

Х. Линдеман

Аутогенная тренировка

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032
ББК 51.204.0
X11

X11 **Х. Линдеман**
Аутогенная тренировка / Х. Линдеман – М.: Книга по Требованию, 2023. – 132 с.

ISBN 978-5-458-37855-0

Доктор медицины ФРГ Ханнес Линдеман - страстный энтузиаст аутотренинга. Чтобы доказать возможности этого метода оздоровления, Линдеман совершил дерзкий эксперимент. Овладев аутогенной тренировкой, он в одиночку переплыл Атлантический океан в надувной резиновой лодке. В своей книге Линдеман дает подробное описание метода овладения АТ и рассказывает о сферах ее применения.

ISBN 978-5-458-37855-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

минуту, не на час, а на протяжении всей ночи. Если у себя дома, в удобной постели, ночной сон почему-либо прерывается на полчаса-час, то многим это представляется ужасным событием. А что сказать про человека, который провел 72 суток в открытом, редко спокойном океане, без крыши над головой, без твердой опоры под ногами и дважды оказывался в воде после того, как штормовые валы опрокидывали его утлое суденышко? Что позволило этому отважному врачу выдержать все столь невероятные испытания? Хайнес Линдеман отвечает двумя словами — аутогенная тренировка.

Но не только на себе он испытал ее возможности, ее силу. «Многие участники курсов по изучению аутотренинга, — пишет Х. Линдеман, — которыми мне доводилось руководить, овладев техникой самовнушения, избавились от болезней и недомоганий, мучивших их десятилетиями, избавились без помощи врача и медикаментов, опираясь только на свои собственные силы, на умение воздействовать на функции организма через психику. Они научились преодолевать боль, усталость и упадок сил, страх и подавленность, робость, застенчивость, болезненную стеснительность и ряд других комплексов, с жалобами на которые они многие годы обращались к врачам».

В книге освещены очень многие аспекты применения аутогенной тренировки как людьми здоровыми, так и страдавшими теми или иными заболеваниями. Но думается, что не все ее разделы написаны с одинаковой полнотой и убедительностью. Наиболее содержательны и доходчивы первые три главы, где излагается техника овладения формулами основного курса АТ для здоровых людей. Глава четвертая, посвященная применению АТ при острых и хронических заболеваниях, заметно уступает в этом отношении трем предыдущим. Один раздел в ней, например, о помощи сердцу, написан намного лучше, чем другие, сбивающиеся подчас на скороговорку.

Вот еще какой момент обращает на себя внимание. Х. Линдеман излагает АТ строго по И. Г. Шульцу, используя тот текст формул, который в наши дни можно назвать классическим. Причем настолько строго, что, даже указывая на то, что в целом ряде случаев формулы для дыхания целесообразнее применять перед формулами для сердца, автор тем не менее остается верным тому порядку, который изначально предложил Шульц. А ведь уже давно многие специалисты в разных странах, в том числе в ФРГ и ГДР, пришли к твердому убеждению, что классическая АТ далеко не всеобъемлюща, что различные задачи, которые необходимо решать как со здоровыми, так и с больными людьми, требуют своих, прицельно направленных, вариантов психической саморегуляции. Среди многих учеников Шульца Х. Линдеман является, пожалуй, самым ортодоксальным. Другие уже давно пошли дальше своего маститого учителя, творчески развивая то основное, что он им дал. Время — лучший судья — подтверждает правомерность такого пути.

Небольшой раздел книги посвящен применению аутогенной тренировки в спорте. Надо сказать, что советские специалисты, занимающиеся этими вопросами, представляют иной путь использования самовнушения, чем тот, который предлагается автором. Опыт работы в большом спорте четко показал, что у спортсменов, людей, умеющих (в отличие от неспортсменов, а тем более от нервных больных) прекрасно расслаблять свою скелетную мускулатуру, формулы тяжести, по Шульцу, вызывают настолько выраженный эффект, что освободиться от возникшего чувства тяжести не всегда удается столь быстро и полно, как этого требует соревновательная ситуация. А как тогда приступать, предположим, к стрельбе, если палец еще тяжеловатый и не в состоянии тонко

чувствовать движение спускового крючка? И что скажут бегуны или прыгуны, если вслед за тем, как они с помощью АТ снимут предстартовое перевозбуждение, у них в мышцах ног останется хотя бы незначительное ощущение тяжести?

