапии, это на Западе иметь своего психотерапевта не зазорно, а, напротив, считается почти делом чести. Там уже давно отнесли психотерапевтов к «средствам первой необходимости». В России же на них все еще смотрят как на диковинных животных. И обращаются за помощью в последнюю очередь, как к крайнему средству. Такой вот своеобразный жест отчаяния. Ничего не скажешь, мы следуем своим многовековым традициям: пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Но чем сильнее он грянет и чем позже вы решитесь перекреститься, тем сложнее будет поправить пошатнувшееся положение. Разве не так? Поэтому мой вам совет – запаситесь зонтиком до появления грозовых туч.

Мне понятны причины настороженности моих дорогих соотечественников по отношению к психотерапевтам. Мы ведь не привыкли просить о помощи, нас всегда учили полагаться только на себя. И это правильно, но нас никогда не учили, как это делать, поэтому такая учеба ничем не отличается от простого, ни к чему не обязывающего уведомления. Нам просто говорили: «Полагайтесь на

себя, делайте все сами, будьте независимыми, ваше счастье в ваших руках». Но как?! Вы слышали когда-нибудь подробные разъяснения? Наверное, нет. Этот пробел мы и должны восполнить, именно для этого и написана эта книга.

Мы боимся почувствовать себя слабыми и поэтому не любим, когда нам советуют или когда нас наставляют. Нам кажется, что если мы начнем кого-то или чего-то слушаться, то мы потеряем что-то очень важное внутри себя. Это порождает недоверие и сопротивление, и мы бежим прочь, не дослушав до конца. Так дело не пойдет. Все, что мы будем делать вместе с вами на протяжении этой книги, – это не попытка учиться жить по – новому, а естественное стремление найти в себе точку, которая и послужит нам опорой в жизни. Я не хочу читать вам лекций, я хочу, чтобы вы увидели себя настоящими.

Страх перед слабостью заставляет нас считать себя сильными (но через силу). Мы себя убеждаем, что всегда и со всем можем справиться сами (правда, относительно этого пункта нас терзают смутные сомнения), что нам ничья помощь не нужна (этот тезис мы произносим уже со слезами на глазах, преодолевая тягостное чувство одиночества) и т. п. В глубине души мы, конечно, испытываем сомнения по поводу всех этих лозунгов (и это мягко сказано).

Действительно, в каждом человеке таятся огромные резервы, масса возможностей и колоссальная сила. Но мы все равно нуждаемся в помощи и без нее рискуем крепко запутаться. Причем мы не примем ее, если она последует в виде обвинений и назиданий или как сладкая жвачка. Нам нужны простые и понятные рекомендации по использованию таящихся в нас резервов. Владельцу капитала нужно экономическое образование, иначе он его лишится, ведь так? Сейчас перед вами «ликбез» психологической экономики.

?

Мы слишком сложно устроены: в нас сосредоточены сотни противоречивых чувств; толковые и безумные мысли находятся в постоянном споре; сознательные и подсознательные процессы тянут друг у друга одеяло; простые и сложные эмоции морочат нам голову; мы путаемся в собственных желаниях и стремлениях; мы не можем отличить главное от второстепенного, ценное от пустого; страхи преграждают наши порывы; кошмары, фантазии и предубеждения рисуют нам парадоксальную действительность. Такова наша психика. Нужно ли объяснять, что чем сложнее система, тем вероятнее в ней

сбои? Нет, это очевидно. И все мы оказались в ловушке.

Причем ладно мы сами путаемся, так ведь нет, нам еще активно в этом помогают самого разного рода «доброжелатели», от вахтерши до министра по делам национальностей, начиная с яслей и до гробовой доски они осыпают нас бесконечным количеством предписаний и нравоучений. А звучит все это примерно так: «Это можно, а этого нельзя; это не так, а то не эдак; ты – тот, а не этот; твое место здесь, а не там; сиди и не высовывайся; ты должен, ты обязан…» На нас обрушились общественное мнение, странная, никем не соблюдаемая мораль, тысячи заповедей, от «не убий» до «не ешь мясного»… Как во всем этом разобраться?

Возможно ли бороться со своими психологическими проблемами, если все уже настолько перепуталось, что непонятно теперь, где «наши», а где «не наши»? Нет, бороться со своими проблемами – дело совершенно бессмысленное. Но если открытый бой невозможен, остается зайти с тылов. У всякого явления есть свои основания. Значит, есть они и у нашего невроза, и у наших психологических проблем. Так что нам предстоит просто выдернуть почву у них из-под ног, лишить их опоры.

Нужно найти сбои в самой системе, а не бить по верхам наотмашь и наугад. Нужно понять, каковы механизмы, заставляющие нас делать из мухи слона, бояться того, что на самом деле совершенно не страшно, чувствовать себя виноватыми там, где мы не совершили ничего дурного, быть одинокими, когда вокруг такое множество людей, причем в большинстве своем прекрасных и хороших. Понять и исправить сами эти болезненные механизмы – вот что главное.

Большинство же людей используют иную стратегию: они пытаются поймать свои проблемы и выжечь их каленым железом. Они бродят во мраке своего сознания, подсознательного, бессознательного как по средневековому замку. А проблемы живут в этом замке подобно привидениям. Они неотделимы друг от друга. Невозможно избавить нашу психику от психологических проблем «хирургическим способом». Представьте: вы ходите по старому замку, его населяют тысячи привидений. Они растут, множатся и беспрестанно нападают на вас… Что делать? Ответ прост – нужно просто выйти из замка…

Мы можем, конечно, разобраться со многими психологическими проблемами. Например, с помощью гипноза. Но где гарантия, что они не возникнут снова? Что

мы вновь не почувствуем себя одинокими, брошенными и никому не нужными? А ведь оно так и будет, поскольку мы решились лишь на косметический ремонт, позапирали привидения в комнатах и теперь как неприкаянные шатаемся по коридорам, так и не отыскав заветного счастья. Куда это годится?

Поэтому, как говорил один «классик», мы пойдем другим путем. Каким? Во – первых, мы найдем те психологические механизмы, которые путают нам все карты. А главное, мы найдем, чем их можно заменить! Какой толк в том, что мы знаем, какая именно деталь в нашей машине испорчена, если не можем заменить ее исправной? Никакого. Так что мы не только найдем поломки, мы еще отыщем для них замену. Так что им ничего другого не останется, как собрать свои вещички и отправиться восвояси…

Конечно, это работа непростая, хотя на самом деле в ней нет и ничего сложного. С ней успешно справились многие и многие десятки пациентов. И результат никого не разочаровал.

Суть проста: найти то, что неисправно, заменить его удобным и эффективным, а потом просто закрепить эти новые стратегии мировоззрения и мировосприятия.

После этого человек становится не просто психологически здоровым, он оказывается самопсихотерапевтичным! При появлении новой проблемы он способен быстро и легко нейтрализовать ее в самом зачатке. А это, как вы понимаете, дорогого стоит.

?

Приступая к какому-то делу, мы должны знать и верить, иначе, как бы ни близка была цель, мы все равно обречены на неудачу. Сомнение, недоверие, непонимание – все это сделает даже самый простой путь непроходимым. Решайте сами: хотите – делайте, не хотите – не морочьте себе голову. Но если вы все-таки решились, то оставьте сомнения. Подумайте так: «Что я теряю? Не получится так не получится, а если получится, замечательно! Я получу то, что давно искал». Такая позиция применима ко многим жизненным обстоятельствам, а в данном случае она необходима как воздух.

