

## Что такое стресс?

### Совладание со стрессовыми ситуациями:

- Осмысление прошлого
- Ежедневная профилактика стресса
- Визуализация будущего

Известный австрийский эндокринолог Ганс Селье впервые сформулировал понятие стресса: "неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование". Стресс составляет важную часть нашей повседневной жизни. Потенциально же опасным для психического и физического здоровья человека является слишком продолжительный, хронический стресс, который затрудняет адаптацию к постоянно изменяющимся условиям среды обитания. Г. Селье специально подчеркивает, что полная свобода от стресса означает смерть: "Вопреки ходячему мнению, мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни."

Селье выделил три фазы "общего синдрома адаптации":

- реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Оказывается, по способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории - "стресс кролика", "стресс льва" и "стресс вола". К первой относятся те, кто пассивно реагирует на стресс. При этом человек способен лишь на короткое время активизировать свои немногочисленные силы. Другой вариант, когда человек бурно и энергично, как лев, реагирует на стресс. Наконец, третий тип людей может долго трудиться на пределе своих возможностей, как вол, способный продолжительное время работать с большой нагрузкой.

Кем же лучше быть - "кроликом", "львом" или "волом"? Однозначного ответа не существует. Поэтому лучше сберечь свои силы и ничего не предпринимать. С другой стороны, бывают ситуации, когда "львиная" реакция человека буквально спасала ему жизнь. Например, известны случаи, когда после постановки смертельного диагноза человек сумел мобилизовать все свои ресурсы, выживал. В зависимости от целей, конкретной ситуации более подходит одна из трех ролей - "кролика", "льва" или "вола". С точки зрения психофизиологии, активная реакция на стресс более оправдана. Однако при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва.

## **МЕТОДИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Собирательное название психотерапевтических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем, субъективном пространстве. Можно разделить методы: осмысление и осознание прошедших событий, настрой на более глубокое и полное проживание настоящего и визуализация будущего.

### **Практические рекомендации по совладанию со стрессом**

#### **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРОШЛОГО**

1. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

2. Метод избирательной негативной ретроспекции.

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

#### **МЕТОДЫ НОРМАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ**

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации, и от нашей способности "держать себя в руках" и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход деловых переговоров. Психологи предлагают следующие методы работы над своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:

- по возможности смените обстановку; например, если предыдущий этап переговоров закончился "накалом страстей", то целесообразно проводить следующие переговоры в другом помещении либо изменить дизайн существующей "переговорной" комнаты;
- следите за своим дыханием; если вы хотите оставаться хладнокровным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха;
- сполосните руки холодной водой;
- обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе, тогда вам будет легче донести до визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме; некоторым людям с "горячим" темпераментом психологи рекомендуют досчитать до ста, прежде чем начать возражать оппоненту.

Работа с эмоциональной составляющей стресса:

- релаксация: движение, ходьба, вкусная еда, ванна с успокаивающими травами и маслами, музыка, аутотренинг, массаж;
- еще один способ отдыха - активизация обоих полушарий головного мозга, этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами;

- переключение внимания на другое занятие - юмористический фильм, книга или спектакль, хобби.

Работа с когнитивной составляющей стресса:

- осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего вас события в масштабе мировых проблем;
- "проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику;
- визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА**

### **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА**

Существуют многовековые традиции использования самовнушения, воплощенные в системе йогов в индийской культуре, и цзен-буддизме, некоторых других религиозных школах («логосмедитация» в православии, экзер-сиции у иезуитов и др.). Современный этап разработки методик психической саморегуляции берет начало в работах И. Г. Шульца, разработавшего систему аутогенной тренировки. Она направлена на выработку у человека навыков произвольной регуляции тонуса мышц и работы физиологических систем, обычно не поддающихся контролю сознания. В состоянии полной релаксации субъект получает возможность нормализовать режим их функционирования, снимать неприятную эмоциональную окраску ощущений, произвольно влиять на формирование положительного отношения к окружающему.

