Москва. Комсомольская правда. — 1989. — 14 янв. — с. 3.

Мосты
Театр психологических опытов М. Шойфета

УЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!

ДОСТАТОЧНО однажды у входа в филармонию концертный зал увидеть страждущую толпу, чтобы понять: театру психологических опытов Михаила Шойфета полуторакратного не хватить. Ведь это — единственный театр, где зритель превращается в актера, где совершается таинство раскрытия его талантов, где человек познает самого себя и становится раскрепощенным.

За один вечер зритель учится тому, над чем десятилетиями бьются йоги, — управлять физиологией своего организма, регулировать настроение, улучшать самочувствие, открывать архивы памяти, вызывать вдохновение...

Однако процесса всего спектакля — пустая затея: каждый из них неповторим. Его надо хотя бы один раз увидеть.

Поэтому заглянем лучше за кулисы, где после шестичасового (!) действия принимают поздравления Михаил Шойфет и его доспехетика, артистка Людмила Marasaнюк...

— МИХАИЛ СЕМЕНОВИЧ, зритель, впервые попавший на спектакль, оказывается настолько ошеломленным, что не находит другого объяснения, кроме самого «гипноза» на сцене царствует гипноз...

— Если бы все действительно было так просто... Я очень хотел бы, чтобы кто-нибудь мне объяснил: что такое гипноз? Даже среди ученых я не встречал того, кто досконально разобрался бы в измененном состоянии сознания. Но совершенно очевидно: когда-то ошибочно названное по имени древнегреческого божества, олицетворяющего сон, — Гипноса, оно на самом же деле ко сну не имеет никакого отношения. В этом у ученых никаких разногласий нет. Установлено, что это третье — после сна и бодрствования — функциональное состояние мозга человека. И, уж коль слово «гипноз» не отражает сути, давайте называть такое состояние творческим, лечебным или особым суггестивным.

— Разумеется, на в названии дело, а в том, что, находясь в нем, человек преображается на глазах. И если он до начала спектакля лишь не блистал эрудицией, то на сцене мыслит и говорит удивительно оригинально! В чем секрет такого повышения уровня интеллекта? Что при этом происходит с мозгом человека?

— Прежде всего высвобождается от влияния левого полушария головного мозга правое, которое «заведует» образным, неординарным мышлением.

К сожалению, в процессе эволюции человек так и не научился пользоваться великолепным изобретением природы — бесконечальной психической активностью. А она ведь для чего-то полезной была отобрана! На протяжении всей своей истории человечество «эксплуатировало» систему далеко не совершенную сознание. А что это такое? Это, условно говоря, луч прожектора, который высвечивает то, что у нас внутри, наше психическое состояние: комфортное или дискомфортное, радостное или грустное... Оно может помочь «постелить диагноз», и то — весьма субъективно, но оно же в силах обнаружить причины! Но суть дела, сознание — это цензура, «туман», сквозь который трудно что-либо рассмотреть. Цензоры-профессоры АН СССР Симонов по этому поводу сказал: «Сознание — это шлюз, тормоз на пути к адекватному восприятию и воспроизведению». А древние философы любили повторять: «Чем больше учишься, тем меньше знаешь». И второй трудно возразить. Мы ведь не умеем усилием воли управлять информацией, которая находится в долговременной памяти и перерабатывается бессознательно. Наше сознание тенденциозно интерпретирует накопленную информацию согласно усилиям человека. И, вроде оно является цензурой, то порой сужает поисковый и объективный оценки действительности, и открытию нового, отмеху от стереотипов. Посмотреть на мир с прежестью военных — это значит научиться запрограммировать свой мозг на адекватное восприятие, на замутненное предвзятостью сознание. Ведь мозг человека если чем-то отличается от ЭВМ, так только тем, что неизмеримо «умнее» и изобретательнее ее.

Сложность лишь в том, как нам научиться пользоваться мозгом, этим нейросетевым компьютером мощностью 14 миллиардов нейронов? Оказывается, просто: мозг автоматически включает структуры, необходимые человеку для выполнения программы, в тот момент, когда он погружает себя в суггестивное состояние. И на сцене этому можно научиться...

— Значит, хочешь раскрепостить свое консервативное мышление — выходи на сцену. Но есть ведь люди, которые утверждают, что коррекции сознания не поддаются. Получается, что этот метод — для избранных?

— Если они держат себя в напряжении и у них начинает работать сторожевой пункт, если они оказывают психологическое сопротивление, блокируют себя, тогда, конечно, помочь им я уже не смогу. Ведь нельзя помогать человеку, который этого не принимает! Прежде всего он должен захотеть сам...