Вот почему советские специалисты, применяющие самовнушение в спорте, решили отказаться от формул, вызывающих это ощущение, и используют в созданных ими методиках психической саморегуляции иные, направленные на достижение таких качеств, как расслабление, тепло, легкость и ряд других. И даже вводят специальные формулы для ликвидации чувства тяжести в тех случаях, когда оно почему-либо возникает самопроизвольно.

В одном месте Х. Линдемман пишет о пользе ментальной тренировки, которая у нас называется идеомоторной, высказывает при этом предположение, что «ментальная тренировка в условиях аутогенного погружения привела бы к еще более убедительным результатам», и сожалеет, что «опыты такого рода в настоящее время еще не проводились». В ФРГ они, согласно автору, действительно не проводились. Но надо сказать, что в нашей стране идеомоторная тренировка в дремотном состоянии используется уже с 1968 года и дает отчетливо положительные результаты.

Кроме этих частных соображений необходимо поделиться одним весьма принципиальным мнением. Практика показала, что для высокой мобилизации на достижение предельных результатов формулы самовнушения должны разрабатываться со строгим учетом как специфики вида спорта, так и индивидуальных особенностей личности спортсмена. Те же формулы, которые предлагаются в книге, не обладают необходимой степенью конкретности и поэтому способны оказывать помощь лишь в самом общем плане.

Можно указать еще на ряд соображений и высказываний, с которыми трудно, а подчас и невозможно согласиться специалистам советской психотерапевтической школы. Дело в том, что автор, являясь представителем западногерманской науки, объясняет многие процессы, происходящие в организме человека, с фрейдистских позиций, которые у нас подвергались весьма существенному пересмотру. Поэтому с чувством большого скептицизма читаешь, например, о том, что некоторые расстройства в деятельности кишечника являются прямым следствием личностных особенностей пациента. Серьезные сомнения вызвали также положения, связанные с трактовкой сущности второй ступени аутогенной тренировки, породив немало вполне закономерных вопросов. Эти положения не давали на них сколь-либо удовлетворяющих ответов и, так сказать, повисали в воздухе. Вот почему было решено отказаться от публикации этого, правда весьма небольшого по объему, раздела книги. Помимо сказанного необходимо учитывать, что все примеры и факты, приведенные в книге, относятся к особенностям жизни того общества, к которому принадлежит автор. Советские читатели, несомненно, сумеют разобраться в деталях этих особенностей и смогут дать им правильное толкование.

Однако дело не в тех или иных критических замечаниях. Они не уменьшают основного значения книги, ибо ее пафос — страстная убежденность автора в пользе аутогенной тренировки, в необходимости применять ее буквально повсюду, даже среди детей. Удивительно, как подчас совпадают мнения специалистов разных стран, не знающих друг друга. Ведь и у нас давно сложилось убеждение, что навыками самовнушения надо вооружать каждого уже тогда, когда он еще сидит за партой.

После прочтения этой книги у многих может возникнуть вопрос:

где обучаться аутогенной тренировке, у кого можно получить необходимую консультацию? Специалисты, владеющие методами психической саморегуляции, у нас работают главным образом в системе психоневрологических учреждений, в частности в диспансерах этого профиля. Есть у нас и популярные руководства по психической саморегуляции, среди которых добрую известность получили такие, как «Искусство быть собой» В. Л. Леви, «Психогигиеническая саморегуляция» Г. С. Беляева, В. С. Лобзина и И. А. Копыловой. Одна из последних публикаций на эту тему — «Сам себе гипнолог» — помещена в 3-м и 4-м номерах журнала «Знание — сила» за 1979 год.

Х. Линдеман пишет: «АТ предлагает действенную помощь во многих отношениях. Она дает человеку ясное представление о себе самом, открывает доступ к его внутренним резервам и учит его жить в кругу людей. АТ помогает укрепить или восстановить пошатнувшееся физическое и психическое здоровье, сделать жизнь полной и гармоничной. АТ помогает человеку идти в ногу с техническим прогрессом, делает человека хозяином, а не слугой внешних обстоятельств». Нельзя не согласиться с этими словами — жизнь полностью подтверждает глубокий смысл всего здесь сказанного.