В основе аутогенной тренировки лежит установление связей между словесными выражениями (и/или образными представлениями) и регуляцией состояния различных органов. И. Г. Шульц рекомендовал шесть циклов упражнений, которые в сочетании с определенными формулами самовнушения считаются классическими:

упражнения для расслабления отдельных участков и всего тела путем умственного сосредоточения и локализации ощущений приятной тяжести: «Моя правая (левая) рука тяжелая...»;

упражнения для расширения кровеносных сосудов путем самовнушения ощущений тепла в разных частях тела: «Моя правая (левая) рука теплая...»;

упражнения для регуляции деятельности сердца: «Мое сердце бьется спокойно...»;

упражнение для контроля за дыханием: «Я дышу ровно и спокойно...»;

упражнения для регуляции деятельности внутренних органов: «Мое солнечное сплетение излучает тепло...»; упражнения для снятия нервного напряжения: «Мой лоб приятно прохладен...».

Согласно представлениям И. Г. Шульца, выполнение этих упражнений позволяет достигнуть состояния полного покоя, снятия ощущений напряженности и тревоги, на фоне которых путем самовнушения нормализуется деятельность различных физиологических систем. В оригинальном варианте методика аутогенной тренировки состоит из двух ступеней — низшей и высшей. Первая из них, более простая и доступная для усвоения, направлена на достижение большей глубины отдыха, снятие излишнего

напряжения, коррекцию в работе отдельных функций и органов. Ее использование чрезвычайно распространено.

Основными средствами психологического воздействия в методиках самовнушения являются словесные формулировки, подкрепленные яркими образными представлениями, которые оказывают наиболее действенное влияние на регулируемые процессы в дремотном состоянии. При этом одним из важнейших оказывается умение полностью сосредоточить внимание на непосредственно переживаемых ощущениях и выполняемых действиях. В процессе тренировок стремятся к достижению легкости возникновения желаемых органических эффектов в ответ на соответствующие образные или вербальные представления, а также к полному устранению любых проявлений напряженности при концентрации внимания. Поскольку главной целью этих приемов является произвольная регуляция протекания ранее неосознававшихся процессов, то успешность обучения во многом зависит от интуитивно формируемого комплекса субъективных ощущений нормализации состояния.

### **АКТИВНАЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Один из способов совладания со стрессом – активная нервно-мышечная релаксация.

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения.
3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации — мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык, и как всякий навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но, для того чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение. И тем не менее неужели Ваше здоровье и хорошее самочувствие не стоят пятнадцати минут ежедневных занятий?

*Предварительная инструкция*

**...Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... освободитесь от стесняющей Вас одежды — жмущих поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы...**

**Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: произвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.**

И наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

*Основная инструкция*

Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее,

пусть ничто Вас не стесняет ...закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание — это метроном тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании. (Пауза на 30 с.)

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

#### *Грудная клетка*

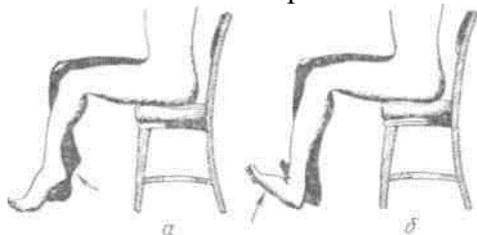
Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас, готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями паузы в 5— 10 с.)

#### *Нижняя часть ног*

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте.

Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь советую Вам оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите

пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. (Пауза 20 с.)

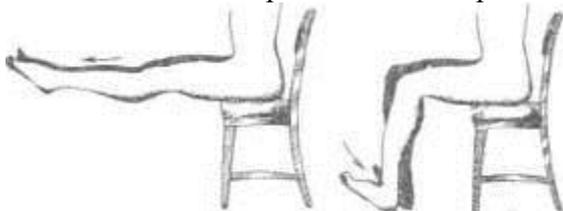


Упражнения для релаксации мышцы ступней ног и икр

#### *Бедра и живот*

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей!

Прямей, чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах?



#### Упражнения для релаксации мышц бедер

Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что Вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 с.)

#### *Кисти рук*

Теперь перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня.



#### Упражнения для релаксации мышц кистей рук

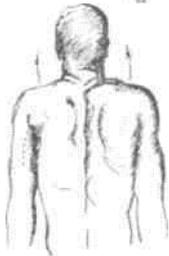
Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 с.)