Поэтому все разговоры о том, что какой-то «маг» загипнотизировал кассиршу и она ему выдала сдачу с десяти рублей как со ста — досужие вымыслы...

СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ

— Сейчас я спрошу, как вас зовут, и вы не сможете вспомнить свое имя. Вы забудете его! Итак, внимание!

Легким движением руки режиссер-постановщик возвращает фактурису в привычное состояние:

— Давайте знакомиться. Вас зовут...

Молчание. В глазах — удивление, на лице — растерянность.

— Я... Я не помню...

— У вас нет имени?

— Есть, конечно, но...

— Как вас зовет мама?

— Дочка.

— А окружающие?

— Товарищ...

— МОЖНО ЛИ тогда говорить о том, что все люди в равной степени восприимчивы к вашим воздействиям?

— В равной — нет. Еще в 1690 году Джон Локк писал, что сознание новорожденного — это «чистая доска». И запоминается она только тем, что на ней напишет личный опыт человека. Но качество «доски» влияет на написанное. Современные же ученые говорят о пластичности высшей нервной деятельности у одних и туголапчистости у других. Это имеет прямое отношение к восприимчивости. Но эту преграду каждый может преодолеть.

К тому же надо учесть, что суггестивное состояние сознания — такой же целесообразный биологический тип поведения, как сон и бодрствование. Так если он естественный, какие же могут быть препятствия к тому, чтобы он у человека возникал? Только — неадекватная психика...

Здоровый же человек реагирует эмоционально на каждый шаг. Сидите вы, скажем, в театре, подвесьте полощины спектаклем: и смешесь, и плачете... Хотя прекрасно понимаете, что это всего лишь актерская игра. Но работает бессознательное: оно так подключает вас к происходящему и заставляет верить в предлагаемые обстоятельства, что вы можете наверняка и в обморок упасть.

В своих высших проявлениях такое умение подключаться присуще творческим людям. Флобер, например, когда писал, полностью отрывался от всего, видел только своих героев. И когда мадам Бовари отравилась, он так вопил в ярости, что в сам потребовал во рту приняло яд... А Горький, описывая взлет, в котором Данко вырывает из груди сердце, упал... Когда его жена прибежала в комнату и расстегнула ему рубашку, то даже и не поверила, в чем дело: у Горького на левой стороне груди появился кровоподтек!

Но, кажется, мы отвлеклись...

СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ

— У меня в руках камень. Тяжелый. Почти что килограммовый!

Один из «актеров» — молодой человек атлетического телосложения — с удивлением разглядывает пустые руки:

— А как же вы такую тяжесть держите?!

— Очень просто. Можете сами попробовать. Берите!

«Атлет» человек подхватывает «тяжелый» камень, пытается удержать его, но на подкосившихся ногах медленно оседает. Камень «вываливается» из рук.

— З-з-... Да тут не сто... Тут все двести килограммов!

— А МИХАИЛ СЕМЕНОВИЧ, вы называете это состояние сознания, в котором находится «актер», творческим...

— Да. Для человека — это неисчерпаемый запас возможностей. Главная — это способность увидеть новое в привычном, выдвигать оригинальные гипотезы по самым различным проблемам, испытывать озарения! Я помню десятки стихов, написанных людьми на сцене! Они поражают парадоксальностью аллегорий, гиперболов, метафорического языка. И это неудивительно, ведь их авторы реализовывали в своем творчестве ту эмоциональную информацию, которая накоплена в бессознательной сфере. И уверяю вас, в обычном состоянии за всю свою жизнь они не создали бы ничего подобного!

Один из «актеров» — студент московского вуза — прикорнувши, например, погрузив себя в это состояние, прочитывать по диагонали такого ученика, указывая только опорные слова, и — на экзамене! А тем ему остается лишь «достать» из недоступной памяти кужную страницу и... ответ! Причем продиктовать все это при минимальных энергетических затратах! А ведь наш мозг так устроен, что из него можно научиться извлекать даже, казалось бы, давно забытое! Потому что вся информация, накопленная в течение жизни, не исчезает, а хранится мозгом в зашифрованном виде.

СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ

— Вы какой иностранный язык изучали?

— Английский.

Владеете в совершенстве?

— Да что вы... Но два десятка слов, пожалуй, вспомню.

— Посмотрим... Слушайте меня внимательно: вы забыли русский язык! В вашем мозгу на его месте — пустота! Все жизненные сферы только по-английски! Итак...