Впрочем, а что вы, собственно говоря, хотите? Как правило, это вопрос ставит в тупик даже самых уверенных и непоколебимых людей. Действительно, что мы можем хотеть? Много чего… А главное? Что мы хотим больше всего? Это нужно понять и осознать, иначе все прочие усилия окажутся совершенно бессмысленными и бесполезными.

Этот случай произошел с одной из моих пациенток. Она очень боялась высоты, но не как обычные люди, а панически. Она была совершенно уверена, что сорвется и упадет, даже если кругом возвышаются надежные ограждения. А перейти мост или еще что-нибудь в этом роде было для нее столь же нереально, как и отправиться на Марс. Так вот, когда мы уже прошли достаточный специализированный курс психотерапии вне этих «экстремальных факторов», то попытались преодолеть какое-то реальное препятствие, чтобы проверить на практике, насколько велик страх. Для этого была выбрана большая увесистая труба, перекинутая через овраг у ближайшей стройки. Ширина оврага не превышала и метра. Казалось бы, чего бояться? – преодолеть его не составляло никакого труда. Но все усилия были тщетны. Как только она подходила к оврагу или ставила на трубу хотя бы одну ногу, страх охватывал ее с головы до пят, и попытка преодолеть препятствие прекращалась моментально и бесповоротно. И это при том, что в отсутствие препятствия возможность преодолеть его казалась реальной.

Что оставалось делать? Нужно было во что бы то ни стало определиться в том, какие именно переживания переполняли ее душу, когда она подходила к оврагу. И знаете, что выяснилось? Оказалось, что она не видит конца трубы – противоположного края оврага. Она смотрела только на этот край и на это окончание трубы, и труба казалась ей бесконечной! По сути, она не видела цели! И отсутствие последней ужасно пугало ее. После того как этот факт был установлен и она поняла всю суть происходящего с ней, эта труба сразу перестала быть для нее препятствием. Она смотрела на противоположную сторону оврага и тем самым как бы подсознательно уже преодолевала его.

Видение, знание цели укорачивает, облегчает, можно сказать, съедает путь. Если вы знаете свою цель, путь не будет для вас долгим.

Перед тем как приниматься за дело, четко уясните себе то, чего вам нужно достичь. Или вам придется неустанно и безрезультатно преодолевать

бесконечно длинную трубу. Желание стать самопсихотерапевтичным, к сожалению, не может быть вашей целью – слишком неконкретно и расплывчато. И мы снова вернулись к нашим баранам: чего вы, собственно говоря, хотите? На что вы надеялись, беря эту книгу в руки? Конечно, у каждого были свои мысли, догадки и желания. Но все-таки? Может быть, вы хотели стать счастливым? Возможно, но это тоже не назовешь целью, ведь у счастья слишком много определений, чтобы понять, в чем его действительный смысл. Впрочем, у вас есть все шансы, как известно, «если хочешь быть счастливым, ты им будешь». А если не знаешь, чего хочешь, тогда что? Позвольте дать вам небольшую подсказку. Она не придумана, она взята из реального опыта работы с людьми, имеющими обычные для большинства из нас психологические проблемы, – у любого человека есть желание жить по – человечески.

Вы понимаете, что стоит за этими словами: «жить по – человечески»? Жить по – человечески – это жить так, чтобы наслаждаться жизнью, радоваться ей и не мучиться беспрестанными проблемами, горестями, ненужными и болезненными переживаниями. Короче говоря, жить, как подобает Человеку, с высоко поднятой головой, вдыхая полной грудью и помышляя лишь о хорошем, ощущая это хорошее, наслаждаясь этим хорошим. Конечно, жить по – человечески – это еще и жить, как говорят, «по – людски», то есть с человеческим отношением к другим людям, но если вы сможете избавиться от груза собственных проблем, это придет само. Не нужно будет, скрипя зубами, убеждать себя в том, что «к людям надо относиться хорошо, нужно пытаться их понять» и т. п.

Это очень важно – захотеть, это уже полдела. Если же желание подкрепляется точным видением цели, то в сумме они составляют добрых 90 %. Кстати, вы знаете, в чем принципиальная разница между человеком и компьютером? Объемы памяти? Скорость переработки информации? Эмоции и чувства? Да, но главное в другом, главное в том, что компьютер не может захотеть, и поэтому, как бы он ни был умен, силен и скор, он никогда не сравнится с человеком. В нем нет самого главного, что есть в человеке, – желания. Желание – это двигатель, это то, что вершит жизнь, это настоящее перпетуум – мобиле. Кто-то обвинит меня в том, что я донельзя упростил человеческую сущность. Да, в какой-то мере. Но необходимо четко осознать: компьютер можно разложить на составные элементы, на гаечки и микросхемы, на провода и кнопки, и мы ничего не обнаружим внутри, хотя нам будет совершенно понятно, что перед нами все тот же компьютер, но только в разобранном виде.

Человека нельзя разложить на составляющие: память, внимание, эмоции, воля, интеллект, бессознательное. Ни в одном из этих элементов нет и не может быть человека. Он в некой непонятной, необъяснимой, неуловимой субстанции, объединяющей, а точнее говоря, созидающей его, являющейся им. И эта субстанция способна желать – в этом залог нашего с вами движения, того странного и непонятного перпетуум – мобиле, которое было создано несколько миллионов лет назад с такой изобретательностью и любовью.

Название этой книги – «Счастлив по собственному желанию» – взято не для красного словца. К сожалению, мы ничего не мечтаем получить с такой легкостью и ничто в мире не требует от нас больших усилий, чем достижение счастья. Поэтому при написании книги я попытался сделать все от себя зависящее, чтобы ваш путь к счастью был бы по возможности менее сложным и даже в чем-то приятным. Надеюсь, вы сможете оценить это по собственному опыту. Так что если вы разделяете мой оптимизм, то, как говорится, за дело…

Первый шаг

«Расслабьтесь и получите максимум удовольствия» (или секрет физического напряжения)

Наверное, вам не раз приходилось слышать витиеватые рассуждения о том, в каких сложных взаимоотношениях состоят душа человеческая и его физическое тело. Одни клятвенно утверждают, будто бы душа «первична», «величественна», «нетленна», а тело нужно лишь для того, чтобы от него избавиться. Другие, напротив, говорят о том, что «бытие определяет сознание», а «в здоровом теле – здоровый дух». Что ж, и то и другое похоже на правду, смотря с какой стороны к этому вопросу подойти. В конечном счете, как это чаще всего и бывает, ближе всего к истине нечто среднее.

Впрочем, какой смысл искать главное там, где одно невозможно без другого? Что важнее – машина или бензин? Судя по стоимости, конечно, машина. Но какой в ней толк без бензина? Они необходимы друг другу, а потому здесь нечего делить, и в природе все так. Это человек привык играть в «Царя горы», тянуть на себя одеяло и восхищаться своей особой подобно божественному Нарциссу.

Природа в этом смысле куда проще и вместе с тем деликатнее. Именно поэтому человек постоянно «борется», а природа «живет». Человек «страдает», а природа «меняется». Все в мире взаимосвязано, и только человек, запутавшись в своем «одеяле», увлекшись его перетягиванием, оказался не во взаимосвязи с миром, а в позиции взаимозависимости. Вот почему человек, как правило, остается в дураках, а мир, в котором он живет, продолжает свое существование несмотря ни на какие катаклизмы.