Завершив свое второе плавание через Атлантику, пережив все, что легло в столь долгом и тяжелом путешествии на его мозг и тело, этот замечательный доктор продолжает исключительно полезное дело теперь уже в людском океане. «Счастье остаться живым, — пишет он, — я воспринял и как подарок судьбы и как обязательство посвятить свою жизнь пропаганде аутогенной тренировки». Своей книгой Ханнес Линдеман с успехом выполняет эту благородную миссию.

А. В. Алексеев, врач-психотерапевт.

Предисловие

В наше время организм человека подвергается более высоким психическим и физическим нагрузкам, чем когда бы то ни было. Поэтому каждый член общества должен сам активно заботиться о своем здоровье, уметь наблюдать и контролировать функции своего организма. Надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса служит аутогенная тренировка (аутотренинг) — система психофизического саморегулирования.

Аутогенная тренировка (АТ) представляет собой набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышц и внутренних органов и добиваться укрепления здоровья и излечения заболеваний, в основе которых лежат расстройства центральной и вегетативной нервных систем.

Мы считаем оптимальным путем приобретения навыков аутогенной тренировки посещение специального учебного курса или самостоятельное обучение при участии и под контролем врача. Если же такая возможность полностью исключена, то лучше заниматься самообучением по нашей книге, чем без всякого пособия.

Наш курс рассчитан на индивидуальную самостоятельную работу, он построен достаточно просто, содержит четкие инструкции и правила и обеспечивает успешное овладение техникой аутогенной тренировки.

Глава 1

Помощь для каждого

Человек — ошибки конструктора?

Число больных растет, несмотря на все успехи современной медицины. Это непреложный статистический факт. Примерно две три общего числа заболеваний полностью или частично определяются психофизическими факторами, прежде всего нарушением механизмов саморегуляции в системе «мышцы — нервные центры — внутренние органы».

Возрастающий темп производственной деятельности и урбанизация требуют от человека все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий и сокращают одновременно возможности физической деятельности, которая уравнивала раньше психические нагрузки. Перенапряжение психической деятельности при физической пассивности, хроническое умственное переутомление без достаточной физической разрядки вызывают расстройства нервной системы, а через них заболевания внутренних органов.

Мы живем в мире, в котором нарушено соотношение между требованиями к разуму и к телу — первые из них завышены, а вторые — занижены. Если продолжительность и сила психических раздражителей выходят за уровень нормальных, то саморегуляция деятельности организма на биохимическом, физическом и психическом уровнях может разладиться и потребует сознательного профилактического или терапевтического вмешательства.

На многих предприятиях станки и механизмы не могут работать с полной нагрузкой, потому что обслуживающий их персонал не выдерживает темпа, который задает современная техника. Человек все более становится тормозом технического прогресса. Уже слышатся разговоры о том, что человек неверно «сконструирован».

На плечи нашего современника давит тяжелый груз разнообразных обязанностей, предписаний и регламента-

ций. Это верно. Но справедливо и то, что вольно или невольно, преднамеренно или бессознательно человек взваливает на себя дополнительный груз бесполезных забот, переживаний и огорчений, наносящих вред его психическому состоянию и здоровью. Он всегда в напряжении, не умеет дать себе отдых, он спешит и суетится, мешает своей нервозностью жить и работать другим и, в конце концов, становится обузой для себя и своего окружения.

Рано или поздно такой образ жизни ведет к нервным расстройствам, которые, в свою очередь, ведут к «болезням века»: гипертонии, стенокардии, язве желудка и т. п. Этот замкнутый круг не удастся разорвать выпуском все новых и новых медикаментов. Идет ли речь о вегетативной дистонии, которую в народе просто называют нервозностью, или о нарушениях норм поведения, например, при неврозах, или о самом банальном запоре, колитах или других нарушениях работы кишечника — во всех этих случаях лучшие лекарственные препараты малоэффективны, потому что мы имеем дело с заболеваниями, успех в лечении которых в равной мере зависит от совместных усилий врача и пациента, от того, насколько успешно они умеют сотрудничать в борьбе с болезнью.