Минуту спустя на сцене уже стоит человек, который легко бы нашел общий язык... с королевой Англии.

НЕСКОЛЬКО раз ко мне на сцену выходила художница. Потом призналась: «Я долго мучилась над картиной. Ну никак не могла представить себе... А сегодня вдруг совершенно отчетливо увидела ее!». И увидела она в таких красках, в таком сюжете и так образно, что сам с ним не справилось!

Кто интересно: рисовать начинают даже те, кто никогда не держал в руках карандаша. Объясняется это просто: если вы не художник, но взялись изобразить, скажем, пейзажа, то желаемого результата достигнете разумеется, не сразу: вашей рукой будет водить сознание, туман и неверие в свои возможности. Но стоит вам только погрузиться в творческое состояние, как тут же включится структура мозга, хранящая точную копию, и у вас перед глазами предстанет изображение северной птицы. Рукам останется только работать в режиме автопилота!

Оно-да погружение — и вам не составит труда вызывать вдохновение по заказу.

— Михаил Семенович, чем можно объяснить то обстоятельство, что человек, выведенный из творческого состояния, выглядит внешне спокойно, несмотря на то, что в течение нескольких часов был и танцором, и певцом, и... Иначе говоря — работал...

— Вы видели только внешнюю сторону этого качественно нового состояния: работы мозга, центральной нервной системы. Но процессы, происходившие у человека в организме, разумеется, наблюдать не могли.

А если бы такая фантастическая возможность нам представилась, то мы бы увидели: у человека нормализовалось кровяное давление, установился оптимальный уровень сахара, кровь насытилась кислородом, пришло в норму содержание солевой кислоты, восстановился обмен веществ и тому подобное. Все это время человек находился на излечении у... собственного мозга! А мозг — это саморегулирующая система, которая на только ставит в оптимальный режим работу организма, но даже находит при необходимости орган, в работе которого произошел сбой, дает команду выработать лекарство и отправить по назначению! Может даже восстанавливать утраченные функции! И тому есть множество примеров в истории о «чудесных» излечениях...

Надо всегда помнить, что вы есть то, что с себе думаете. Если вас ежемнутно убеждать в том, что вы хилый, через месяц упадете с ног. Если же окружим недомоганием, войдете в роль спортсмена — и почувствуете сногсшибаемый прилив сил! Ведь наши мысли, оказывается, материальны! Они способны вызывать физиологические изменения, регулировать ваше состояние.

СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ

— Ваша рука — это пульт управления. Нажмете на один палец — вам станет смешно. На другой — грустно. Дотронетесь к третьему — почувствуете прилив бодрости. К четвертому — захочите спать. Ну а пятый... Пятый подарит вам удовольствие.

Невозмущенный «актер» с недоверием разглядывает собственную руку:

— Так не бывает...

— А вы попробуйте.

Через минуту, не веря глазам своим, вместе с ним смеется и грустит изумленный зал...

ОДНА «ПАЦИЕНТКА» добилась того, что, изучившись самовоздействию, избавилась от 23 болезней! А уж не говорю о том, что в режиме саморегуляции люди на сцене вылечиваются от насморка, болей в пояснице, несезонда перестают зябнуться, избавляются от желания курить...

И это — не предел.

А попробуйте в привычном для вас состоянии контролировать, скажем, работу сердца. И не пытайтесь! Работа внутренних органов не подвластна вашей воле! А если подняться на сцену и проделать то же самое — в режиме освоенной вами саморегуляции? Удивительные вещи производит: вы сможете воздействовать на организм не только через нервную, но и посредством центральной нервной системы на его вышедшие отказы! Для ученого это одна мир, фантастика! Но это не может не разваться. Ее просто можно научиться.

Человек должен усвоить, что он может быть здоровым, свободным и счастливым. Что способности к этому заложены в нем самом. А я только помогаю их раскрыть. Казалось бы, все так просто, но, поверьте, недоверие к себе — причина большинства наших неудач...

— Зритель, которому впервые довелось побывать на вашем спектакле, каждую минуту ждет от «актеров» примитивного, нецелесообразного с точки зрения логики поведения. Ведь речь идет о бессознательном... И, прежде чем сам подниматься на сцену, внимательно следит за «смешными» людьми...