Что ж, раз дело обстоит таким образом, нам бы следовало узнать, где мы отступаем от всесильных законов природы и начинаем делать глупости, которые и приводят нас к зависимости и страданию. Для начала давайте вспомним, что такое рефлекс. На организм воздействует какой-то внешний стимул, и в ответ на него следует соответствующая ему реакция. Собаке показывают кусок мяса – у нее выделяется слюна. Очень целесообразная система, не правда ли? Болевой раздражитель заставляет нас отдернуть руку. Приятное тепло ведет к расслаблению. Пугающий звук заставляет съежиться, напрячься, ведь мало ли что может за ним последовать: удар, нападение или что-нибудь в этом роде. Ветер поднимает пыль, и мы прищуриваем глаза. Удивительно просто и умно.

Как ведет себя животное, встречаясь с опасностью? Оно мчится прочь – «стимул – реакция», как и положено. Что происходит, когда дикий зверь борется за пищу, право первенства, самку? Он нападает. Это все тот же самый рефлекс «стимул – реакция». Но как поступает в подобных случаях человек? К сожалению, мы не можем похвастаться следованием природной целесообразности. Попробуйте убедиться сами. Что мы делаем, когда, например, на нас кричат или когда нам угрожает какая-нибудь опасность? Убегаем? Нет, конечно! Мы напрягаемся, как металлические пружины, и стоически, с мужеством переносим все «тяготы и лишения», выпавшие на нашу долю. И каков, по вашему мнению, результат нашей «несгибаемости»? Тяжелейший психический стресс, и больше ничего.

Возникающие в таких случаях психологические переживания рано или поздно уйдут сами по себе, если, конечно, мы не успели еще заработать себе невроз. Но уходит ли возникающее в таких случаях физическое напряжение, – вот вопрос. Первоначальная реакция была совершенно естественна: убежать от опасности или же вступить в бой за свои права. Ведь именно для этого и возникло наше напряжение. Но мы, как это и подобает приличным людям, не реализовали его должным образом.

Мы «невозмутимо» выслушали нападки глубоко ненавистного нам начальника и внешне согласились со всеми его мыслями и доводами, хотя совершенно уверены в том, что он не прав. Мы также справились со своим страхом; точнее, трусливо подавили его (чем, надо сказать, вызвали еще большее напряжение). Но зато теперь никто не заподозрит нас в трусости и слабохарактерности. Правда, мы подавляли страх именно из-за страха, что нас посчитают таковыми, но ведь об этом же никто не знает, так что можно считать, что и с этой задачей мы справились. Кроме того, мы удержались от желания наказать обидчика, возненавидев его за это еще больше. Что ж, зато внешние приличия соблюдены и теперь можно смело наградить себя медалью «Борец за христианское мужество». Мы даже перетерпели боль, делая вид, что все в полном порядке. А ведь мы сделаны не из кирпича и железа, а из нормальных живых клеток и нервов! И теперь я задаю вам принципиальный вопрос: разумно ли подавлять возникающее в нас напряжение?

Внешне кажется, все в полном порядке: тишь, гладь, благодать, но организм не обманешь. Рефлекс был запущен, стимул побудил реакцию, а мы ее заперли в своем теле, как преступника в камере. И этим, надо честно признать, мы бессовестно попрали природную целесообразность. Реакция, заключенная нами в мышечный карцер, побилась, попротестовала, а потом… А потом это нереализованное мышечное напряжение начинает свою, теперь уже действительно преступную, подрывную (в полном смысле этого слова) деятельность у нас внутри, там, где мы ее и заперли. И разрушает оно не только наше тело, но и нашу душу, ведь, как мы видели, они неотделимы друг от друга.

Что остается делать напряжению, если его не пускают туда, куда следует? Оно вершит свое дело там, где его заперли. Это что-то вроде биологического закона сохранения энергии. В результате бесконечного подавления наших эмоциональных реакций мышцы поневоле оказываются отстойником этих нереализовавшихся напряжений. Таким образом, в мышцах скапливается огромное множество напряжений, и они точат нас изнутри – капля за каплей. Природу не обманешь. Общество и самого себя обмануть можно, но природу – никогда!

Итак, подводим итоги.

Вместо того чтобы реализовывать наши эмоции естественным образом (бегством, борьбой, слезами, смехом и т. п.), мы, как «законопослушные

граждане», отсылаем их в свои же собственные мышцы, где они и оседают, как золото на счетах в швейцарских банках.

Только вот золото ли это? Скорее радиоактивные отходы, своеобразная бомба замедленного действия. И это страшное оружие направлено теперь против нас.

Вы видели, как проявляют свои эмоциональные реакции дети, которые еще не научились подавлять свои чувства и желания? Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдают, чем быстро и эффективно снимают напряжение мимической и дыхательной мускулатуры, расслабляют мышцы брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Кроме того, они могут снять напряжение рук ударами своих маленьких кулачков по ближайшей поверхности. Например, по столу, если наш малыш наотрез отказывается есть ненавистную ему кашу, или по стене, если его за какую-то провинность поставили в угол. Расстроенные дети раздраженно сучат ножками, стучат ими по полу или же просто подгибают их и падают, чтобы не идти туда, куда следует. А иногда малыши в расстроенных чувствах прямо кидаются всем телом на пол и бьются об него, как рыба, выброшенная на берег.

Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникающие в теле физические напряжения и одновременно открыть защелку душевным треволнениям. Малыши могут специально поломать игрушки или ударить своих обидчиков, невзирая на лица и званья, даже если это взрослые дяденька или тетенька. Провинилась? Получай! У малышей все просто: кто чего заслужил, тот то и получил. Маленькие дети делают все, чтобы разрядить мышечное напряжение, и не скупятся на средства. Как бы там ни было, но стимул должен получить ту реакцию, которую он спровоцировал, – это позиция ребенка. И в каком-то (природном) смысле, надо признать, это очень мудрая позиция.

Но взрослые не терпят подобных выходок. Они даже подсознательно завидуют своим детям, их свободе и естественности. А зависть – чувство тяжелое и агрессивное, поэтому взрослые неумолимы, и у них есть все средства, чтобы заставить ребенка держать свои чувства при себе. Так что малыши вырастают и постепенно начинают вести себя «хорошо». Потом они и сами станут взрослыми дяденьками и тетеньками, строгими воспитателями и носителями общественного мнения. Теперь, кажется, все довольны, только вот новоиспеченные «воспитатели» мучаются неврозом, и свою жизнь они почему-то называют не жизнью, а существованием, а в остальном… А в остальном, как в

песне, «ни одного печального сюрприза, за исключеньем пустяка…» – вся жизнь насмарку.

Закованные в броню своих мышц, мы с нескрываемым мужеством носим в себе свои страхи, тревоги и боль, отчего невротизируемся, невротизируемся и еще раз невротизируемся.

?

Посмотрите вокруг, а может быть и в зеркало. У современного человека плечи высоко подняты, он выглядит сутулым, даже сгорбленным. Он потерял свою былую пластичность и изящество, он неуклюж и напряжен. Его лицо амимично, улыбка болезненна, а скулы напряжены. Непонятно, то ли он улыбается, то ли готовится укусить. Его ноги словно столбы из железобетона, и они ноют к вечеру, а также после стрессовых ситуаций. Они часто кажутся ватными, немыми, тяжелыми, гудящими, слабеющими… Суставы рук болят, руки ломает, а ночью их просто некуда деть.

