Автор: Gravelbinder
12.06.2010 22:49 -

Осознанные сновидения. Пиковые достижения

Это произошло в ночь перед моим первым соревнованием в 10-километровом кроссе. Я очень волновался, потому что это был первый в моей жизни забег такого рода, трасса была тяжелая, а я ни разу в жизни не бегал по пересеченной местности; все мои тренировки проходили на дорожке стадиона. В ту ночь мне снилось, будто я бегу по холмам и использую для их преодоления приемы, о которых я лишь читал. Помню, я понял, что сплю и отметил про себя, что это дает мне возможность научиться бегать по пересеченной местности. Так оно и получилось. Во время настоящего бега я использовал те же самые приемы и чувствовал себя точно так же, как во сне. (Б.Е., Александрия, Вирджиния)

Когда мне было около двенадцати лет, моя мать летом водила меня и сестру на занятия теннисом. Отзанимавшись четыре недели, я узнал о намечавшемся турнире с призом для победителя. В ту ночь я во сне понял, что сплю, и решил овладеть игрой в теннис. Я вспомнил, как играли люди в матчах по телевизору и попытался повторить их подачи, удары и т.п. К концу сна я замечательно играл на приеме и делал потрясающие подачи, ведь подача мяча -- это базовая техника, которая все время повторяется в процессе игры.

Во время соревнований я обыграл соперников всех до одного и ушел домой с трофеем. Тренер не мог поверить своим глазам, так хорошо я играл, да и сам я тоже. (Б.З., Солт-Лейк Сити, Юта)

Авторы Чарльз Гарфилд и Хэл Беннетт ввели популярный термин "пиковые достижения" в отношение тех моментов, когда человек работает на пределе своих физических и психических возможностей. Исследования "пиковых достижений" дают основание считать, что осознанные сновидения могут оказаться идеальным средством тренировки, и не только в спорте, но и в любой области, где требуется развитие каких-либо навыков.

Гарфилд, президент центра Исследований пиковых достижений формы, опросил сотни известных спортсменов об их состоянии в моменты особо успешных выступлений. Он установил, что психическое состояние большинства атлетов в эти моменты во многом идентично. Пиковое состояние, согласно его исследованиям, характеризуется спокойствием, уверенностью, оптимизмом, сосредоточенностью на происходящем, высокой энергозаряженностью, необычайной четкостью восприятия, самоконтроля и максимальным использованием внутренних ресурсов1. То есть, атлеты готовы к выступлению как физически, так и психически.

Интерес к пиковым достижениям постепенно проник из спорта в сферу бизнеса. Как

выяснилось, психические упражнения увеличивают отдачу не только от спортивных игр, но и от работы. Йога, дыхательные упражнения и медитация одинаково способствовали как материальным, так и духовным достижениям. А использование контролируемых мысленных образов и психического тренинга дало даже лучшие результаты2.

Осознанные сновидения являются очень мощной разновидностью мысленных образов. Мысленные образы во время бодрствования -- это лишь бледное их подобие. Например, представьте себе яблоко. Если вы такой же, как и большинство людей, то сможете, с той или иной степенью четкости, "увидеть" яблоко, его форму, цвет и положение на столе. Вы сможете представить себе его запах, как если бы вы сорвали и понюхали его, и вкус, как если бы вы его надкусили. Но вы никогда не спутаете его с настоящим -- вообразите себе мысленное яблоко, обладая настоящим, и вы поймете, какое из них можно съесть. Сны же -- это гораздо более "живые" мысленные образы. Во сне вы можете сорвать и съесть яблоко, будучи абсолютно уверенным, что оно настоящее. Если же вы осознаете, что спите, то поймете, что это яблоко, несмотря на его внешнее правдоподобие, не совсем реально: оно не наполняет ваш желудок. Тем не менее, этот факт не повлияет на живость восприятия.

Сновидения являются наиболее ярким типом мысленных образов, доступным большинству людей. Чем реальнее будет выглядеть результат ваших усилий во сне, тем большего эффекта вы добьетесь, проделывая то же самое в действительности. Поэтому осознанное сновидение является, пожалуй, даже более полезным средством отработки учебных и практических навыков, чем использование мысленных образов в бодрствующем состоянии.