#### *Плечи*

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плечей (рис. 38). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее. (Пауза 20 с.)

#### *Лицо*

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда?! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали!



Упражнения для релаксации мышц плечевого пояса



Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно и крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полнее расслабление лица. (Пауза 15 с.)



Рис. 39



### Упражнения для релаксации мышц лица

#### *Заключительный этап*

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые Вы напрягали, а затем расслабили. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. (Пауза 2 мин.)

#### *Пробуждение*

Теперь я хочу, чтобы Вы ощутили себя и окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза и Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем «1—2» — Вы начинаете пробуждаться, «3—4—5» — появляется ощущение бодрости, «6—7» — напрягите кисти и ступни, «8» — потянитесь, «9—10» — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло».

Действительно, чрезмерное утомление нарушает нормальное протекание деятельности и сказывается на здоровье человека. Но в принципе утомляться человеку совсем не противопоказано. Напротив, что может быть естественнее (и, кстати, полезнее), чем чувство приятной усталости после насыщенного трудами и успешно завершеного дня? И разве не становятся наиболее яркими событиями каждой индивидуальной биографии моменты максимального напряжения сил, способствующих преодолению трудностей. Исключение таких ситуаций, если бы даже оно оказалось возможным, вряд ли обогатило бы духовную жизнь человека. Вероятно, важнее не столько оградить человека от сложных задач, неординарных событий, опасностей, сколько помочь ему самому обрести внутренние силы для адекватного поведения в бесконечно меняющихся условиях окружающей действительности.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ БУДУЩЕГО

**Методы визуализации:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое.

### 1. Метод рационализации предстоящего события.

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

### 2. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

### 3. Этапы визуализации:

а). решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

б). расслабьтесь;

в). в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

### Примеры использования методов визуализации в медицине и психотерапии:

**1. Осмысление прошлого.** Примером эффективного прямого видоизменения проблемного образа может быть случай пациентки С. 36 лет, находившейся в реактивном состоянии после гибели на ее глазах сына, которого задавила машина. Обычная психотерапия и фармакотерапия не давали ожидаемых результатов, поскольку большую часть времени С. представляла себе ситуацию катастрофы и чувствовала, что не может “выйти из этой ситуации”. Проблемный образ был объемным и ассоциированным — пациентка находилась как бы внутри этой картины и, находясь там, видела кровь сына,

чувствовала, как она льется по ее рукам. Был использован следующий прием, смысл которого сводился к выведению С. за рамки проблемной ситуации: при **визуализации** ассоциативного образа проблемы психотерапевт предлагал пациентке быстро пересесть на рядом стоящее кресло и наблюдать за собой “со стороны”. Эта процедура повторялась по несколько раз в течение трехчетырех дней, по истечении которых больная научилась самостоятельно диссоциироваться от проблемного образа, и состояние ее значительно улучшилось.

**2. Преобразование настоящего.** В дополнение к традиционной лучевой терапии один из западных врачей Симонтон использует особую технику визуализации и релаксации, которая дает пациенту возможность сосредоточиться на развитии рака. Трижды в день пациент осуществляет визуализацию болезни, терапии и особых защитных механизмов (лейкоцитов). В процессе визуализации он представляет себе, что действует решительно и побеждает болезнь. Доктор Симонтон утверждает, что если пациент позитивно относится к лечению, то оно приносит гораздо лучшие результаты, чем в случае негативного отношения.

**3. Настрой на будущее.** В начале века Эмиль Куэ весьма успешно применял тактику визуализации в своей клинике во Франции. Он учил своих пациентов повторять слова "Каждый день, во всех отношениях, я становлюсь лучше и лучше." И это действовало! Потому что такая адаптационная тренировка работает. Когда вы замещаете непригодные мысли позитивными, пригодными мыслями, происходит то же явление. Важнее обеспечить, чтобы доминирующие мысли в нашем уме способствовали получению нами того, что мы хотим, так как наш ум работает на наших доминирующих мыслях. Эмерсон сказал: "Мы становимся тем, о чем мы думаем целыми днями", и это очень верно.