В этой области АТ представляет собой идеальный способ укрепления здоровья, открывает путь к избавлению от болезней, в основе которых лежат нарушения психической деятельности, точнее, механизма психофизического регулирования. АТ содержит приемы (упражнения), позволяющие воздействовать на вегетативную нервную систему, центры управления которой не поддаются прямому волевому воздействию, управлять тонусом мышц, уровнем бодрствования и функциями внутренних органов.

Другими словами, АТ позволяет современному человеку приспособиться к эпохе технической революции.

Научный метод самовнушения

До сих пор бытуют неясные, порой фантастические представления об АТ. Для многих аутогенная тренировка не просто система самовнушения, а некая амальгама магии и мистики с налетом волшебства наподобие спиритизма и фокусов с вращающимися столами.

Другие представляют себе АТ как вид спорта, занятия которым проводятся на стадионе или в спортивном зале.

В действительности аутогенная тренировка представляет собой научную психологическую дисциплину, а именно методику самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой.

АТ позволяет человеку с помощью специальных упражнений приводить себя в гипноидное — сноподобное — состояние (его называют аутогенным погружением), в котором он может управлять органами и системами, не подчиняющимися в обычном состоянии нашему сознанию.

Методика АТ позволяет, например, трансформировать мысленное представление о тяжести в физическое ощущение тяжести. Такой перенос психических явлений на физическое состояние организма объясняется тем, что разум и тело представляют собой единство, что человек — это сложная саморегулирующаяся система.

Таким образом, АТ обеспечивает воздействие духа на плоть, которое осуществляется в процессе «концентрированного расслабления», как назвал это явление создатель АТ врач-психиатр Йоганнес Генрих Шульц, деятельности которого мы коснемся во второй главе.

Каждый человек, за исключением разве детей дошкольного возраста, может овладеть техникой АТ при условии, что он научится путем выполнения специальных упражнений концентрировать свою психику на состоянии покоя и релаксации (расслабленности) и превратит это умение в автоматизированный рефлексорный навык. Тот, кому удастся с помощью АТ освободиться от тягостных забот и проблем, справляется и со многими болезнями и различными хроническими недугами; он умеет разорвать порочную закономерность: современный образ жизни — стрессовые ситуации — перегрузки психики — болезни. Успех ему обеспечен!

АТ — самовнушение в самом широком смысле, методика мотивированного психогигиенического, психопрофилактического и психотерапевтического воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии релаксации с целью благотворного влияния на свое настроение, чувства, намерения, волю. Ключевым моментом в АТ является умение достигнуть состояния аутогенного погружения — своего рода полу-

дремы, в котором образные эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную нервную систему, не управляемую сознательной волей человека. АТ имеет набор приемов, позволяющих каждому из нас произвольно саморасслабиться, чтобы прийти к состоянию релаксации через расслабление мышечного тонуса.

Таким образом, с помощью АТ можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, создавать состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Многие участники курсов по изучению аутотренинга, которыми мне доводилось руководить, овладев техникой самовнушения, избавились от болезней и недугов*, мучивших их десятилетиями, избавились без помощи врача и медикаментов. Они научились преодолевать боль, усталость и упадок сил, страх и подавленность, робость, застенчивость, болезненную стеснительность и ряд других комплексов, с жалобами на которые они многие годы обращались к врачам.

Этот несомненный успех АТ является далеко не единственным. Чтобы дать читателю представление о всем многообразии областей ее применения в разных сферах жизни и деятельности, я сошлюсь на собственный пример. Я провел эксперимент на себе, в котором добился успеха благодаря последовательному и целенаправленному использованию самовнушения.

Эксперимент на себе

В 1952 году я работал врачом в Касабланке, где познакомился с Аленом Бомбаром. Он был тогда одержим идеей провести на себе эксперимент, который можно было бы назвать «добровольная жертва кораблекрушения». Смысл этого эксперимента состоял в том, чтобы переплыть Атлантический океан в условиях, в которые попадают жертвы несчастного случая на море, — в надувной лодке без воды и питания. Бомбар считал это возможным, так как, по его мнению, жертвы катастрофы на море умирали не от физических лишений, голода и жажды, а

* Речь идет о так называемых функциональных расстройствах и болезнях. — Г. У.