Дыхание у нашего современника прерывисто, скомкано, нервозно. Он разучился глубоко и спокойно дышать. Голова его раскалывается от постоянной боли. А свободный и естественный смех стал просто в диковинку. Да и откуда ему взяться, если наша грудь, плечи и живот зажаты в жестком мышечном корсете? Неоткуда! Вот у нас и выходит вместо смеха в лучшем случае сдавленный стон с каким-то странным «дребезжащим поскрипыванием». Хотите узнать почему? Все достаточно просто, хотя и не сразу очевидно: мы пожинаем плоды своего нереализованного мышечного напряжения, возникшего в ответ на те или иные неблагоприятные внешние воздействия (стимулы). Давайте для интереса все разложим по полочкам. Уверяю вас, что всем вышеперечисленным симптомам мы найдем достойное объяснение в рамках этой теории.

Напряженные плечи. Это естественная защита при нападении, мы сворачиваемся калачиком, пытаясь закрыть плечами, мышцами спины и руками жизненно важные органы: легкие, сердце, органы брюшной полости. По сути, в наших высоко поднятых плечах проглядывает печать страха и тревоги, печать хронической защиты от мнимой (и лишь изредка реальной) опасности.

Амимичное лицо, напряженные скулы с агрессивными желваками. Что это? Это подавленное желание укусить в случае агрессивной реакции и страх расплакаться, если нам плохо. Подавление плача и агрессии ведет также и к зубной боли. Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что странная зубная боль, когда болит вся челюсть, вызвана именно хроническим напряжением мышц лица и стиснутыми от этого челюстями. Эта боль быстро уходит, если снять хроническое напряжение мышц верхней и нижней челюсти.

Напряжение ног. Вы помните сказку про Иванушку – дурачка, который сражался с трехглавым Змеем Горынычем? Страшный змий ударял его тяжелым хвостом, а тот не двигался с места, но только все глубже и глубже оказывался в «сырой земле»: первый удар – по щиколотки, второй – по колени, третий – по пояс. Эта сказка – настоящая быль про начальника и подчиненного, супруга и супругу, учителя и ученика, причем этот список можно продолжать бесконечно долго. Вместо того чтобы убегать от грозящей нам опасности, мы изо всех сил напрягаем ноги, чтобы устоять на месте под ее натиском, ведь бегство у нас не в почете. И мы готовы терпеть, перебарывать свой страх, чтобы не ударить в грязь лицом. И за свою «незапятнанную репутацию» мы расплачиваемся мучительными болями.

Почему появляется тянущая, ломящая боль в руках? Очень просто. Вас рассердили, вы хотели ударить обидчика, но не ударили, вы хотели впиться в него ногтями и разорвать на тысячу мелких кусочков, но не впились и не разорвали. Неудобно ведь… А напряжение осталось, и мышцы болят теперь, как после тяжелой работы. Вы ведь действительно работали, мышцы ваши трудились, и когда вы сердились, и когда вы подавляли свою агрессию. Вы потратили силы и на «плюс», и на «минус». Такой вот своеобразный двигатель с нулевым КПД. Вам кажется, что вы ничего не делали, просто сдержались, когда вам нахамили в магазине, отдавили ногу в общественном транспорте, обошли на работе, предали в личных отношениях. Но это не просто, очень не просто.

Почему подавлено дыхание? Вы хотели кричать, вы хотели сказать обидчику все, что вы о нем думаете, вы чувствовали боль – и молчали. Для цивилизованного человека это вполне естественно. Ведь так? Так. Но природу такими реакциями мы явно озадачили. А раз озадачили, то нам за это и расплачиваться. И поэтому не удивляйтесь теперь тому, что вы дышите так, словно из окружающей вас атмосферы изъяли воздух.

А головная боль? Откуда берется эта злосчастная головная боль?! И тут за ответом тоже далеко ходить не нужно. Вы хотели расплакаться, когда вас обманули, обидели, предали, незаслуженно наказали, когда на вас отыгрались или не дали вам того, на что вы по праву рассчитывали. В такой реакции (в желании расплакаться) нет ничего необычного, а потому постыдного. Но вы не разревелись как белуга. Вы подавили вырывающийся из страдающей души стон, чтобы он, не дай бог, не прорвался, вы запретили себе в этот миг дышать, возникла гипоксия (кислородное голодание), и тем самым вы посадили свой мозг на голодный паек. Теперь он платит вам за это мучительной головной болью. И кто виноват? Все то же злополучное мышечное напряжение!

Думаете, что после такой дневной жизни можно спокойно, хорошо и быстро заснуть? Как бы не так, «сон младенца» вам заказан. Тот (младенец) разрядил за день все возникшее в нем мышечное напряжение и теперь может спокойно спать. Как говорится, сделал дело – гуляй смело. Но спать, когда ваши мышцы полны напряжения, как отечественный транспорт в часы пик, невозможно. Ученые доказывают, что мышечное расслабление – это непременное условие засыпания и полноценного сна. Но как можно расслабиться, когда целый день вы занимались только тем, что концентрировали в себе мышечное напряжение?! Оставьте всякие надежды на полноценный сон, а следовательно, и на отдых. Право, у вас нет ровным счетом никаких шансов! Вы будете крутиться в своей кровати как рыба на сковородке, совершенно не понимая, в чем же дело, а это ваши напряженные мышцы сопротивляются поверхности кровати. Они напряжены, и поэтому им просто не улечься. Надо думать, что дурной сон принцессы из знаменитой сказки Ханса Кристиана Андерсена был связан также не с мифической горошиной, а с пережитым ею накануне стрессом, ее ведь, как вы помните, выгнали из дома. Так что мышечным напряжением она запаслась как следует, а когда мышцы напряжены, и перина не перина, и подушка не подушка.

Хроническое физическое напряжение – это наши подавленные эмоциональные реакции. В организме все взаимосвязано. Нельзя раздражаться и быть при этом расслабленным. Нельзя испытывать радость и при этом нервно сжимать руки, как для удара. Мы используем понятие «напряжение» и для обозначения физической нагрузки, и для констатации факта психологического дискомфорта. Это и понятно, ведь мы реагируем на внешние стимулы всем организмом: и мышцами, и нервами. Когда возникает какая-то затруднительная ситуация, мы напрягаемся – и для того, чтобы выдержать физический натиск, и потому, что переживаем, нервничаем, боимся, гневаемся, думаем, как среагировать, как не ударить в грязь лицом или выйти сухим из воды. Недаром говорят, что «день

был напряженным», возникло «психическое напряжение» и т. п.

Напряжение – это свойство всего нашего организма: и души, и тела. Пока в нас живет лишнее неадекватное физическое напряжение, нам не добиться психологического благополучия.

Поэтому, если вам страшно, вы обязательно напрягаетесь. Если вам ничего не угрожает и вы не готовитесь к какой-либо деятельности, то физического напряжения не возникает. Впрочем, это правило работает и в обратном направлении: если человек полностью расслаблен, то он обязательно спокоен.

Связь между душевными процессами и мышечными напряжениями действительно впечатляет. Некоторые психологи утверждают даже, что причина наших эмоциональных реакций в напряжении определенных групп мышц, а не наоборот. Например, согласно этим воззрениям, человек плачет не потому, что он расстроен, а он расстроен потому, что плачет. Чувствуете разницу? Он бежит не потому, что он боится, а боится потому, что бежит. Это кажется нелепым и неправдоподобным и, может быть, правильно кажется, но если вы внимательно проанализируете все, о чем мы сегодня говорили, то обязательно заметите, что в этих словах значительно больше здравого смысла, чем фантазии.