— И очень много от этого теряет! А между тем бессознательное — это хорошо упроченные социальные, моральные и нравственные нормы поведения. И, когда я на сцене сдерживаю с человека покрывало сознания, я не могу лишить его воспитания! Необходимо, оно проявляется более отчетливо. Поэтому никто еще в этом состоянии не позволил себе примитивного поведения! А если же мое воздействие будет ориентировано против основных свойств личности, то просто не будет иметь успеха. Невозможно заставить человека действовать в направлении, подрывающем самоуважение и чувство собственного достоинства. А если уж он почувствует какую-то опасность, мозг автоматически приведет его в состояние полного контроля! Человек защищен психологически! Так уж он устроен...

— И, видимо, психологическая природа его такова, что, побывав в комфортном микроклимате сцены один раз, обязательно придет и второй, и третий...

— Конечно! Существует закон эффекта: любое поведение, которому сопутствовал положительный результат, имеет тенденцию к повторению. Проще говоря, человек всегда будет стремиться к тому, что ему понравилось, что вызывает поощрение окружающих.

На одном из концертов произошел любопытный случай. В углу сцены сплотилась группка молодых людей: сидят «у костра», «поют хорошую», «играют на гитаре», поют... А двое ратных юношей из зала вдруг стали подпускать: вывалив на край сцены и давай «туристов» заводить — чего, мол, прикидываетесь! И тогда один из них попрощается: но мне и говорят: «Уведите их. Они чужие...». Пытаюсь переубедить, но — тщетно. «Нет, говорят, — мы же чувствуем, они холодные!».

В этом состоянии люди идеально понимают друг друга. И «чужие» вносят диссонанс, нарушают атмосферу единения. Вы обратили внимание: это по сути дела идеальное общество, в котором проявляются все лучшие черты человека. Он, оказывается, умеет дарить, отдавать, оказывать внимание и получать от этого удовольствие!

Часто ли мы видим таков в наш жестокий век? Часто ли обыкновенному человеку аплодирует зал?

СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ

— Представьтесь, пожалуйста.

— Наташа, — робко произносит юная создание.

— Наташенька, вам приходилось когда-нибудь выступать на сцене?

В глазах — испуг:

— Нет...

— А если вы попросим вас что-нибудь нам спеть? Нет? Стесняетесь... Ну начего. А популярной певицей хотели бы стать?

Минута на раздумье.

— Хотела бы.

— Тогда внимание! Я с большим удовольствием представляю нашим зрителям кавказку мировой эстрады, популярную итальянскую певицу Сабрину, которая любезно согласилась выступить на нашем концерте!

Легкое прикосновение руки, и уже без тени смущения, уверенно закладая микрофоном, над сценой парит «Сабрина». Ее необыкновенной пластика, раскованности и артистизму расходящет огромный зал...

— Я ДАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ человеку закрепить эту модель поведения на всю жизнь, ощущать душевный комфорт не только на сцене. Я показываю, что человек может управлять своими эмоциями, памятью, творческой активностью. Сознательно воздействуя на бессознательное, включать сверхсознание — интуицию!

Вот скажите: вы знаете, чего хотите? Вы знаете, что сейчас чувствуете? Можете ли определить свое душевное состояние? Объективно — нет. А если так, если вы не ощутили другого состояния вашей души, вы не знаете, к чему стремиться, куда себя направлять!

Самостоятельный психоанализ нам не под силу. Поэтому мы зачастую не знаем истинную причину своих тревог, волнений. На сцене же я помогаю людям осознать их, а главное — избавиться от нашей хронической депрессии...

Я помогаю им стать защищенными, счастливыми. Я дарю им это волшебное состояние и отдаю им самое большое, что у меня есть, — свою любовь...

Виктор ТРАВИН.

Завтра в 20.00 на сцене кинотеатра «Тбилиси» — еще одна премьера в театре психологических опытов.

...Они вывегали из зала на сцену так, будто перед ними вот-вот опустится занавес: расталкивая и почти сбивая с ног друг друга. Их не смущало даже то, что они впервые окажутся на подмостках, в непривычно ярком свете прожекторов, перед тысячами любопытных глаз. Каждый из них уже знал: всего через несколько минут они будут плескаться в лучах пьянящей славы...

Выстроившись на сцене, триста «актеров» и «актрис» тотчас же успокаивались: они готовились... к перевоплощению. Артисту Московской областной филармонии Михаилу ШОЙФЕТУ оставалось лишь обойти свою «труппу», едва прикасаясь пальцами ко лбу каждого...

И на сцене рождался... театр. Театр экспромта, импровизации. Театр, в котором каждый день — премьера.

Театр, аналогов которому еще нет в мире...