от иервного потрясения и страха. При этом Бомбар пропагандировал весьма необычную мысль о том, что жертвы кораблекрушения могут и должны пить соленую морскую воду.

В то время не нашлось убедительных теоретических аргументов против этой теории, и я, как врач и яхтсмен, считал себя обязанным проверить ее путем эксперимента на себе.

Я ходил под парусом еще в школьные годы, а в зрелые годы выходил на яхте-одиночке в Атлантику.

В то время я тоже интересовался проблемой жертв кораблекрушения, правда, не под углом зрения применимости для питья морской воды, а в плане питания, сохранения сил и выработки мер предосторожности в открытом море.

Для этого эксперимента в качестве судна я выбрал западноафриканский челнок, который называют «кру», выбрал не по каким-либо особым соображениям, а лишь потому, что работал в те годы в Либерии, где местные жители пользовались «кру», и я имел возможность изучить мореходные качества этого судна.

В 1955 году в такой скорлупке я достиг за 65 дней плавания по Атлантике цели путешествия — Гаити. Конечно, я был чертовски рад, что вышел из этой переделки здоровым и невредимым и, так сказать, отделался только испугом. Но чем больше проходило времени, чем объективнее становились мои мнения и оценки, тем меньше удовлетворения я чувствовал. Конечно, был собран полезный опыт для обоснования рекомендаций, как выжить в случае кораблекрушения в открытом море. Но мне не удалось выполнить задачу, которая представлялась теперь главной, — найти путь решения психологических проблем жертв кораблекрушения.

Готовясь к опасному одиночному плаванию на Гаити, я потратил много времени и сил на свою физическую, техническую и навигационную подготовку, но не думал серьезно о психологической стороне эксперимента. Конечно, мне были известны многочисленные факты, когда жертвы кораблекрушения погибали от паники, страха или отчаяния, а не от физических трудностей, скажем от жажды или голода. Мне было известно также, что обычно психика «отказывает» быстрее, чем тело. Теперь, накопив некоторый опыт, я мог сформулировать свою задачу: как научиться управлять психикой, как превратить

ее в своего союзника. В качестве инструмента для решения проблемы наиболее естественным казалось воспользоваться АТ, которая и стала моим «тайным союзником».

Такова краткая предыстория и причина моего второго плавания, которое многим казалось необъяснимым и ненужным чудачеством. На сей раз я решил отказаться от челнока — он был бы слишком велик для цели моего опыта, а взял то, что имеют потерпевшие аварию на море, — стандартную надувную резиновую лодку.

В надувной лодке через Атлантику

Опыт, накопленный во время первого эксперимента, подсказывал, что выйти в океан в серийной надувной лодке означает неизбежную гибель — волны попросту сплющат меня. Но тот же опыт научил, как укрепить днище лодки с помощью подсобных средств, чтобы обеспечить себе минимальный шанс остаться в живых.

Я загорелся этой идеей, но решил хранить ее в тайне от всех, даже от родителей. О предстоящем эксперименте знали только несколько надежных друзей. В ту пору я еще не был женат и имел в некоторой степени моральное право рисковать собой. Тайна замысла вынуждала меня рассчитывать только на собственные скромные средства и экономить каждый пфенниг, но давала и неоспоримые преимущества — право самому принимать все решения и самому отвечать за них. Самостоятельность означала и самовоспитание по программе физической и психической подготовки. И это была жесткая долгая подготовка, потому что я знал, что почти все мои предшественники, рискнувшие отправиться через Атлантику в лодке, заплатились жизнью за свою легкомысленную дерзость.

Каждый, кто пускается в подобное предприятие, должен точно знать свои силы и границы своих возможностей, а также знать предельные нагрузки своего судна, ведь он рассчитывает только на себя и свою лодку. Второй предпосылкой успеха является вера, вера в двух смыслах. Во-первых, это твердое убеждение в успехе начинания — первый шаг к достижению цели. Вера в свои силы и конечную победу необходима для всякого начинания, связанного с риском. Во-вторых, и для нас сейчас это главное, вера в свою способность управлять собственной психикой — настраивать свои мысли на позитивный лад, уметь по желанию расслабиться и сосредоточиться.