А можете даже поэкспериментировать: составьте брови «домиком» и подержите их в таком положении какое-то время. Через пару минут вы отчетливо ощутите тоску, а может быть, даже почувствуете безысходность и приметесь искать веревку. Впрочем, до этого лучше не доводить, просто лично убедитесь в том, что между вашими эмоциональными реакциями и напряжением мышц есть прямая связь. Понимание этого простого, на первый взгляд, психофизиологического факта способно значительно улучшить качество вашей душевной жизни.

Запомните: абсолютно расслабленный человек не может испытывать тревоги. Или – или! Или расслабление – или тревога. Нет тревоги без напряжения. Связь между душевными процессами и мышечными напряжениями действительно впечатляет. И потому нет напряжения без тревоги, даже если эта тревога не

осознана вами.

Если вы абсолютно расслаблены, вас невозможно напугать. Если нечто действительно пугающее произойдет, то вы сначала напряжетесь, а лишь затем испугаетесь. А до тех пор ничто не потревожит вашего безмятежного спокойствия. Причем эта закономерность касается не только тревоги, но и любых других психологических состояний. Расслаблению соответствует только покой. Даже радость требует какого-то, пусть даже очень маленького, физического напряжения. Поэтому если вы полностью расслаблены – значит, защищены от любых переживаний. Если же вы переживаете, если вас что-то мучит, если вы думаете о чем-то неприятном и тяжелом – значит, вы напряжены.

Эту закономерность вы можете без труда проверить. Последите за своим состоянием, выбравшись из давки. Если вы внимательно к себе прислушаетесь, то ощутите подспудную, тихую, но злобную тревогу. Хотите узнать причину? Тогда обратите внимание на собственное тело. Вы сразу заметите, что ваши плечи подняты, а руки согнуты и напряжены. В давке и плечи, и руки прикрывали ваши органы от сдавления. Вы боялись, что вас раздавят, вот они и старались изо всех сил. Они и теперь стараются, хотя опасность уже давно миновала, и именно из-за этого вы испытываете сейчас «беспричинную» тревогу. Своим напряжением, своим положением через ваше подсознание они напоминают вам о пережитом страхе. Причем над этим трудятся не только плечи и руки, но и многие другие мышцы. Например, вы можете заметить, что ваша шея втянута, чтобы защитить голову, а ноги не сгибаются, потому что вы специально напрягли их, чтобы противостоять падению.

Будем считать, что вы все это почувствовали. Теперь подвигайте руками, ногами, головой, разведите лопатки. Вам непременно станет легче дышать. Вы сразу ощутите, что уходит тревога и улучшается настроение. Это кажется почти сказкой, но в этом нет ничего странного.

Так работает простой психологический механизм: если вы напряжены, то непременно тревожны, а если вам удалось избавиться от физического напряжения, уходит и тревога.

В повседневной жизни напряжения возникали и будут возникать. Пугающий звук тормозящего автомобиля, хам в лице соседа по лестничной клетке – все это картины наших будней, и от этого никуда не денешься. Но напряжению нельзя давать застаиваться, его нужно выпроваживать.

?

В наших мышцах на правах полноценных хозяев обитают тени боли, страха, тревоги, отчаяния, агрессии, стыда, плача. Они стали нашими постоянными спутниками. Мы дали им волю, когда перестали открыто выражать свои чувства. В угоду консервативному общественному мнению и неповоротливым «правилам общежития» мы самонадеянно объявили войну природе, мы гордо заявили ей, что можем и будем жить вопреки ее законам, вопреки ее естественному требованию: выдать соответствующую реакцию на определенный стимул. Мы думали, что обвели природу вокруг пальца, положившись на «здравый смысл», а оказалось, что это она обманула нас. Природа не терпит неуважительного отношения к себе ни в области экологии, ни в психологии. Она направила наше же собственное оружие – реакцию – против нас самих.

Но ведь все мы прекрасно понимаем, что цивилизованные отношения невозможны без подавления тех или иных эмоций. Поэтому наше хроническое патологическое мышечное напряжение оказывается своеобразной платой за право быть человеком и уважать человека в себе самом. Согласитесь, здесь постыдно торговаться, как говорится, «торг здесь неуместен». Но как же быть, ведь напряжения ведут нас к невротизации? Я предлагаю вам способ избавиться от лишних напряжений в обход межличностных конфликтов – расслабьтесь.

Нам необходимо достичь полноценного, естественного и полного расслабления. Казалось бы, чего проще? Лягте на диван и расслабьтесь… Вы думаете, вы расслабились? Как бы не так! В лучшем случае вы избавились от того напряжения, которое было вызвано вашей предыдущей позой или сосредоточением внимания на чтении этой книги. А хронические напряжения, таящиеся в ваших мышцах, никуда не пропали: они при вас, на то они и хронические! Вы их уже не замечаете, но от этого они не становятся меньше. Вы к ним привыкли, а как иначе, ведь жизнь продолжается, несмотря ни на что, и надо жить. Человек – существо терпеливое.

Мне вспоминается в связи с этим один случай. Мой пациент, молодой человек, до момента заболевания весьма преуспевающий бизнесмен, страдал выраженным страхом замкнутых пространств. Он совсем не мог оставаться дома один, испытывал сильный эмоциональный дискомфорт в автомобиле, не мог работать в своем кабинете, короче говоря, его жизнь на глазах покатилась под горку. Я не буду сейчас разбирать всю его историю, а остановлюсь лишь на интересующем нас аспекте.

В процессе психотерапии мы последовательно изучили все психологические механизмы, позволяющие побороть тревогу, и она почти ушла. Он уже мог нормально работать, ездить на машине, но все же некоторое напряжение еще оставалось. Я предложил проверить его невроз на крепость и осуществить уже давно позабытое им путешествие в вагоне метро. Одно это предложение мгновенно повергло его в настоящий шок. Он сразу подумал, что из вагона метро в момент его переезда от одной станции до другой выйти невозможно, а значит, он окажется в западне и никто не сможет оказать ему помощь, если случится сердечный приступ. А в том, что он случится, у него не было никаких сомнений. После долгих раздумий и борьбы между паническим страхом и страстным желанием вылечиться мы все-таки собрались и пошли на штурм метрополитена.

Нам потребовалось немало времени, чтобы просто несколько попривыкнуть к станции, которая уже сама по себе является замкнутым пространством, а потому будила в нем тревогу. После использования изученных психологических приемов ему стало легче. Потом мы на пару катались в вагоне электрички от одной станции до другой и наконец покончили с тревогой полностью. Теперь оставался последний, решающий экзамен: ему предстояло одному прокатиться от одной станции до другой. Я попросил его расслабиться, и, как нам обоим показалось, это ему удалось. После этого он вошел в вагон, сел и облокотился на спинку кресла. Но поезд не спешил закрывать двери. Возникла пауза, прошло какое-то время, и поезд опять загудел, что-то проурчал репродуктор, двери закрылись.

