Высшая форма власти.

Власть над собой – высшая власть.

Сенека

Я всегда говорю посетителям нашего психологического кабинета: «Либо вы владеете каждой своей эмоцией, каждым способом реагирования, либо они владеют вами». Сама идея, иметь свободу выбора в своих желаниях и поступках, настолько привлекательна для каждого, что очень многие люди, получившие помощь в нашем Центре, и далее продолжают самостоятельную работу по изучению собственных внутренних возможностей. Вы уже понимаете, что речь идёт о познании ими самих себя, развитии умений глубоко осознавать свои истинные желания и чувства, о разумном управлении собой и обретении внутренней свободы.

Вам не кажется, что об этом задумывается каждый из нас, когда по привычке, не может заставить себя сразу же приступить к важному делу, а откладывает его на долгое «потом». Предавшись лени, мы упускаем драгоценное время, испытывая позже чувства вины, презрения и ненависти к себе. Когда «зависаем» на телевизоре, в Интернете, бесцельной болтовне. « Так гибнут замыслы с размахом, вначале обещавшие успех, от долгих отлагательств», заметил великий Шекспир.

Понятны также страдания человека, совершающего компульсивные (навязчивые) поступки, вред которых для себя и других он прекрасно сознает. Например, не может преодолеть неодолимые желания, совершает действия, в ущерб своему здоровью (курение, переедание, злоупотребление алкоголем). Кого-то разрушают непонятные страхи или чувство собственной неполноценности, несоответствия своих поступков и качеств завышенным идеалам, или ожиданиям окружающих. И др. и т.п.

Все хотели бы управлять собой, повысить свою устойчивость в стрессовых ситуациях. Немало и тех, кто хотел бы распоряжаться другими. Никто же не хочет, чтобы бесконтрольно вмешивались в их дела, мысли и чувства. Каждый учится этим стратегиям жизни так, как умеет. Чаще всего на трудных собственных ошибках.

Психологи утверждают, а современная практика подтверждает это, что обучение процессам саморегуляции может быть ускорено. И многократно. Первое ключевое понятие в системе самопознания, самопрограммирования и самоуправления - это ***глубокое расслабление***. Как нашего тела, так и психики. Ещё вы можете встретить его другие названия, такие как «транс-медитативное состояние (ТМС)», или «транс», «нейтрал»», «особое состояние сознания» (ОСС) и др.

Что же это такое – трансовое состояние человека или транс? (Давайте далее пользоваться этим понятием, так как именно оно чаще всего используется в популярной и специальной литературе по психологии). Г***лубокое расслабление или транс — это такое состояние тела и психики человека, в котором мы наиболее способны к изменениям и к восприятию нового знания***.

Это вовсе не искусственно вызванное сонное или другое необычное состояние, которым иногда его представляют. А иногда и пугают им – «цыганский» гипноз, зомбирование и т.п. Это естественное состояние, уже переживавшееся каждым из нас. Самый известный пример подобных переживаний — грезы, мечты наяву. Мы можем смотреть невидящим взглядом в пространство, задумавшись о чём-то важном своём, и не заметить, как пролетели многие минуты. Спохватываясь, мы часто укоряем себя за «бесцельно» потраченное время. Но каждый заметит при этом улучшение своего настроения, потому что сама собой как-то разрешилась или исчезла трудная проблема, и уж обязательно каждый вспомнит то, что всегда в этих случаях появляется удивительное чувство лёгкости и спокойствия.

Состояние транса может наступать и при других обстоятельствах, например, тогда, когда мы погружаемся в размышления, молимся или выполняем физические упражнения, такие, как бег трусцой, который иногда называют “медитацией на ходу”. Когда забываемся в ритме любимого танца или слушаем музыку. Вы понимаете, что современные психологи расценивают транс как широко распространенное, часто встречающееся явление. Спокойная поездка на машине, покорное стояние в долгой очереди, заинтересованное слушание лекции или участие в интересном разговоре и т.п., кстати, тоже связаны с состоянием транса у человека.

Во всех подобных ситуациях человек более ярко ***осознает внутренние ощущения тела, отдельные важные мысли***, тогда как отвлекающим внешним стимулам — звукам, предметам и движениям, в это время, придается меньшее значение. Спокойнее воспринимаются человеком и привычные тягостные, напрягающие нашу психику мысли и настроения. Именно потому, что в трансе человек ***как бы замыкается на самом себе, ощущениях своего тела, на фоне общего расслабления, происходит концентрация внимания организма на значимой для него проблеме. В этом состоянии человек больше способен к “бессознательному обучению”, так как включаются все, до сих пор малоосознаваемые, ресурсы нашего опыта.*** А резервы опыта, хранящиеся в кладовых нашего подсознательного разума воистину бесконечны и неисчерпаемы. Транс является тем состоянием, которое даёт возможность познать образный язык нашего глубинного разума, что облегчает обучение и делает открытость и готовность принять изменения наиболее вероятными. Кстати, с приобретением устойчивых навыков ТМС у человека совершенствуются способности к концентрации внимания на значимых для него проблемах, навыки визуализации, умения выделять важные для себя цели.

