

*Р. Й. Водейко, Г. Є. Мазо*

## ЯК УПРАВЛЯТИ СОБОЮ

### Аутогенне тренування

Аутогенне тренування як метод управління своїм станом було запропоноване австрійським психіатром Йоганом Генріхом Шульцом у 1932 році.

Із року в рік аутогенне тренування дедалі поширюється. Але частіше ним переймаються люди, професійна діяльність яких пов'язана з нервово-емоційним напруженням, тому аутогенне тренування дає змогу людині в максимально короткий час добре відпочити, поліпшити працездатність і продуктивність розумової праці, зосередити увагу на потрібній справі...

Аутогенне тренування складається зі спеціальних вправ, спрямованих на формування в людині навичок свідомого впливу на різні функції організму — навичок самонавіювання.

Самонавіювання найбільш ефективно при загальному м'язовому розслабленні. Цей стан називається релаксацією. Латинське слово «ре-лаксаре» означає розпускати, розслабляти. Довільне розслаблення м'язів усього тіла та кінцівок — це і є релаксація.

Вправи аутогенного тренування допомагають людині через самонавіювання легко викликати в собі стан релаксації, який активізує відновлення процесів нервової і м'язової систем. Самонавіювання відпочинку, яке проводиться в стані релаксації, сприяє поліпшенню обміну речовин в організмі, прискорює відновлення його дієздатності. Ось чому аутогенне тренування є хорошим засобом, щоб знімати загальну фізичну та розумову втому, а отже, підвищувати активність психічних процесів — уваги, пам'яті, мислення.

У системі аутогенного тренування вирізняють два ступені: нижчий і вищий. Мета нижчого ступеня аутогенного тренування — навчитися викликати повне м'язове розслаблення, регулювати вегетативні процеси (наприклад, частоту і глибину дихання, температуру тіла) і в стані м'язового розслаблення проводити активне самонавіювання. Опанування методів нижчого ступеня аутогенного тренування допомагає людині нормалізувати сон, апетит, досконало володіти собою у складних, психологічно напружених ситуаціях, знімати непотрібне в цих ситуаціях хвилювання, легко та швидко зосереджувати увагу на роботі, що виконується. Нижчий ступінь аутогенного тренування складається із шес

ти основних вправ. Засвоєння кожної вправи триває в середньому 1 — 2 тижні.

Перша вправа — «важкість». Мета — домогтися максимального розслаблення м'язів, а для цього необхідно навчитися викликати відчуття м'язового навантаження (напруження) спочатку в правій руці (лівій — у лівій), далі у лівій руці (лівій — у правій), потім у всьому тілі. Для досягнення ефекту повного розслаблення визначених м'язів потрібно використати словесні формули, наприклад: «Моя права (ліва) рука (нога) важка. Обидві руки (ноги) важкі» і т. д.

Словесною формулою називається сукупність уявно вимовлених фраз, що викликають відчуття тих чи тих станів, навіяних собі людиною.

Друга вправа — «тепло». Мета — засвоєння навичок керування тонусом кровоносних судин, точніше — розширенням і звуженням капілярів шкіри. Під час виконання цієї вправи здаватиметься, що кінцівки теплішають, а після кількох занять термометр справді виявить підвищення температури. Це станеться внаслідок викликаного розслаблення м'язів і цілеспрямованого самонавіювання про тепло в кінцівках. Для посилення ефекту цієї вправи використовують словесні формули: «Моя права (ліва) рука (нога) тепла. Обидві руки (ноги) теплі» тощо. Згодом треба навчитися викликати тепло у всьому тілі.

Перша і друга вправи спрямовані на розвиток людиною здатності домагатися швидкого довільного розслаблення мускулатури тіла, тобто релаксації. Це активізує відновлювальні функції організму, сприяє його інтенсивній праці. Наступні чотири вправи мають ту саму мету, але частіше використовуються як лікувальні.

Третя вправа — «серце». ...У наш час ця вправа використовується переважно в лікувальних цілях і проводиться під наглядом лікаря, тому не будемо на ній зупинятися.

Четверта вправа — «дихання» — спрямована на регуляцію і нормалізацію дихального ритму, що дає змогу перебороти нервово-емоційне напруження. Приблизна словесна формула самонавіювання: «Моє дихання рівне і спокійне. Мені дихається легко і спокійно. Дихання рівномірне».

П'ята вправа — «тепло в черевній порожнині». Мета — навчитися викликати відчуття тепла в ділянці сонячного сплетіння і черевній порожнині. Сонячне сплетіння — це сплетіння нервів, що містяться в черевній порожнині на аорті. Від нього відходять менші

нервові сплетіння, які спрямовують нерви до органів черевної порожнини, шлунка. Коли систематично виконувати вправу «тепло у черевній порожнині», виникає приємне відчуття, подібне до того, яке ми відчуваємо після геплої ванни. Ця вправа може виконуватися і при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту...

Шоста вправа — «прохолода в ділянці лоба» — використовується для того, щоб викликати відчуття прохолоди в ділянці лоба і скронь.

Ця вправа в деяких випадках знімає судинні головні болі. Коли вправи виконуються систематично, виникає відчуття легкого подиху вітер- ця в ділянці лоба і скронь. Для посилення ефекту застосовують словесну формулу: «Мій лоб приємно холоднуватий. Я відчуваю приємну прохолоду в ділянці лоба».

...Другий — вищий ступінь аутогенного тренування — називається аутогенною медитацією (від лат. *тесШабіо* — міркування). Вправи вищого ступеня беруть початок у давньоіндійській системі йоги. Саме в ній найширше використовуються медитаційні вправи.

...Останнім часом розроблено ряд модифікацій нижчого ступеня аутотренінгу, в яких використовуються окремі прийоми вищого ступеня, що базуються на активному самонавіюванні.

### Що можна нав'язати собі

...Самонавіювання — це навіювання собі певних думок і пов'язаних із ними станів...

Із самонавіюванням різної сили і глибини люди стикаються на кожному кроці: подолання страху перед перешкодою, почуття невпевненості, наприклад під час спортивних змагань, боротьба зі сторонніми бажаннями, які заважають працювати, — усе це певною мірою результат самонавіювання.

...Щоб самонавіювання було ефективним, спочатку треба визначити його мету та завдання і лише після цього починати складати словесні формули. Слова і фрази самонавіювання мають подумки вимовлятися від першої особи й обов'язково у стверджувальній формі, наказовим тоном. Причому заперечна частка «не» у словесних формулах не вживається. Наприклад, не можна говорити «Я не палю», тому що зі сприймання загальмованої людини частка «не» випадає і залишається «Я палю». Правильна формула в цьому разі звучить так: «Я кинув палити» або «Я перестав палити».

Під час самонавіювання не можна виголошувати великих монологів, але разом з тим кожен фразу в різних варіаціях необхідно повторювати кілька разів. Фрази повинні бути короткими, вимовляти їх треба повільно, повністю зосереджуючи увагу на предметі навіювання.

Вимовляючи кожен фразу самонавіювання, треба яскраво, чітко уявляти, образно бачити те, що навіюється. Не слід поспішати: після кожної фрази необхідно робити паузу.

Лише дотримуючись цих правил, систематично тренуючись, можна виробити навичку психологічної саморегуляції і через самонавіювання сформулювати в собі бажані риси характеру...

(Водейко Р. И., Мазо Г. Е. Как управлять собой: Психофизиологическая саморегуляция. — Минск: Нар. асвета, 1983. — С. 8—1.1, 13-15, 22, 31.)