Через вагонное окно я увидел такую картину: когда двери захлопнулись, мой подопечный пересел на край сиденья, отодвинувшись от спинки, покрутил головой, поправил кепку, очки, подернул куртку, сложил на груди руки и замер. Когда мы встретились с ним в условленном месте, первый мой вопрос был таким: «Насколько хорошо удалось расслабиться?» – «Хорошо, но чувствовал я себя неважно», – услышал я в ответ и вынужден был возразить. Он не был расслаблен, оттого и плохо себя почувствовал.

Как вы думаете, почему я не поверил его словам? Почему я решил, что он не был расслаблен? Все очень просто: его выдала масса совершенно ненужных движений, которые он проделал в момент отправления поезда. Бесполезные движения – это лучшее свидетельство мышечного напряжения. Человек не понимает, что напряжен, но напряжение подтачивает его изнутри. Вот он и начинает кусать карандаш, ломать пальцы, грызть ногти, рвать газету или еще что-то в этом духе. Поэтому если моему пациенту перед отправлением поезда ни с того ни с сего понадобилось пересесть, осмотреться, поправить кепку, потеребить очки, одернуть куртку, сложить руки и совершить другие движения – значит, он был напряжен, хотя и не заметил этого. А если есть напряжение, то будет и тревога.

И во всем повинна привычка. Ведь мой пациент пытался расслабиться, избавиться от лишних напряжений. Но он привык к своим хроническим напряжениям, а потому не заметил очередной их манифестации. Привычка – страшная штука. Она мешает нам отслеживать свои напряжения, а значит, и не позволяет избавиться от них, поэтому с этой привычкой надо бороться и выжигать ее каленым железом. Мышечные напряжения нужно отслеживать и избавляться от них. Как? Вот об этом и поговорим.

Впрочем, есть еще один нюанс, который следует знать. Иногда мне говорят: «Я не только не был напряжен, я, напротив, испытывал слабость». В этом отношении должен предупредить: в большинстве случаев слабость с характерным ощущением «ватных» ног, как это ни парадоксально, свидетельствует о мышечном напряжении. Многие мои пациенты жалуются именно на слабость и изредка на тремор после выраженных психоэмоциональных нагрузок, но это именно напряжение и ничто другое. Просто мышцы бывают настолько сильно напряжены, что вы перестаете их чувствовать, вы словно бы «отжимаете» их от себя, вот вам и кажется, что они стали немыми, ватными, непослушными и слабыми.

?

Хроническое напряжение необходимо выгнать из наших мышц, их надо освободить от засилья того бесконечного множества подавленных эмоций, которые в них скопились.

Как это сделать? Говорят, что клин клином вышибают. И мы поступим именно таким образом. Чтобы достичь полного расслабления, нужно напрячься так сильно, чтобы наши мышцы загудели, заохали и сказали: «Баста, дальнейшее напряжение невозможно! Дайте отдых! Сдаемся!..» Как говорится, если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе. Мы должны заставить их расслабиться, если они разучились делать это самостоятельно, в противном случае мы не добьемся желаемого.

Что нужно делать? Сначала мы научимся последовательно напрягать каждую группу мышц. После этого надо будет освоить их одновременное напряжение, а уже затем мы поговорим о расслаблении. А до тех пор этот разговор лишен всякого смысла. Готовы? Тогда приступим.

Начнем с мышц рук и плечевого пояса.

Крепко – крепко сожмите кисти в кулак, прикрывая последний большим пальцем сверху. Закройте глаза и мысленно сосчитайте до десяти – спокойно и не торопясь. При этом не снижайте интенсивности напряжения мышц. Расслабляемся… Хорошо.

Теперь проделайте то же самое, добавив к этому движению сгибание в лучезапястном суставе, – так мы добьемся напряжения предплечий.

Следующий этап – напряжение мышц плеча и груди. Делайте то же самое и плюс к этому разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите соответствующие мышцы со всей возможной мощью. Внешне вы должны напоминать сейчас тяжелоатлета, горделиво красующегося своими бицепсами и мышцами груди. Почувствуйте, как напряжение пронзает оба ваших плеча по одной жесткой линии, как напряжение проходит из одного плеча в другое и обратно. Не забываем считать до десяти.

Идем дальше: напрягите мышцы лопатки. Чтобы этого достичь, необходимо, во – первых, максимально свести лопатки вместе, а во – вторых, из этого положения опустить их вниз. Попробуйте сделать это на десять счетов. А после этого проделайте то же самое, но теперь вместе с напряжением мышц кисти, предплечья, плеча и груди, т. е. со всем тем, что делали ранее. Мысленно считайте от одного до десяти.

?

Теперь временно об этом забудьте. А мы переходим к самому сложному участку работы: к лицевой мускулатуре. Лицо – это главный выразитель всех наших эмоций: от радости до агрессии. Эмоции и лицо немыслимы друг без друга, поэтому, если вы хотите справиться со своими эмоциями, вам для начала нужно совладать со своим лицом. На эту взаимосвязь обратил внимание еще великий Чарлз Дарвин, который начал свою научную деятельность вовсе не как основатель умопомрачительной эволюционной теории, а просто изучая мимику обезьян, сличая их эмоциональные реакции с нашими. Обезьяны не владеют речью, но, как оказывается, это им и не очень нужно. Для того чтобы общаться друг с другом, им вполне хватает гримас. Причем эти выразительные мордашки способны проинформировать о любых чувствах. Впрочем, как и наши с вами.

Схематично лицо можно разделить на три части. Верхняя включает в себя лоб и брови. Средняя – глаза и нос. А нижняя состоит из челюстей, губ и скул. Попробуем напрячь все три группы мышц по очереди.

Для того чтобы напрячь лоб, нужно просто высоко, со всей силой поднять брови. Сосредоточьтесь на ощущении напряженных мышц лба и попытайтесь запомнить это ощущение.

Теперь переходим к напряжению средней зоны, а именно мышц, окружающих глаза и нос. Во – первых, сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. Но это еще не все, мы должны напрячь мышцы, которые отвечают за движение глаз. Для этого просто сведите глаза к центру, к переносице.

Далее нос. Для того чтобы полноценно напрячь мышцы носа, нос должен наморщиться с отвращением, как от самого отвратительно запаха. Получилось? Теперь усильте это напряжение и соедините его с описанным напряжением глаз. Сконцентрируйтесь на этом ощущении, ибо это центральная зона.

Третья часть хотя и не центральная, но очень важная. Вам когда-нибудь приходилось скрипеть зубами? Если нет, то вспомните, как это делают другие. Для некоторых это излюбленный способ проявлять чувство крайней агрессии. Может показаться, что таким образом человек осваивает искусство звукоимитации, но это не так, на самом деле он подавляет свое желание укусить обидчика. Хотя мы и «человеки», мы еще и обычные млекопитающие, причем

хищные – об этом иногда следует помнить.

Итак, наша задача состоит в том, чтобы, во – первых, максимально сильно сжать челюсти. Во – вторых, оскалиться и, в – третьих, улыбнуться, причем с «нежностью Гуинплена», т. е. изо всех сил растянуть углы рта в стороны. При этом напряжется еще и поверхностная мышца шеи. Это, наверное, самая изящная мышца на всем нашем теле, она выглядит как веер и покрывает всю переднюю поверхность шеи. Напрягая мышцы нижней части лица, почувствуйте на щеках плотные желваки.