***Транс — это не какое-то исключительное состояние,*** которого вы можете достичь лишь с помощью значительных усилий. По мере того, как вы будете приобретать умение распознавать внешние признаки транса, вы начнете замечать, что люди в течение дня много раз входят в это состояние и выходят из него. Некоторые погружаются в транс ненадолго, испытывают очень легкий транс. Другие предпочитают более глубокий. Кажется, что человек интуитивно знает, какие глубина и длительность транса нужны и полезны именно ему.

Вы, вероятно, слышали о последствиях лишения сна. Последствия недостатка пищи, воды, кислорода, витаминов, физических движений тоже всем понятны. Менее понятна ***потребность в состоянии транса***. Именно в трансе наше подсознание может произвести ***ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой мы нуждаемся, чтобы приспособиться к столь быстро меняющейся в наше время действительности***.

Можно ли сознательно вызывать у себя целительные состояния транса? Несомненно! И мы это, как уже отмечалось, часто делаем. Но этих трансовых состояний явно недостаточно, если у нас много проблем со здоровьем, в общении с окружающими, если мы не умеем управлять своим настроением. Люди, приходящие на приём к психологу, часто жалуются на то, что они чрезмерно тревожны в жизни, недоверчивы к людям, не умеют расслабиться и принимать решения в спокойном состоянии. Очень часто эти состояния у них глубоки и устойчивы, тянутся с раннего детства.

Овладеть способами вызывания у себя трансовых состояний, глубокого расслабления и концентрации внимания в стрессовых ситуациях может каждый. Самостоятельно. Но это возможно только при большой заинтересованности в самопознании, мощной внутренней потребности в самосовершенствовании. На это может уйти немало вашего свободного времени.

Быстрее и проще обнаружить в себе целительный ресурс личного здоровья и творческих способностей под руководством специалиста- психолога, психотерапевта. Они профессионально занимаются этим, знают многие новейшие приёмы нахождения путей гармонического взаимодействия нашей психики и тела, способы открытия каждым в себе новых ресурсных возможностей.

При этом настоящий специалист не возвышается над обратившимся к нему, не “подчиняет” его себе; человек сохраняет полный самоконтроль и отнюдь не следует велениям чужой воли. Для современного специалиста «помогающих профессий», транс — это нечто, в чем он участвует вместе с человеком, но никак не действие, которое он проводит с ним как с объектом. Отношения являются равноправными. Никто никем не управляет. Психолог помогает человеку войти в транс, направляя его внимание вовнутрь, побуждая к внутреннему поиску потенциала его опыта, из обширного хранилища знаний, накопленных им в течение жизни. А степень, глубину вхождения в состояние человек определяет сам, в зависимости от своих собственных потребностей и предпочтений.

Печально, что в настоящем индустриальном мире мы утеряли многие торжественные ритуалы более примитивных обществ — церемонии с хоровым пением, массовыми танцами и мифологическими действиями, в результате которых у людей наступало состояние трансового раскрепощения, глубокого единства с другими. Что позволяло им снимать иррациональные страхи, успокаивало, создавало чувство общности и настраивало на коллективную деятельность. А те нынешние традиционные формы группового взаимодействия, которые ещё используются в современном обществе, трансформировались в массовые «мероприятия», имеющие откровенно манипулятивный характер для нашей психики (дискотеки, гала-концерты на стадионах, телешоу и др.).

Обретая индивидуальную способность осознанно входить в состояние транса, мы становимся достаточно гибкими для того, чтобы глубоко измениться и тем самым приспособиться к жизни, проложить свой путь через это переходное состояние психики к новому образу мира, более адаптивному и здоровому. Без глубокого трансового расслабления, мы остаемся тревожными, жесткими и хрупкими, как болеющее растение. И тогда мы уязвимы и беззащитны, легко поддаемся влиянию других людей. Входя в состояние транса, вы присоединяетесь к целительному миру нашей глубинной психики.

Кстати, приобретя навыки вхождения в осознанный транс, изучив его признаки, мы становимся более спокойными, устойчивыми ко всяким манипулятивным воздействиям других людей. В том числе, различного рода мошенников, которые всегда готовы воспользоваться либо нашей неопытностью и наивностью, либо напряжением и тревожностью, возникающих от наших иррациональных страхов и стрессов. В трансовых состояниях человек готовится к оптимальному реагированию на экстремальные ситуации.

Нам с вами выпала нелёгкая доля жить в условиях резких общественных сдвигов и изменений. И молодым людям и представителям старшего поколения сейчас не просто сохранять и реализовывать себя в стремительно меняющемся мире. Сегодня ***без образования человека в области его собственных внутренних возможностей преуспеть невозможно.*** Вы сами знаете, сколько новых книг и статей в газетах и журналах, посвящается сейчас этой проблеме, слышите о том, что миллионы людей, в одиночку и в группах тренинга, занимаются самосовершенствованием. Так что, давая себе зарок, со следующего понедельника «начать новую жизнь», подумайте об овладении ТМС, как способе действительного самосовершенствования и саморегуляции, важном творческом потенциале своей личности.