Теперь, когда вы все умеете и все знаете, надо сделать над собой усилие и соединить все эти три упражнения воедино. Это непросто. Более того, есть некоторые нюансы, так, например, невозможно одновременно поднимать брови и жмуриться. Поэтому просто вспомните напряжение, которое возникает в области лба, когда вы поднимаете брови, и мысленно помогайте себе, когда вы будете жмуриться. И главное, ничего не упустите. С первого раза может не получиться, но все же результат достижим. Проверено.

Попытайтесь. В конце концов, вы должны выглядеть следующим образом. Нахмуренные брови, зажмуренные глаза, сведенные к переносице, растопыренные ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щек и, конечно, улыбка до ушей. Да, выглядит не очень, но по крайней мере ярко и эмоционально. Хотя не мне вам рассказывать, что в жизни можно встретить и более «чувственные» лица. Достаточно, например, прийти по какому-нибудь делу в государственное учреждение за пять минут до его закрытия. И вы прочтете на лицах его служащих (от гардеробщицы до управляющего делами) весь спектр человеческих чувств.

Обязательно запомните возникающее напряжение, ибо главное – не эстетика и даже не правильность выполнения этого задания, а интенсивность напряжения всех мышц на вашем лице. Они, в чем мы имели возможность убедиться, хоть и не велики, но зато очень «чувственны». Не забывайте мысленно считать до десяти, но концентрируйтесь не на счете, а на напряжении. В противном случае можете ненароком с водой выплеснуть и младенца.

Переходим к следующей анатомической области – шее. Сложность заключается в том, что непривычно напрягать одновременно и переднюю, и заднюю группы мышц шеи. Поэтому сначала опустите подбородок к груди, а затем закиньте голову назад и запомните возникающее ощущение напряжения и в том и в

другом положении.

Теперь пытайтесь наклонить голову вперед, представляя при этом, что ваша голова встречается с каким-то непреодолимым препятствием, давящим в противоположную сторону, т. е. назад. Вы пытаетесь наклониться вперед, а вас словно бы возвращают назад. При таком «противостоянии» напряжение возникнет как спереди, так и сзади. Сосчитайте до десяти, а потом одновременно напрягите мышцы шеи и лица.

?

Теперь проделаем все прежде изученные упражнения. Соберите пальцы в кулак, сверху прикройте его большим пальцем. Согните кисть кнутри, а предплечье в локтях. Разведите руки в стороны и напрягите мышцы обоих плеч по одной оси. Теперь сведите лопатки и опустите их вниз. Наконец, зафиксируйте голову в срединном положении, желая наклонить ее вперед и создавая при этом противодействие. А теперь добавьте к этому соответствующую мимику. Считайте про себя до десяти и делайте это упражнение с полной самоотдачей.

Помните, вам необходимо добиться максимального напряжения, для того чтобы затем суметь полноценно расслабиться. Сделайте это с силой, на износ, чтобы мышцы сами захотели почувствовать расслабление. Просто заставьте их расслабиться.

Проделайте это 3–4 раза с небольшими временными промежутками. Попытайтесь запомнить это глобальное ощущение напряжения во всей верхней части вашего тела. Но не забывайте при этом и расслабляться, вкушайте свое расслабление как пищу богов. Право, оно того стоит. Главным критерием полноценного напряжения является глубокий выдох, следующий сразу после сброса напряжения. Усильте его, сделайте 2–3 глубоких вдоха. Почувствуйте приятную теплоту, разливающуюся по телу.

Если вы еще не устали и полны энтузиазма, то продолжим; если устали, то прервитесь, но точно обозначьте время, когда вы снова вернетесь к дальнейшей работе. Здесь нельзя оттягивать, а возвращаться к работе всегда трудно, сами знаете. Как говорится, сделал дело – гуляй смело, а до тех пор нужно

поработать.

Главное, помните, что и зачем вы делаете. Вы должны вырвать у своих психологических проблем почву из-под ног, потому что вы хотите «жить по – человечески». Эти занятия не самоцель, а стремление к нормальной и полноценной жизни – это главное и, пожалуй, единственное, что должно вас сейчас заботить. Все остальное позже, и, право, оно приложится, но сначала надо затратить определенные усилия. Ведь, чтобы потратить деньги, их прежде нужно заработать. Так же и с психологическим здоровьем: «утром деньги, а вечером стулья».

?

Идем дальше. Следующая группа мышц, напряжение которой нам предстоит освоить, – это мышцы брюшного пресса. Дело это важное, достаточно вспомнить о том, какое пристальное внимание уделяют этой части тела рациональные йоги, а они-то ничего зря делать не будут. И я уж не говорю о том, что пресс участвует и в жизненно важном акте дыхания, и в защите органов брюшной полости от физического воздействия извне.

Для того чтобы напрячь мышцы пресса, представьте себе, будто вас хотят изо всей силы ударить по животу. Проникнитесь этой мыслью и защитите себя: втяните живот и почувствуйте, как при этом напрягаются плечи и мышцы спины. Одновременно создайте напряжение и в зоне промежности. Сведите ягодицы и втяните промежность в себя. При этом вы должны сидеть только на ягодицах. Проделайте все это упражнение 2–3 раза, считая про себя до десяти. Теперь проделайте это упражнение, сочетая его со всем тем, что вы делали прежде.

Теперь займемся ногами. Если человек испытывает страх, автоматически возникает напряжение ног, они словно бы предлагают нам убежать от опасности. Но этим разумным предложением мы обычно пренебрегаем, отчего ноги как будто бы обижаются и отказываются нас слушаться. Широко известно выражение: «Меня словно бы парализовал страх, я не мог двинуться с места». Речь идет в первую очередь о ногах, как вы понимаете. Вот именно с этим «параличом» нижних конечностей, ставшим для современного человека нормой жизни, и следует сейчас побороться.

Но ноги служат не только для бегства, животные используют их и в качестве средства нападения или защиты – лягаясь, толкая и т. п. Среди людей такое поведение не в почете, а потому напряжение, возникающее в наших ногах с этой целью, мы блокируем. Сейчас нужно прогнать из наших нижних конечностей это подлое хроническое напряжение, которое вызвано неадекватными, с точки зрения природы, реакциями. В наших ногах и страх, и агрессия. Не позволим же им гнездиться в нашем теле! Поверьте, это слишком дорогое удовольствие.

Начнем со стоп. Для того чтобы напрячь мышцы стоп, нужно просто хорошенько согнуть пальцы. Сядьте на стуле с твердым сиденьем и спинкой и проделайте это упражнение на десять счетов.

Для того чтобы напрячь мышцы голени, нужно, во – первых, согнуть стопы, то есть подать их на себя. Сделайте это с силой. А после этого, вторым этапом, сведите носки и разведите пятки. Получится поза косолапого медвежонка, в ней и создайте максимальное напряжение. Считайте до десяти. Не забывайте, что пальцы ног при этом у вас согнуты.

Напрягаем бедра и ягодицы. Для этого сядьте ровно на ягодицах. Почувствуйте себя неваляшкой: напрягите их и чуть – чуть покачайтесь из стороны в сторону. Теперь из этого положения вытяните ноги вперед под прямым углом и почувствуйте, как при этом напрягутся мышцы бедра.

Сделайте это упражнение два раза, считая до десяти, после чего соедините напряжение мышц бедер с напряжением стоп и голеней, как мы делали только что. Почувствуйте единое напряжение всех мышц нижних конечностей, от кончиков пальцев до ягодиц. Теперь расслабьтесь и отдохните, почувствуйте, как по вашему телу растекается приятное тепло.

Наконец, одновременно напрягите нижние конечности, пресс и мышцы промежности. Добейтесь полноценного напряжения и прочувствуйте, как затем обмякнет вся нижняя часть вашего тела.

?

Теперь вы готовы к тому, чтобы напрячься целиком. Вспомните то ощущение напряжения, которое вы вызывали прежде в верхней части вашего тела.

Повторите все от начала до конца быстро, но не спеша, стараясь ничего не упустить. А теперь напрягитесь целиком всем телом и с максимальным усилием. Сосчитайте до десяти и расслабьтесь.

Небольшое уточнение. На счет «раз» необходимо сразу напрячься на все 100 %. А далее, считая до десяти, старайтесь не только не ослаблять силу вашего напряжения, а, напротив, усиливайте его с каждым счетом. Идите не от большего напряжения к меньшему, а от большего к еще большему – это должно быть восхождением, а не нисхождением, иначе тело просто не захочет расслабиться.

Смысл этой несколько странной тактики состоит в том, чтобы просто удержать наше напряжение на постоянно высоком уровне. Дело в том, что, пока вы напрягаетесь, мышцы начинают постепенно уставать и сами незаметно, потихоньку сбрасывают напряжение. Это классический способ экономии сил. Длительность нагрузки при этом может увеличиваться, но ее интенсивность заметно снижается. А нам нужно как раз последнее. Мы должны взять свои мышцы бурной атакой, а не изнуряющей осадой, ведь хронические мышечные напряжения преуспели в этом деле куда лучше нас. Не будем испытывать судьбу и возьмем напряжение штурмом, для этого я и предлагаю такую тактику.

Напряжение должно быть одинаково максимально сильным от начала до конца. Несмотря на то что я столько времени уделяю технике выполнения этих упражнений, главное – не правильность выполнения всех этих заданий (хотя это и немаловажно), а полноценность следующего за напряжением расслабления. Поскольку именно это нас интересует, именно этого мы должны добиться, а напряжение для нас лишь промежуточный этап.

?

Вполне вероятно, что хроническое мышечное напряжение в каких-то участках вашего тела выше, чем в других. Например, если вы в большей степени страдаете от тревоги, то вероятнее всего, вам труднее расслабить плечи, мышцы шеи и нижних конечностей. Если же в повседневной жизни вам в большей степени приходится сдерживать раздражение и агрессию, то обратите особое внимание на скулы, напряжение рук и в мышцах спины.

Да вы и сами почувствуете: для того чтобы достичь расслабления в этих участках тела, им нужно дать большее напряжение. И если почувствовали, так дайте. Если же вы не чувствуете, но предполагаете, что оно должно там быть, проведите эксперимент: напрягите указанные участки тела и не расслабляйте их до тех пор, пока можете удерживать напряжение. Только не обманывайте сами себя, если ваши мышцы напряжены, но вы постепенно снижаете интенсивность напряжения, то нужный результат не будет достигнут.

Расскажу вам удивительную историю, которая случилась с одной моей пациенткой. По профессии она была учительницей и уже добрых пятнадцать лет страдала от сильной тревоги, которая временами переходила в тяжелую и заунывную депрессию. Тревога казалась беспричинной, но была крайне тягостной и почти никогда не покидала мою подопечную. Что бы мы ни делали, она никак не могла справиться с мышечным напряжением, застывшим у нее в плечах. Мышечный блок в этой области был поистине фантастическим! На ощупь плечи казались жесткими как камень и были подняты настолько, что даже ограничивали подвижность головы. Внешне она производила впечатление человека без шеи. За долгие годы тяжелой и нервной работы, неудавшегося брака и прочих неприятностей на фоне выраженного мышечного напряжения у нее развился тяжелейший шейный остеохондроз.

Нужно было что-то делать!.. Я попросил ее принять следующее положение: поднять плечи, напрячь их, насколько хватает сил, прижать руки к туловищу и растопырить пальцы. И в таком положении на выпрямленных ногах, делая маленькие шажочки, ей надлежало ходить взад и вперед по кабинету, удерживая напряжение в плечах как можно дольше, не расслабляясь ни на секунду. «Удерживайте мышечное напряжение столько, сколько сможете, – сказал я ей. – Вы должны дождаться рефлекторного, спонтанного расслабления. Мышцы должны расслабиться не потому, что вы им позволили это сделать, а оттого, что они не могут больше удерживать напряжение. Они должны, в буквальном смысле этого слова, выпасть из-под вашего контроля, растаять под вашим натиском».

И она сделала все, как я просил. Она стала ходить по кабинету туда – сюда, внешне очень напоминая пингвина. Ну сколько она могла так отходить? Минуту? Две? Не знаете? Я тоже не знал, пока не увидел. Больше получаса! Сначала, на пятой – шестой минуте, мне думалось, что она недостаточно сильно напрягла плечи. Я проверил: они были крепче гранита!.. И вот в таком состоянии постоянного сильнейшего напряжения они могли находиться целых полчаса!!! И

даже после этого полного расслабления так и не последовало. Она совершенно вымоталась и легла на кушетку почти бездыханной, а ее мышцы все еще держали оборону.

Только спустя две недели каждодневных занятий, которые мы назвали «пингвин», она наконец смогла полностью расслабить плечи. Но что было самым удивительным, у нее исчезли все симптомы остеохондроза и прошли шейные боли! Так что если это ваш случай, то, может быть, вам пора в «Арктику»?

?

То, что мы напрягались, было лишь прелюдией к основному занятию, лишь дорогой, ведущей к главной цели – к расслаблению. Мы напрягались не для того, чтобы напрягаться, а для того, чтобы после этого расслабиться.

Теперь вы проделали большой путь и имеете полное право на отдых. Так что воспользуйтесь этим правом «на все сто»! После полноценного напряжения расслабьтесь, лягте и почувствуйте разливающееся по телу приятное тепло. Вы ведь знаете, как приятен отдых после изнурительной работы? Это блаженство в сравнении с отдыхом после безделья – ведь так?.. Так что отдыхайте, почувствуйте полное расслабление. Отправляйтесь в страну истинного удовольствия, не сопротивляйтесь этому движению, в вас нет теперь тревоги, страха, нервозности, ненависти и злобы. После безделья вы просто не сможете так отдохнуть.

Способность расслабляться непременно должна войти в вашу жизнь. Причем подавляющую часть времени лучше проводить именно в этом состоянии, нежели в напряжении.

Если же вы не умеете расслабляться, то в экстренных случаях вы не сможете достичь хорошей работоспособности. Тут все взаимосвязано: если большую часть жизни вы проводите в состоянии напряжения, то когда это напряжение вам действительно понадобится, ваши ресурсы и резервы будут на исходе. Напротив, если вы большей частью расслаблены, то вы накопите силы и энергию для нужных дел.

Это можно сравнить с той старой лошадью, на которой денно и нощно возят воду, а потом рассчитывают, что эта бедолага возьмет первое место в забеге с жеребцами, которые занимаются исключительно тем, что живут себе в удовольствие и время от времени испытывают свои силы в игровых забегах. Спортсмены, кстати, тоже непременно отдыхают перед соревнованиями, причем делают это заблаговременно. Если же они затянут тренировки, то к соревнованиям подойдут уставшими и измученными и, конечно, не покажут тех результатов, на которые можно было рассчитывать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kurpatov_andrey/schastliv-po-sobstvennomu-zhelaniyu-12-shagov-k-dushevnomu-zdorov-yu

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить