

12+

САМОГИПНОЗ

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ



КАК ЧЕРЕЗ САМОРЕГУЛЯЦИЮ
ВЕРНУТЬ ГЛАЗАМ ЯСНОСТЬ.

ЕВГЕНИЙ СЛОГОДСКИЙ

Евгений Слогодский

**Самогипноз для восстановления
зрения. Как через саморегуляцию
вернуть глазам ясность**

«Издательские решения»

Слогодский Е.

Самогипноз для восстановления зрения. Как через саморегуляцию вернуть глазам ясность / Е. Слогодский — «Издательские решения»,

Эта книга раскрывает зрение не как простую работу глаз, а как живой процесс мозга, внимания, дыхания и нервной системы. Евгений Слогодский показывает, как самогипноз помогает выйти из режима напряжения, восстановить мягкий взгляд, периферическое восприятие и запустить процессы самовосстановления зрения через осознанную саморегуляцию.

© Слогодский Е.

© Издательские решения

Содержание

Важное предупреждение для читателя	7
Вступление	9
Почему зрение связано не только с глазами	9
Зрение как состояние нервной системы	10
Почему глаз нельзя отделить от человека	11
Современный человек много смотрит, но мало видит	12
Самогипноз без мистики и тумана	13
Самовосстановление начинается с участия человека	14
О чём будет эта книга	15
Часть I. Самогипноз как инструмент самовосстановления	16
Глава 1	16
Что такое самогипноз на самом деле	16
Самогипноз как естественное состояние человека	16
Почему внимание меняет тело	17
Почему самогипноз особенно важен для зрения	17
Самогипноз — это не сон	18
Почему зрение любит спокойное внимание	18
Первый опыт самогипноза	19
Глава 2	20
Почему зрение зависит от режима нервной системы	20
Режим угрозы — древняя система выживания	20
Как тревога меняет сам характер зрения	21
Почему в режиме угрозы организму не до ясного зрения	21
Два способа смотреть на мир	22
Как самогипноз влияет на нервную систему	22
Почему многие люди пытаются улучшить зрение неправильно	22
Практический блок	23
Часть II. Почему стресс ухудшает зрение	24
Глава 3	24
Как тревога сужает зрение	24
Почему стресс влияет не только на психику	24
Режим угрозы и тоннельное внимание	25
Как тревога меняет лицо, шею и глаза	25
Почему ухудшается периферическое зрение	25
Почему тревожный человек начинает «всматриваться»	26
Почему люди часто не замечают собственного напряжения	26
Почему спокойствие буквально меняет способ видеть	27
Практический блок	27
Глава 4	29
Глаза устают не от зрения, а от режима контроля	29
Почему усталость глаз часто начинается не в глазах	29
Фиксированный взгляд как скрытая форма напряжения	30
Гиперконтроль и попытка выдавить чёткость	30
Шея, голова и глаза: одна цепочка напряжения	31
Редкое моргание и сухость живого восприятия	31

Что такое зрительное поведение	32
Практический блок	32
Главное, что важно понять	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Самогипноз для восстановления зрения Как через саморегуляцию вернуть глазам ясность

Евгений Слогодский

© Евгений Слогодский, 2026

ISBN 978-5-0070-1238-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важное предупреждение для читателя

Дорогой читатель!

Прежде всего я хочу поблагодарить вас за внимание к этой книге и за интерес к теме самовосстановления зрения. Всё, о чём вы будете читать дальше, основано не на мистике, не на фантазиях и не на попытке заменить медицину «чудесными методами». Эта книга создавалась как глубокое исследование связи зрения, внимания, нервной системы, дыхания, сенсомоторики и процессов саморегуляции организма.

Методики, упражнения и наблюдения, описанные в книге, формировались на протяжении более чем двадцати пяти лет практической работы с людьми, изучения зрительного поведения, нейросенсорной регуляции и естественных механизмов самовосстановления зрительной системы. Многие подходы, о которых здесь пойдёт речь, применялись в рамках очных семинаров, онлайн-школ, антиглаукомных программ, тренингов и индивидуальной работы с людьми разного возраста — от молодых участников до людей старше семидесяти лет.

За эти годы я многократно наблюдал, как изменение внутреннего состояния человека, характера внимания, дыхания, зрительных привычек и режима работы нервной системы влияет на качество восприятия, зрительную усталость, ощущение пространства и способность глаз работать более свободно и естественно. Именно поэтому книга построена на идее саморегуляции и активного участия самого человека в процессах восстановления зрительных функций.

Однако, несмотря на всю продуманность, безопасность и естественность описанных методик, я обязан сделать важное предупреждение.

Каждый человек индивидуален. Состояние глаз, нервной системы, сосудов, перенесённые заболевания, операции, особенности организма и сопутствующие диагнозы могут значительно различаться. Именно поэтому перед началом любых упражнений, практик самогипноза, дыхательных техник или тренировок зрения желательно проконсультироваться со своим врачом-офтальмологом, особенно если у вас имеются серьёзные глазные заболевания, недавние хирургические вмешательства, нестабильное внутриглазное давление или любые состояния, вызывающие у вас сомнение.

Даже самые мягкие и безопасные упражнения в отдельных случаях могут иметь ограничения. Ответственный подход к собственному здоровью всегда важнее спешки и чрезмерного энтузиазма.

При этом я хочу отдельно подчеркнуть ещё один важный момент. Многие методы, связанные с расслаблением зрительной системы, улучшением зрительного поведения, сенсомоторной регуляцией и восстановлением естественной работы глаз, сегодня используются специалистами в разных странах мира как вспомогательная поддержка для людей с различными нарушениями зрения. За годы практики мне неоднократно приходилось консультировать людей как до хирургических вмешательств, так и после них.

В ряде случаев упражнения и методы саморегуляции помогают человеку лучше подготовиться к операции, снизить внутреннее напряжение, улучшить общее состояние зрительной системы и легче перенести восстановительный период. Иногда регулярные занятия позволяют настолько улучшить функциональное состояние зрения, что необходимость операции откладывается или вовсе становится неактуальной. Но бывают и ситуации, когда операция действительно необходима, и тогда особенно важно понимать: хирургическое вмешательство не отменяет дальнейшей работы со зрительной системой.

К сожалению, после многих глазных операций человек часто остаётся практически без полноценной реабилитации зрения. Ему исправляют оптическую или механическую проблему, но почти не помогают восстановить зрительное поведение, работу внимания, координацию глаз, расслабление, периферическое восприятие и естественное взаимодействие мозга с новой

зрительной реальностью. Именно поэтому после операций особенно важно продолжать мягкую и грамотную работу со зрительной системой, помогая организму адаптироваться и восстанавливать полноценное качество восприятия.

Эта книга не является медицинским диагнозом, назначением лечения или заменой наблюдения у врача. Она создана как научно-популярное исследование и практическое руководство по развитию навыков саморегуляции, самонаблюдения и самовосстановления зрительной системы.

И самое главное — помнить: ответственность за собственное здоровье всегда остаётся за самим человеком. Именно внимательное, разумное и осознанное отношение к своему организму создаёт основу для любых положительных изменений.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам глубже понять природу зрения, по-новому взглянуть на возможности нервной системы и научиться более бережно, внимательно и осознанно взаимодействовать со своими глазами и своим восприятием мира.

Евгений Слогодский

исследователь зрительных функций человека,

автор работ о нейросенсорной природе зрения, внимании, сенсомоторной интеграции и естественных механизмах саморегуляции зрительной системы.

Вступление

Почему зрение связано не только с глазами

Вопрос, который обычно задают слишком поздно

На одном очном семинаре во Владивостоке ко мне подошла женщина по имени Марина. Ей было чуть больше пятидесяти, она держала в руке очки и всё время машинально протирала стёкла желтой салфеткой, хотя они были почти чистыми. Видно было, что она хочет спросить что-то простое, но внутри у неё этот вопрос уже давно стал не простым. Она немного помолчала, потом сказала: «Я всю жизнь думала, что зрение — это как сломанный объектив. Если стало хуже, значит, надо либо сильнее очки, либо операция. А вы сейчас говорите, что дело может быть ещё и в том, как человек смотрит. Разве такое возможно?»

Я улыбнулся не потому, что вопрос был наивным, а потому что слышал его много раз — в разных городах, на вебинарах, в комментариях на YouTube, в сообщениях от участников онлайн-школы Умного зрения. Люди формулируют его по-разному, но суть всегда одна и та же: если зрение ухудшается, значит, виноваты только глаза. Так нас приучили думать. Есть глаз, есть изображение, есть ухудшение зрения, а дальше остаётся только подбирать способ компенсации: очки, линзы, операция, иногда упражнения. В этой привычной картине почти не остаётся места для самого человека — для его состояния, внимания, дыхания, тревоги, усталости, характера взгляда, телесного напряжения и того внутреннего режима, в котором его нервная система живёт годами.

Я предложил Марине сделать маленький опыт. Ничего сложного: просто посмотреть вдаль сначала обычным способом, как она привыкла, а потом на несколько секунд перестать «выдавливаться» чёткость, смягчить дыхание, отпустить лицо, почувствовать пространство не только прямо перед собой, но и по сторонам. Она сделала это не сразу. Сначала по привычке напряглась ещё сильнее, словно хотела доказать глазам, что они обязаны видеть. Потом вдруг замолчала, несколько раз моргнула и сказала: «Странно... картинка не стала прямо идеальной, но смотреть стало легче». Вот это «легче» для меня всегда было очень важным словом. Часто именно с него начинается понимание, что зрение — это не только оптика, но и состояние всей зрительной системы.

Зрение как состояние нервной системы

Современный человек привык воспринимать зрение слишком узко. Ему кажется, что глаза работают сами по себе, примерно как объектив фотоаппарата: если изображение мутное, значит, объектив испорчен; если чёткости не хватает, значит, надо добавить внешнюю линзу; если что-то нарушено серьёзнее, значит, остаётся вмешательство. Такой взгляд понятен, потому что он прост. Но именно эта простота часто мешает увидеть гораздо более глубокую картину: между глазом и реальным актом видения находится мозг, внимание, память, движение, дыхание, сосудистая регуляция, эмоциональный фон и вся нервная система человека.

За годы работы я всё чаще замечал одну закономерность: люди редко связывают изменение зрения со своим состоянием, хотя сами постоянно рассказывают об этом. Один говорит, что после конфликта на работе у него к вечеру «плывёт» изображение. Другая женщина пишет после онлайн-занятия, что в спокойные дни ей легче смотреть вдаль, а когда она тревожится за детей, взгляд становится жёстким и узким. Один мужчина на вебинаре однажды сказал: «Я думал, что у меня просто глаза устают, а сейчас понял, что я весь день смотрю так, будто кого-то ловлю взглядом». В этих фразах нет мистики. В них есть наблюдение за тем, что зрение не живёт отдельно от человека.

Когда человек тревожится, меняется не только настроение. Меняется дыхание, мышечный тонус, положение головы, напряжение шеи, частота моргания, ширина внимания, характер движения глаз. Взгляд становится более фиксированным, пространство воспринимается уже, тело словно готовится к защите, а нервная система переходит в режим внутренней мобилизации. В таком состоянии организму не до мягкого, свободного, объёмного восприятия. Он решает другую задачу — удержать контроль, заметить угрозу, не пропустить опасность. Поэтому зрение в режиме тревоги часто становится не столько слабым, сколько напряжённым, зажатым и обеднённым.

Почему глаз нельзя отделить от человека

Если смотреть на зрение только как на работу глазного яблока, многое остаётся непонятным. Почему один и тот же человек утром видит легче, чем вечером? Почему после отдыха изображение иногда становится живее? Почему после прогулки пространство воспринимается шире? Почему в состоянии внутренней усталости человек начинает щуриться и всматриваться даже тогда, когда объективной зрительной нагрузки было не так много? Почему после нескольких минут спокойного дыхания и расслабления лица иногда меняется не сама оптика, а качество восприятия — появляется больше мягкости, глубины, устойчивости?

Ответ появляется только тогда, когда мы начинаем рассматривать зрение как живую систему. Глаз принимает свет, но видит не глаз в одиночку. Видит мозг, который выбирает, что считать важным. Видит внимание, которое направляет восприятие. Видит тело, которое либо свободно участвует в движении взгляда, либо держит человека в напряжённой неподвижности. Видит нервная система, которая может находиться в режиме восстановления, а может — в режиме хронической угрозы. И если вся эта система годами работает в сжатом состоянии, то странно ожидать, что зрение будет оставаться свободным, живым и устойчивым.

Однажды на онлайн-конференции мне написал Сергей из Екатеринбурга, инженер, мужчина лет пятидесяти. Он спросил: «А может ли быть так, что я сам порчу зрение тем, что постоянно всматриваюсь?» Вопрос был очень точный. Не потому, что человек «виноват» в своём зрении, а потому, что привычка смотреть действительно может становиться либо помощником, либо врагом. Когда человек пытается увидеть лучше через усилие, он часто начинает делать то, что мешает естественному видению: напрягает лицо, задерживает дыхание, фиксирует взгляд, сужает внимание и превращает сам процесс зрения в борьбу. В этот момент зрительная система не раскрывается, а сжимается.

Современный человек много смотрит, но мало видит

Мы живём в эпоху огромной зрительной нагрузки, но эта нагрузка устроена очень странно. Человек смотрит много, но его взгляд почти всё время прикован к ограниченной плоскости. Экран телефона, монитор, документы, лента новостей, короткие видео, сообщения, таблицы, яркие стимулы, постоянные переключения внимания — всё это создаёт ощущение активного зрения, но на самом деле часто обедняет естественное зрительное поведение. Глаза двигаются меньше, голова почти не участвует в наблюдении, периферия выключается, дальнейшее пространство исчезает из жизни, а внимание привыкает к узкому коридору контроля.

Я часто вижу это на семинарах. Когда предлагаешь человеку просто посмотреть в зал мягко, не выбирая один объект, а почувствовать всё пространство целиком, многие сначала не понимают, что от них требуется. Они привыкли смотреть точно, жёстко, целевым способом. Для них видеть — значит схватить предмет взглядом. Но живое зрение устроено богаче. Оно не только фиксирует детали, но и чувствует пространство, движение, глубину, отношения между предметами, свет, воздух, расстояние, периферию. Когда эта способность долго не используется, человек постепенно начинает жить в мире суженного восприятия.

Именно поэтому восстановление зрения нельзя сводить только к механическим упражнениям для глаз. Упражнение может быть полезным, но если человек выполняет его в прежнем режиме напряжения, контроля и внутренней спешки, он часто лишь переносит старую привычку в новую форму. Он вроде бы занимается восстановлением, но делает это тем же напряжённым взглядом, который и привёл его к усталости. Поэтому в этой книге мы будем говорить не просто о движениях глаз, а о более глубокой задаче — о восстановлении зрительного поведения через саморегуляцию.

Самогипноз без мистики и тумана

Слово «гипноз» нередко мешает пониманию, потому что за ним тянется слишком много лишнего: сцена, внушение, потеря контроля, таинственный голос, человек, который якобы перестаёт быть хозяином самому себе. Но самогипноз, о котором идёт речь в этой книге, не имеет отношения к этим картинкам. Здесь самогипноз понимается как особое состояние внутренней собранности, в котором человек не отключается от реальности, а наоборот, глубже начинает чувствовать собственное состояние и может мягко менять режим работы нервной системы.

Самогипноз для восстановления зрения — это не приказ глазам видеть лучше. Это не фантазия, что всё уже исправилось. Это не попытка заменить реальную работу красивыми словами. Это способ осознанно влиять на те процессы, которые участвуют в зрении: дыхание, внимание, мышечный тонус, внутреннюю тревогу, характер взгляда, ощущение пространства, способность отпускать избыточный контроль и возвращать зрительной системе более естественный режим работы.

Когда человек входит в состояние спокойной саморегуляции, он не совершает ничего сверхъестественного. Он просто перестаёт мешать собственному организму работать. Уходит лишнее напряжение, дыхание становится мягче, лицо расслабляется, взгляд перестаёт быть застывшим, внимание расширяется, пространство воспринимается живее. Иногда изменения едва заметны, иногда человек ощущает их сразу. Но в любом случае это уже не абстрактная теория, а прямой опыт: зрение меняется вместе с состоянием.

Самовосстановление начинается с участия человека

Эта книга не обещает мгновенных чудес и не предлагает человеку отказаться от здравого смысла. Её задача другая: вернуть человеку активное участие в собственном зрении. Не в смысле грубого контроля, не в смысле насилия над глазами, не в смысле постоянного желания проверить, стало ли лучше, а в смысле более зрелого понимания: зрительная система — живая, изменяемая, связанная со всем организмом. Она реагирует на то, как человек живёт, дышит, смотрит, двигается, тревожится, отдыхает и распределяет внимание.

Самовосстановление зрения в этой книге будет рассматриваться как процесс осознанной саморегуляции. Человек постепенно учится замечать, в каком режиме находится его зрение, где появляется лишнее напряжение, как меняется взгляд при тревоге, что происходит с дыханием во время зрительной нагрузки, почему периферия сужается, когда он пытается всё контролировать, и как можно возвращать себе более свободное, мягкое и живое восприятие. Это не пассивное ожидание помощи извне. Это путь самопомощи, в котором человек начинает понимать собственную зрительную систему и учится с ней взаимодействовать.

В этом смысле самогипноз становится не отдельной техникой, а способом разговора с собственной нервной системой. Не словами только, а состоянием, вниманием, дыханием, образом, телесным ощущением, внутренней настройкой. Через него человек учится не подавлять себя, а слышать; не заставлять глаза, а создавать условия; не воевать со зрением, а возвращать зрительной системе возможность работать более естественно.

О чём будет эта книга

Дальше мы будем постепенно разбирать, почему стресс способен менять зрение, как внимание управляет изображением, почему дыхание связано с ясностью восприятия, как внутреннее напряжение влияет на движение глаз, зачем зрительной системе нужна периферия, почему мозг способен переучиваться и каким образом самогипноз может стать практическим инструментом самовосстановления. Мы будем говорить о сложных вещах простым языком, без мистики, без пустых обещаний, но и без мёртвой сухости, потому что зрение — это не схема на доске, а живой человеческий опыт.

Главная мысль, с которой стоит войти в эту книгу, проста: человек видит не только глазами. Он видит всей нервной системой, всем своим состоянием, всем способом взаимодействия с пространством. Поэтому восстановление зрения начинается не с борьбы с глазами, а с восстановления более правильного внутреннего режима — режима внимания, дыхания, движения, спокойствия и живого наблюдения.

Именно здесь начинается путь самогипноза для восстановления зрения.

Часть I. Самогипноз как инструмент самовосстановления

Глава 1

Что такое самогипноз на самом деле

Почему слово «гипноз» до сих пор пугает людей

Несколько лет назад после одного онлайн-вебинара мне написал мужчина из Новосибирска. Сообщение у него начиналось довольно резко: «Евгений, всё, о чём вы говорите, интересно, но как только я слышу слово „гипноз“, у меня сразу возникает ощущение какого-то обмана». Дальше он написал фразу, которую я потом ещё много раз слышал в разных вариантах: «Я боюсь потерять контроль над собой».

Если честно, меня такие сообщения никогда не удивляют. Слово «гипноз» действительно десятилетиями обрастало странными образами. Для одних это сцена, где человек подчиняется чужой воле. Для других — что-то мистическое, почти магическое. Кто-то представляет себе сон, отключение сознания или состояние, в котором человек перестаёт принадлежать самому себе. И чем больше подобных образов накапливалось вокруг гипноза, тем дальше люди уходили от понимания его реальной природы.

Однажды после очного семинара в Екатеринбурге ко мне подошла женщина лет сорока пяти, учительница истории. Она долго слушала занятие молча, а потом сказала: «Вы сейчас рассказываете про гипноз так спокойно, будто это вообще естественное состояние. А я всегда думала, что гипноз — это когда человек ничего не понимает и делает всё, что ему скажут». В этот момент я поймал себя на мысли, что именно с этого и нужно начинать разговор о самогипнозе: не с техник, не с упражнений и даже не с восстановления зрения, а с разрушения главного мифа.

Потому что в действительности самогипноз — это не потеря контроля. Очень часто это, наоборот, первое состояние, в котором человек начинает по-настоящему чувствовать самого себя.

Самогипноз как естественное состояние человека

Если внимательно посмотреть на повседневную жизнь, становится понятно, что элементы самогипноза человек переживает постоянно, просто не называет их этим словом. Например, вы читаете книгу и настолько погружаетесь в неё, что перестаёте замечать окружающие звуки. Или едете в транспорте, смотрите в окно и внезапно ловите себя на том, что несколько минут находились в глубоком внутреннем размышлении. Иногда человек настолько уходит в воспоминания, что его эмоциональное состояние начинает меняться прямо на глазах: дыхание становится другим, лицо расслабляется или, наоборот, напрягается, меняется даже восприятие пространства вокруг.

Ольга из Казани во время занятий в онлайн-школе умного зрения однажды написала мне очень точную фразу: «Я впервые заметила, что большую часть жизни вообще не нахожусь внутри себя. Всё время куда-то бегу мыслями». Это наблюдение кажется простым, но на самом деле оно очень глубокое. Современный человек почти постоянно находится в режиме внешнего шума. Внимание разорвано сообщениями, тревогой, внутренними диалогами, напряже-

нием, бесконечным контролем. Мозг редко получает возможность перейти в более спокойный и целостный режим работы.

Самогипноз — это не вторжение в психику. Это скорее возвращение способности управлять своим вниманием и внутренним состоянием. Именно поэтому в серьёзной зарубежной клинической традиции гипноз давно рассматривается не как мистическая практика, а как особый режим концентрации и внутренней регуляции. В книге американских психиатров Герберта и Дэвида Шпигелей «Trance and Treatment», которую часто цитируют специалисты по клиническому гипнозу, гипноз описывается как способность человека мобилизовать внимание и использовать его для изменения восприятия, поведения и телесных реакций. Меня всегда привлекал именно такой подход — спокойный, исследовательский, без дешёвых сенсаций и мистического тумана.

Потому что как только убрать весь театральный слой вокруг гипноза, остаётся удивительно интересная вещь: человеческое внимание способно очень глубоко влиять на состояние организма.

Почему внимание меняет тело

Когда люди впервые слышат подобную мысль, им кажется, что речь идёт о какой-то психологии «силы мысли». Но в реальности всё намного физиологичнее и конкретнее. Внимание — это не абстракция. Это биологический механизм, тесно связанный с работой нервной системы.

Я часто замечаю одну и ту же реакцию на семинарах. Стоит человеку начать тревожиться, как меняется буквально всё: дыхание становится поверхностным, шея напрягается, лицо застывает, взгляд фиксируется, уменьшается количество морганий. Иногда я даже могу по одному характеру взгляда предположить, насколько человек внутренне напряжён. Причём сами люди часто этого не замечают.

Однажды на тренинге в Санкт-Петербурге мужчина лет пятидесяти пяти сказал мне: «У меня ощущение, будто я всё время глазами что-то удерживаю». Это было очень точное описание. Многие люди действительно смотрят так, словно пытаются контролировать пространство взглядом. Они не наблюдают, а удерживают. Не воспринимают, а проверяют. И зрительная система постепенно привыкает жить в режиме хронического напряжения.

Самогипноз становится важен именно потому, что он помогает человеку менять этот режим изнутри. Не заставляя себя расслабляться, а постепенно переводя внимание в более спокойное и устойчивое состояние. А вместе с вниманием начинает меняться и тело.

Это очень важный момент. Когда человек входит в состояние мягкой внутренней концентрации, начинают происходить вполне реальные физиологические изменения. Дыхание становится глубже. Лицо расслабляется. Уходит лишнее напряжение мышц. Меняется сосудистый тонус. Взгляд становится менее жёстким. Пространство воспринимается шире. И самое интересное — всё это человек может почувствовать сам, без внушений и без «магии».

Почему самогипноз особенно важен для зрения

Когда я только начинал глубоко изучать зрительное поведение, меня поразила одна вещь: большинство людей практически никогда не наблюдают собственное состояние во время зрения. Они замечают только результат — вижу или не вижу. Но почти никто не отслеживает, как именно он смотрит.

А между тем зрение теснейшим образом связано с внутренним режимом нервной системы. Человек в состоянии тревоги смотрит иначе, чем человек в спокойствии. Меняется не только эмоциональный фон. Меняется сам характер зрительного восприятия.

Одна участница антиглаукомной программы как-то написала мне после занятий: «Я вдруг поняла, что всю жизнь пытаюсь глазами пробиться через мир». Формулировка была очень образной, но абсолютно точной. Многие люди смотрят через усилие. Они постоянно всматриваются, контролируют изображение, проверяют чёткость, напрягают внимание. В результате взгляд постепенно теряет естественную подвижность.

Иногда я предлагаю человеку сделать совсем простую вещь: перестать на несколько секунд пытаться видеть идеально и вместо этого почувствовать пространство целиком. Обычно сначала возникает непонимание. Человек по привычке начинает ещё сильнее концентрироваться на деталях. Но потом вдруг происходит интересный момент: внимание становится мягче, дыхание свободнее, лицо расслабляется, и человек неожиданно замечает, что смотреть стало легче.

Не обязательно резче. Не обязательно «на сто процентов лучше». Но именно легче. А это уже начало очень важных изменений.

Потому что живое зрение — это не только чёткость. Это ещё и свобода восприятия.

Самогипноз — это не сон

Один из самых распространённых страхов связан с тем, что люди путают самогипноз со сном или потерей сознания. На самом деле всё почти наоборот. В хорошем состоянии самогипноза человек часто начинает чувствовать себя даже более осознанно, чем в обычной повседневной суете.

Я помню седую голубоглазую женщину из Краснодара, которая после первого занятия сказала: «Странно, я думала, что сейчас куда-то „провалюсь“, а у меня наоборот ощущение, будто я впервые за долгое время нормально почувствовала своё лицо и глаза». Это очень характерная реакция.

Самогипноз не выключает человека. Он уменьшает внутренний шум. А современный человек настолько привык жить в шуме напряжения, тревоги и постоянного контроля, что спокойное состояние начинает казаться ему чем-то необычным.

На самом деле в состоянии самогипноза мозг продолжает работать. Человек всё слышит, всё понимает, способен двигаться, думать, принимать решения. Но внимание становится более собранным и менее хаотичным. Именно это создаёт условия для глубокой саморегуляции.

Почему зрение любит спокойное внимание

Чем больше я работал с людьми, тем чаще замечал одну закономерность: зрительная система очень плохо переносит внутреннюю спешку. Когда человек постоянно торопится, тревожится, оценивает и контролирует, взгляд постепенно становится жёстким. Пространство словно перестаёт восприниматься целиком. Человек начинает смотреть узко, напряжённо, фрагментарно.

Иногда это особенно заметно после упражнений. Человек делает всё технически правильно, но внутри остаётся в режиме борьбы. И тогда даже полезные практики начинают выполняться через перенапряжение.

Самогипноз здесь важен не как отдельная техника, а как способ изменить сам режим взаимодействия человека со своим зрением. Не заставлять глаза работать, а создавать условия, в которых зрительная система перестаёт находиться в постоянном внутреннем спазме.

Это очень похоже на ситуацию с водой. Если поверхность озера постоянно дрожит от ветра, отражение будет искажённым. Но как только вода становится спокойнее, изображение начинает проявляться яснее. Нечто похожее происходит и с вниманием человека.

Первый опыт самогипноза

Мягкое внимание к дыханию, глазам и пространству

Сейчас я хочу предложить вам очень простую практику. Не пытайтесь воспринимать её как нечто мистическое или сложное. Это всего лишь первый опыт наблюдения за собственным состоянием.

Сядьте спокойно. Не нужно принимать «идеальную» позу. Просто позвольте телу устроиться немного свободнее. Несколько секунд ничего специально не делайте. Просто обратите внимание на своё дыхание. Не пытайтесь дышать правильно. Не контролируйте вдохи. Просто почувствуйте, как воздух входит и выходит.

Теперь мягко переведите внимание к глазам. Не проверяйте зрение. Не пытайтесь увидеть лучше. Просто почувствуйте область глаз и лица. Очень многие люди в этот момент неожиданно замечают, насколько сильно у них напряжены веки, лоб, переносица или даже челюсть.

Позвольте этому напряжению немного ослабнуть. Не силой. Скорее как человек отпускает слишком тяжёлую сумку после долгой дороги.

Теперь попробуйте не фиксироваться на одном объекте. Почувствуйте пространство чуть шире. Заметьте не только то, что прямо перед вами, но и то, что находится сбоку, дальше, вокруг. Не нужно специально «расширять зрение». Просто перестаньте удерживать внимание слишком жёстко.

И в этот момент многие люди впервые замечают очень странное ощущение: смотреть можно не только через усилие.

Иногда уже после нескольких минут такой практики человек чувствует, что глаза стали менее напряжёнными, дыхание спокойнее, а пространство — более живым и глубоким. Не потому, что произошло чудо. А потому, что нервная система хотя бы ненадолго вышла из режима хронического контроля.

Именно с этого начинается понимание самогипноза. Не как магии. Не как внушения. А как способности человека возвращать себе более естественное состояние внимания, восприятия и внутренней саморегуляции.

И именно поэтому самогипноз становится одним из важнейших инструментов самовосстановления зрения.

Глава 2

Почему зрение зависит от режима нервной системы

Когда глаза открыты, а мозг всё равно «не видит»

Несколько лет назад после одного вебинара мне написал мужчина из Тюмени. Ему было около шестидесяти пяти, работал он инженером, и сообщение у него было очень коротким: «Евгений, я не понимаю, что со мной происходит. Глаза вроде работают, а ощущение такое, будто зрение всё время зажато». Эта формулировка меня тогда зацепила именно своей точностью. Не «не вижу», не «всё мутное», а именно — «зажато». Когда я начал задавать ему вопросы, выяснилась довольно типичная история: постоянная тревога, хроническая усталость, поверхностное дыхание, работа за компьютером по десять часов в день и ощущение внутреннего напряжения, которое он уже давно перестал замечать.

Во время разговора я попросил его на минуту отвлечься от попытки «проверить» зрение и просто обратить внимание на то, как он сейчас сидит. Через несколько секунд он неожиданно рассмеялся и сказал: «Я даже челюсть держу сжатой». Потом замолчал, сделал более глубокий выдох и добавил: «Странно... как будто пространство стало чуть шире». Именно такие моменты особенно хорошо показывают, насколько тесно зрение связано не только с глазами, но и с общим режимом работы нервной системы.

Большинство людей привыкли думать о зрении механически. Если изображение стало хуже, значит, проблема находится только в глазах. Но за годы работы с людьми я всё чаще замечал: очень многие зрительные жалобы возникают не только из-за оптики, а из-за состояния, в котором человек живёт постоянно. Причём сами люди редко связывают своё зрение с тревогой, внутренним напряжением, ощущением угрозы или хронической усталостью. Они замечают последствия, но не видят режима, в котором существует их нервная система.

А между тем именно режим нервной системы часто определяет, как человек будет смотреть на мир буквально в физиологическом смысле.

Режим угрозы — древняя система выживания

Чтобы понять, почему зрение так зависит от внутреннего состояния, нужно сначала разобраться с одной очень важной вещью. Нервная система человека никогда не работает нейтрально. Она постоянно оценивает окружающий мир: безопасно сейчас или опасно, нужно расслабиться или мобилизоваться, можно спокойно воспринимать пространство или необходимо срочно сконцентрироваться на потенциальной угрозе.

Это древний механизм выживания, без которого человечество просто не смогло бы существовать. Если человек сталкивался с опасностью, организму нужно было быстро перестроиться: мышцы напрягались, внимание сужалось, дыхание менялось, тело готовилось либо к бегству, либо к защите. В таком состоянии зрение тоже перестраивалось. Пространство начинало восприниматься иначе. Внимание становилось тоннельным, то есть сосредоточенным на наиболее важной точке. Периферическое восприятие уменьшалось. Организм экономил ресурсы и направлял их туда, где они были нужнее всего для выживания.

Проблема современного человека заключается в том, что режим угрозы перестал быть кратковременным. Раньше опасность возникала и исчезала. Сегодня многие люди живут в состоянии скрытого напряжения годами. Это не всегда выглядит как паника или сильный страх. Чаще это внутренний фон: тревожность, спешка, ощущение давления, постоянный кон-

троль, эмоциональное перенапряжение, информационная перегрузка, хроническая усталость. Организм постепенно начинает считать такое состояние нормой.

Одна женщина из Москвы, участница школы умного зрения, однажды очень точно описала своё состояние: «Я только сейчас поняла, что уже много лет смотрю на мир как человек, который постоянно ждёт плохих новостей». Когда она это сказала, в зале на несколько секунд стало тихо. Потому что многие вдруг узнали в этих словах самих себя.

Как тревога меняет сам характер зрения

Самое интересное заключается в том, что нервная система не разделяет психику и тело так, как привыкли разделять их люди. Для мозга тревога — это не «эмоция отдельно». Это сигнал перестройки всего организма. И зрительная система мгновенно становится частью этой перестройки.

Когда человек находится в режиме внутренней угрозы, меняется дыхание. Оно становится более поверхностным и быстрым. Меняется сосудистый тонус. Напрягаются мышцы шеи, лица, плечевого пояса. Взгляд начинает фиксироваться. Человек реже моргает. Пространство воспринимается более узко. Внимание становится жёстким и направленным прежде всего на контроль.

Я часто замечаю это на семинарах буквально в первые минуты. Стоит человеку начать волноваться, как у него меняется само качество взгляда. Иногда люди сидят передо мной, а я уже вижу, насколько сильно они удерживают пространство глазами. Лоб напряжён, дыхание поверхностное, веки слегка застывшие. Некоторые даже перестают нормально моргать, когда стараются «понять всё правильно». Причём они сами обычно этого не замечают.

Однажды после тренинга в Казани ко мне подошёл полный мужчина в зеленом спортивном костюме. Он сказал: «Когда вы начали говорить про тревогу и зрение, я вдруг понял, что почти всё время смотрю так, будто пытаюсь кого-то вычислить». Меня тогда поразила точность этой фразы. Потому что режим угрозы действительно превращает зрение в инструмент контроля. Человек перестаёт просто видеть. Он начинает постоянно проверять, оценивать, отслеживать.

В таком состоянии зрительная система постепенно теряет естественную гибкость. Пространство становится более плоским, внимание — более узким, а сам взгляд — жёстким и утомляемым.

Почему в режиме угрозы организму не до ясного зрения

Одна из самых важных мыслей этой главы может показаться неожиданной: организм в состоянии хронической тревоги не ставит перед собой задачу видеть свободно и объёмно. Его задача — выживать.

Это очень важно понять. Когда нервная система считает окружающий мир небезопасным, она распределяет ресурсы иначе. Организм начинает работать в режиме экономии и мобилизации. Именно поэтому в состоянии сильного напряжения человеку часто становится сложнее воспринимать пространство спокойно и широко.

Иногда я предлагаю участникам семинара простой эксперимент. Сначала прошу их вспомнить ситуацию сильного стресса: неприятный звонок, конфликт, испуг, момент тревожного ожидания. А потом обратить внимание на то, что происходит с глазами и вниманием прямо сейчас, даже от одного воспоминания. У большинства людей почти сразу меняется дыхание, напрягается лицо, взгляд становится более фиксированным.

После этого я прошу их сделать медленный выдох, слегка расслабить мышцы вокруг глаз и попробовать не удерживать пространство взглядом, а просто позволить ему быть. И очень

часто люди через минуту говорят почти одинаковые вещи: «Как будто стало легче смотреть», «Пространство стало шире», «Напряжение уменьшилось».

Меня всегда поражает, насколько быстро нервная система реагирует на изменение внутреннего режима.

Два способа смотреть на мир

Со временем я начал замечать, что большинство людей фактически живут между двумя режимами восприятия.

Первый режим — это режим угрозы. В нём человек смотрит напряжённо, контролируя, узко. Внимание в таком состоянии сжимается. Дыхание становится поверхностным. Пространство воспринимается фрагментарно. Глаза быстро устают. Человек словно постоянно пытается удерживать мир под наблюдением.

Второй режим — режим восстановления. Он совершенно другой по ощущениям. Дыхание становится мягче. Лицо расслабляется. Внимание расширяется. Взгляд перестаёт быть жёстким. Появляется ощущение объёма пространства. Человек не выдавливает зрение усилием, а начинает воспринимать более спокойно и естественно.

Интересно, что многие люди впервые осознают существование этих двух режимов только во время практики. До этого они годами живут в напряжении и считают его нормой.

Помню улыбчивую женщину из Красноярска, которая после одного упражнения вдруг сказала: «Я сейчас поняла, что давно не смотрела на улицу спокойно. Всё время куда-то мысленно бегу». И это очень точное наблюдение. Современный человек настолько привык к внутренней спешке, что спокойное восприятие пространства начинает казаться ему необычным состоянием.

Как самогипноз влияет на нервную систему

Именно здесь становится понятна настоящая роль самогипноза. Это не внушение и не попытка «убедить» себя видеть лучше. Самогипноз работает значительно глубже. Он помогает нервной системе перейти из режима угрозы в режим восстановления.

Когда человек входит в состояние спокойной внутренней концентрации, меняется работа вегетативной нервной системы. Ослабевает избыточная симпатическая активация, связанная с напряжением и мобилизацией. Усиливается парасимпатический компонент, отвечающий за восстановление, расслабление и более устойчивую регуляцию организма.

На практике это выглядит очень просто. Человек начинает дышать свободнее. Уходит часть мышечного напряжения. Взгляд становится мягче. Пространство воспринимается шире. Организм перестаёт находиться в постоянной готовности к угрозе.

Важно понимать: самогипноз не «лечит глаза» напрямую. Он создаёт условия, в которых нервная система начинает работать более гармонично. А поскольку зрение тесно связано с состоянием нервной системы, это постепенно влияет и на само качество восприятия.

Почему многие люди пытаются улучшить зрение неправильно

За годы работы я заметил одну очень распространённую ошибку. Люди пытаются восстановить зрение через дополнительное усилие. Они щурятся, напрягают внимание, стараются сильнее концентрироваться на изображении, буквально пытаются продавить глазами чёткость.

Но проблема в том, что напряжённое внимание очень часто само становится частью зрительного нарушения.

Иногда человек приходит на занятия уже настолько привыкшим к внутреннему контролю, что даже расслабление пытается выполнять напряжённо. Одна женщина после вебинара написала мне: «Я поняла, что даже отдыхать глазами стараюсь правильно». Меня тогда эта фраза одновременно и рассмешила, и заставила задуматься. Потому что современный человек действительно часто превращает всё в задачу, которую нужно выполнить идеально.

Но зрительная система плохо реагирует на внутреннее насилие. Ей намного ближе мягкость, естественность и спокойная регуляция.

Это вовсе не означает пассивность. Саморегуляция — это активный процесс. Но это активность другого типа. Не давление, а настройка. Не борьба, а постепенное восстановление более естественного режима восприятия.

Практический блок

Переключение из режима угрозы в режим восстановления

Сейчас я хочу предложить вам простую практику, которая поможет почувствовать разницу между двумя режимами работы нервной системы.

Сядьте спокойно. Не пытайтесь принять специальную позу. Просто позвольте телу немного расслабиться. Несколько секунд ничего не меняйте. Просто обратите внимание на своё текущее состояние.

Заметьте, как вы сейчас смотрите. Очень многие люди неожиданно обнаруживают, что их взгляд уже напряжён. Кто-то слегка щурится. Кто-то задерживает дыхание. Кто-то буквально удерживает пространство глазами.

Теперь медленно выдохните. Не делайте глубокий искусственный вдох. Наоборот, позвольте выдоху стать чуть длиннее и спокойнее.

После этого обратите внимание на лицо. Ослабьте напряжение вокруг глаз, лба, челюсти. Не заставляйте мышцы расслабляться — просто перестаньте их удерживать.

Теперь попробуйте почувствовать пространство не только прямо перед собой, но и по сторонам. Не концентрируйтесь на одной точке. Позвольте вниманию стать чуть шире.

Очень важно в этот момент ничего не проверять. Не пытаться понять, «улучшилось ли зрение». Просто наблюдайте за состоянием.

Через некоторое время многие люди начинают замечать интересные изменения. Дыхание становится спокойнее. Пространство воспринимается мягче. Глаза перестают быть такими напряжёнными. Появляется ощущение внутренней тишины.

Иногда именно в такие моменты человек впервые чувствует, насколько сильно его зрение зависело не только от глаз, но и от режима работы всей нервной системы.

Главное, что важно понять

Человеческое зрение невозможно отделить от состояния человека. Глаза могут быть физически открыты, но нервная система при этом может находиться в режиме, в котором ей не до свободного, спокойного и объёмного восприятия.

Именно поэтому самовосстановление зрения начинается не только с упражнений для глаз. Оно начинается с умения замечать внутреннее напряжение и постепенно переводить организм в другой режим работы — более спокойный, более живой, более естественный.

Самогипноз становится здесь не мистической практикой, а способом глубокой саморегуляции. Способом возвращать нервной системе способность выходить из хронического режима угрозы и снова воспринимать пространство свободно.

И чем лучше человек начинает понимать этот механизм, тем яснее ему становится одна важная мысль: иногда зрению мешают не только сами глаза, а то состояние, в котором человек смотрит на мир.

Часть II. Почему стресс ухудшает зрение

Глава 3

Как тревога сужает зрение

Когда мир начинает «сжиматься»

На одном семинаре в Новосибирске я почти сразу обратил внимание на мужчину лет пятидесяти пяти. Высокий, худой, с очень прямой спиной и неожиданно тихим голосом. Он сидел сбоку, ближе к окну, и всё время держал руки сцепленными так крепко, будто внутренне не позволял себе расслабиться ни на секунду. Я тогда ещё не знал, кем он работает, но почему-то подумал, что он либо бывший военный, либо человек, привыкший годами всё держать под контролем. Позже оказалось, что он действительно много лет работал в системе охраны.

Во время разговора о зрении и тревоге он долго молчал, а потом неожиданно сказал: «У меня ощущение, будто я смотрю на мир через прицел». После этих слов в зале стало тихо. Не потому, что фраза была красивой. А потому, что многие вдруг узнали в ней своё собственное состояние.

Меня тогда особенно поразило другое: сам мужчина не считал себя тревожным человеком. Он говорил спокойно, уверенно, даже сдержанно. Но его лицо, дыхание, взгляд и положение тела рассказывали совершенно другую историю. В нём было то напряжение, которое люди часто перестают замечать, потому что живут с ним слишком долго.

Именно тогда я снова подумал о вещи, которую за годы наблюдений видел десятки раз: тревога меняет не только настроение человека. Она меняет сам способ видеть.

Причём меняет буквально.

Почему стресс влияет не только на психику

Большинство людей воспринимают стресс как эмоциональную проблему. Человек тревожится, устаёт, становится раздражительным, хуже спит. Но нервная система никогда не ограничивается только эмоциями. Для мозга тревога — это сигнал потенциальной опасности. А значит, весь организм начинает перестраиваться под задачу выживания.

Когда человек находится в состоянии угрозы, меняется дыхание, сосудистый тонус, работа мышц, распределение внимания, характер движения глаз и даже способ восприятия пространства. Это не метафора. Это древний биологический механизм.

Одна женщина из Владивостока, участница антиглаукомной программы, однажды очень точно описала своё состояние. Ей было около шестидесяти, и я хорошо запомнил её по яркосиней брошке в форме птицы, которую она носила почти на каждом занятии. Она сказала: «Когда я нервничаю, у меня ощущение, будто мир становится уже». Тогда многие в группе начали кивать ещё до того, как она договорила фразу.

Люди действительно часто ощущают это буквально физически. Пространство словно перестаёт восприниматься целиком. Внимание фиксируется на отдельных объектах. Взгляд становится напряжённым. Человек начинает хуже чувствовать периферию. Иногда даже тело словно немного «сжимается» вместе со зрением.

Это и есть один из важнейших эффектов тревоги — сужение восприятия.

Режим угрозы и тоннельное внимание

У нервной системы есть древняя логика: если рядом опасность, не нужно воспринимать всё пространство одинаково широко. Нужно быстро выделить источник угрозы и сконцентрироваться на нём.

Именно поэтому в состоянии тревоги внимание становится тоннельным.

В обычной спокойной жизни человек способен воспринимать пространство достаточно широко. Он замечает боковое движение, глубину, отношения между предметами, атмосферу пространства. Но когда мозг переходит в режим угрозы, картина меняется. Внимание словно собирается в узкий луч.

Это очень легко заметить в жизни. Человек, получивший тревожное сообщение, часто перестаёт замечать окружающее. Испуганный человек фиксируется взглядом. Во время сильного стресса люди иногда буквально перестают видеть часть происходящего вокруг.

На одном вебинаре мужчина из Екатеринбурга написал в чате: «Я только сейчас понял, что в тревоге всегда начинаю смотреть в одну точку». Меня тогда удивило, насколько точно он уловил механизм. Потому что фиксированный взгляд — одна из самых частых реакций нервной системы на внутреннюю угрозу.

Организм словно пытается удержать контроль над ситуацией. И делает это в том числе через зрение.

Как тревога меняет лицо, шею и глаза

Иногда люди думают, что тревога — это исключительно внутреннее переживание. Но тело почти никогда не врёт. Особенно лицо и область глаз.

Во время семинаров я часто замечаю одну и ту же вещь. Стоит человеку начать волноваться, как меняется его взгляд. Причём иногда ещё до того, как он сам осознаёт своё состояние.

Напрягается лоб.

Слегка застывают веки.

Человек начинает реже моргать.

Шея становится более жёсткой.

Поднимаются плечи.

Дыхание становится поверхностнее.

Однажды после занятия в Казани ко мне подошла женщина лет сорока пяти с очень короткой стрижкой и неожиданно звонким смехом. Она всё занятие активно шутила, но после практики вдруг сказала совершенно серьёзно: «Я только сейчас поняла, что всё время держу глазами оборону». Эта фраза меня тогда сильно зацепила. Потому что тревожный человек действительно часто смотрит так, будто защищается.

Мышцы лица и глаз в этот момент перестают быть свободными. Взгляд становится не живым, а контролирующим. Человек не столько воспринимает пространство, сколько проверяет его на безопасность.

И это очень утомительный режим.

Почему ухудшается периферическое зрение

Одним из первых признаков тревожного состояния часто становится ухудшение периферического восприятия.

В спокойном состоянии человек чувствует пространство не только прямо перед собой, но и вокруг. Периферическое зрение создаёт ощущение объёма, глубины и общей пространственной устойчивости. Но в режиме угрозы мозг начинает экономить ресурсы. Ему важнее держать под контролем центральный объект внимания.

Именно поэтому тревожный человек часто начинает смотреть слишком узко.

На одном из тренингов в Санкт-Петербурге был мужчина, которого я запомнил по необычной привычке постоянно поправлять рукав рубашки перед тем, как задать вопрос. Он сказал: «Когда я нервничаю, у меня как будто исчезают края мира». Формулировка была удивительно точной. Потому что многие люди в тревоге действительно перестают ощущать пространство целиком.

Современная нейрофизиология всё чаще показывает, что сигналы угрозы способны очень быстро вовлекать подкорковые механизмы реагирования. Мозг начинает перераспределять внимание ещё до того, как человек осознаёт происходящее. И зрительная система мгновенно становится частью этой перестройки.

Организм действует по древнему принципу:

сначала выживание — потом тонкое восприятие.

Почему тревожный человек начинает «всматриваться»

Есть ещё одна очень важная особенность тревожного зрения: человек начинает пытаться видеть через усилие.

Это один из самых коварных механизмов. Когда изображение кажется недостаточно устойчивым или ясным, человек инстинктивно начинает напрягать внимание сильнее. Он щурится, фиксирует взгляд, старается буквально «схватить» изображение глазами.

Но проблема в том, что чрезмерное усилие само усиливает напряжение.

Я помню участницу онлайн-школы из Краснодара, женщину лет шестидесяти с очень аккуратным блокнотом, в который она записывала буквально всё. После одного упражнения она написала мне: «Я вдруг поняла, что всю жизнь пытаюсь глазами продавить чёткость». Это было очень точное наблюдение.

Тревожный мозг не умеет смотреть мягко. Он всё время пытается контролировать восприятие. И чем сильнее человек старается удержать изображение, тем больше фиксируется взгляд и тем быстрее устаёт зрительная система.

Получается замкнутый круг:

- тревога усиливает контроль,
- контроль усиливает напряжение,
- напряжение ухудшает естественное восприятие,
- а ухудшение восприятия усиливает тревогу.

Почему люди часто не замечают собственного напряжения

Самое интересное в тревоге то, что человек привыкает к ней. Постепенно напряжение начинает восприниматься как норма.

Одна женщина после вебинара написала мне поздно ночью: «Я только сейчас поняла, что не помню, когда в последний раз смотрела спокойно». Меня тогда особенно тронула сама формулировка. Потому что многие люди действительно перестают помнить состояние свободного взгляда.

Когда нервная система долго живёт в режиме угрозы, организм начинает считать его естественным. Человек уже не замечает:

- как задерживает дыхание;

- как напрягает лоб;
- как фиксирует взгляд;
- как перестаёт чувствовать периферию;
- как смотрит в пространство словно через внутренний спазм.

Именно поэтому первая задача саморегуляции — не «улучшить зрение любой ценой», а сначала вообще заметить собственное состояние.

Очень многие изменения начинаются именно с этого.

Почему спокойствие буквально меняет способ видеть

Когда человек постепенно выходит из режима угрозы, начинают меняться очень многие вещи одновременно.

Дыхание становится глубже.

Лицо расслабляется.

Внимание расширяется.

Шея становится свободнее.

Человек начинает чаще моргать.

Пространство снова ощущается объёмным.

И самое важное — взгляд перестаёт быть оружием контроля.

На одном семинаре в Омске был мужчина с густыми седыми усами и удивительно доброй улыбкой. Он всё время задавал практические вопросы и постоянно пытался всё проверить на собственном опыте. После одной практики он вдруг тихо сказал: «Странно... как будто мир перестал давить на глаза».

Меня тогда поразила точность этой фразы. Потому что тревожный человек действительно часто живёт с ощущением давления пространства. А когда нервная система успокаивается, восприятие становится свободнее.

Не обязательно сразу идеально чётче.

Но живее.

Практический блок

Как почувствовать, что зрение сжалось

Сейчас я хочу предложить вам простую практику наблюдения.

Не пытайтесь ничего специально исправлять. Главная задача — почувствовать, как тревога влияет на зрительное восприятие.

Сядьте спокойно и сначала просто посмотрите перед собой так, как вы обычно смотрите в течение дня. Ничего не меняйте.

Через несколько секунд обратите внимание:

- насколько напряжён ваш взгляд;
- не фиксируетесь ли вы слишком жёстко на одной точке;
- как вы дышите;
- напряжены ли лоб, челюсть, шея;
- ощущаете ли вы пространство по сторонам.

Теперь вспомните ситуацию тревоги или внутреннего напряжения. Не самую тяжёлую — просто что-то неприятное: ожидание плохого разговора, конфликт, стрессовую новость.

И сразу снова обратите внимание на зрение.

Очень многие люди замечают:

- взгляд становится уже;
- дыхание задерживается;

- лицо напрягается;
- внимание фиксируется;
- периферия словно уменьшается.

Теперь сделайте длинный спокойный выдох.

Не пытайтесь расслабиться насильно. Просто позвольте телу немного отпустить напряжение.

После этого попробуйте смотреть мягче. Не всматриваться. Не проверять чёткость. Просто чувствовать пространство чуть шире.

Заметьте:

- что происходит с глазами,
- лицом,
- дыханием,
- вниманием,
- пространством вокруг.

Иногда уже через одну-две минуты человек впервые замечает, насколько сильно его зрение связано с внутренним состоянием.

И это очень важный момент.

Потому что невозможно по-настоящему заниматься самовосстановлением зрения, не замечая, в каком режиме работает собственная нервная система.

Главное, что важно понять

Тревога влияет на зрение не символически и не «образно». Она буквально меняет способ восприятия пространства.

Человек начинает:

- смотреть уже;
- фиксировать взгляд;
- хуже чувствовать периферию;
- напрягать лицо и глаза;
- задерживать дыхание;
- воспринимать пространство через внутренний контроль.

Именно поэтому самогипноз и саморегуляция становятся такими важными для восстановления зрения. Они помогают нервной системе постепенно выходить из режима хронической угрозы и возвращать более естественный способ восприятия.

Свободное зрение начинается не только с глаз.

Очень часто оно начинается с внутреннего ощущения безопасности.

Глава 4

Глаза устают не от зрения, а от режима контроля

Человек смотрит не глазами, а привычкой

На одном семинаре в Перми я запомнил женщину, которая всё время сидела на краю стула, будто внутренне была готова вскочить в любую минуту. Её звали Ольга, на вид ей было лет около пятидесяти, и у неё была очень заметная деталь — тонкая серебристая цепочка для очков, которую она постоянно поправляла, хотя очки почти не снимала. Она не задавала вопросов в начале занятия, только внимательно слушала и записывала, но по её лицу было видно, что она не столько слушает, сколько проверяет каждое моё слово на внутреннюю прочность.

После практического блока она подошла ко мне и сказала: «Я поняла, что у меня глаза устают даже тогда, когда я вроде бы ничего тяжёлого ими не делаю. Просто к вечеру такое ощущение, будто я весь день держала ими что-то тяжёлое». Эта фраза мне запомнилась. Не потому, что она была необычной, а потому, что она была очень точной. Многие люди действительно используют зрение так, словно глазами нужно что-то удерживать, контролировать, подтягивать, не отпускать. Они не просто смотрят — они внутренне напрягаются, чтобы видеть.

Я попросил Ольгу на несколько секунд снять очки и посмотреть в окно не на конкретный предмет, а просто в сторону пространства за стеклом. Она сразу же начала шуриться. Это было почти незаметное движение, но очень характерное: лицо слегка собралось, веки сжались, голова подалась вперёд, дыхание остановилось на полувдохе. Я остановил её и сказал: «Вот сейчас вы не смотрите. Вы пытаетесь добыть зрение усилием». Она улыбнулась, немного смущалась и призналась: «Да, я даже не заметила, что задержала дыхание».

Именно с этого начинается понимание зрительного поведения. Человек не просто имеет зрение. Он имеет привычку смотреть. И эта привычка может либо поддерживать зрительную систему, либо постепенно превращать сам акт зрения в постоянную внутреннюю работу, от которой глаза устают быстрее, чем должны.

Почему усталость глаз часто начинается не в глазах

Когда человек жалуется на усталость глаз, он обычно представляет себе, что устали именно глаза как отдельный орган. Он думает: много читал, долго сидел за компьютером, смотрел в телефон, работал с документами — значит, глаза «перегрузились». В этом есть часть правды. Длительная зрительная нагрузка действительно утомляет зрительную систему. Но за годы работы я всё чаще видел, что сама нагрузка далеко не всегда объясняет степень усталости. Два человека могут провести одинаковое время за экраном, но один к вечеру будет чувствовать лишь лёгкую утомлённость, а другой — тяжесть в глазах, напряжение в переносице, мутность изображения и желание закрыть лицо руками.

Разница часто заключается не только в объёме работы, а в способе, которым человек смотрит. Один человек смотрит относительно мягко, меняет дистанцию, моргает, двигает головой, время от времени отпускает внимание в пространство. Другой всё время фиксируется, замирает, пытается удержать изображение, контролирует каждую деталь, почти не моргает и не замечает, что его шея зажата, а дыхание стало поверхностным. Формально оба «смотрят». Но физиологически они находятся в совершенно разных режимах.

Однажды на онлайн-занятии участник из Челябинска, которого я запомнил по очень спокойной манере говорить и неожиданно яркой жёлтой футболке, сказал: «Я понял, что устаю не от монитора, а от того, что всё время пытаюсь не ошибиться». Вся группа тогда очень тепло

отреагировала на эту фразу, потому что многие узнали себя. Усталость глаз часто связана не только с изображением на экране, а с внутренним состоянием контроля: не пропустить, не ошибиться, всё прочитать правильно, всё увидеть точно, всё удержать.

В таком режиме зрение перестаёт быть естественным процессом восприятия и превращается в задачу. А задача, которую человек выполняет много часов подряд с напряжением, неизбежно утомляет не только глаза, но и мозг, шею, лицо, дыхание и внимание.

Фиксированный взгляд как скрытая форма напряжения

Одной из самых распространённых привычек современного человека является фиксированный взгляд. Он кажется нормальным, потому что мы действительно большую часть времени смотрим на неподвижные или почти неподвижные объекты: экран компьютера, телефон, документы, телевизор, приборную панель, книгу. Но зрительная система человека эволюционно не создавалась для многочасового неподвижного удержания одной плоскости. Живое зрение всегда связано с движением: микродвижениями глаз, сменой фокуса, поворотами головы, ощущением периферии, сканированием пространства.

Когда взгляд фиксируется слишком долго, зрение становится беднее. Человек будто прибывает внимание к одной точке. Сначала это помогает сосредоточиться, но затем начинает утомлять. Глаза перестают свободно двигаться, моргание становится реже, мышцы лица и шеи незаметно включаются в удержание внимания. Человек может часами сидеть в таком состоянии и думать, что просто работает, хотя на самом деле его зрительная система находится в режиме длительного удержания.

Я часто предлагаю людям на семинарах простую проверку: посмотреть перед собой так, как они обычно смотрят в монитор, а затем заметить, что происходит с лицом. Обычно через несколько секунд человек обнаруживает, что слегка напряг лоб, зафиксировал шею, перестал свободно дышать или начал смотреть слишком жёстко. Самое интересное, что до этого он считал такое состояние нормальным.

На одном вебинаре женщина из Самары написала в чате: «У меня ощущение, что я даже моргать забываю, когда пытаюсь увидеть мелкие буквы». Это не редкость. Когда человек старается разглядеть что-то усилием, он часто уменьшает моргание, хотя именно моргание помогает глазам сохранять увлажнение, мягкость и естественную смену зрительного ритма. Получается парадокс: пытаюсь видеть лучше, человек делает именно то, что усиливает усталость.

Гиперконтроль и попытка выдавить чёткость

Есть особый тип зрительного напряжения, который я называю гиперконтролем. Это состояние, когда человек не просто смотрит, а постоянно проверяет своё зрение. Он всё время внутренне задаёт вопрос: вижу ли я достаточно хорошо, стало ли хуже, прочитаю ли я эту строчку, не расплывается ли изображение, получится ли увидеть номер автобуса, смогу ли я рассмотреть лицо, хватит ли мне зрения. Такой человек живёт не столько в восприятии, сколько в постоянной проверке восприятия.

Гиперконтроль особенно часто встречается у людей, которые долго переживали из-за ухудшения зрения. Они начинают относиться к каждому зрительному действию как к экзамену. Посмотреть вдаль — экзамен. Прочитать вывеску — экзамен. Снять очки на минуту — экзамен. Сделать упражнение — тоже экзамен. И если человек всё время сдаёт экзамен собственному страху, зрительная система неизбежно находится в напряжении.

Одна женщина из онлайн-школы умного зрения, Марина Ивановна, около шестидесяти пяти лет, прислала мне сообщение после вечернего занятия. Я запомнил её ещё по вебинарам: она всегда задавала вопросы очень вежливо, но в каждом вопросе чувствовалось, что она хочет

сделать всё идеально. Она написала: «Я поймала себя на том, что даже расслабление проверяю — получилось оно у меня или нет». Я тогда улыбнулся, потому что это была очень точная формулировка современного человека. Мы иногда настолько привыкаем к контролю, что даже отдых превращаем в контрольную работу.

Попытка «выдавить чёткость» усилием почти всегда ведёт к обратному результату. Взгляд становится жёстким, дыхание задерживается, лицо напрягается, внимание сужается. Человек вроде бы пытается помочь глазам, но на деле создаёт для них ещё более тяжёлый режим работы. Чёткость не любит насилия. Зрительная система гораздо лучше откликается на спокойную настройку, мягкое внимание и естественное движение, чем на внутреннюю команду «ну-ка, давай видеть лучше».

Шея, голова и глаза: одна цепочка напряжения

Когда говорят об усталости глаз, редко вспоминают шею. Между тем в реальной работе с людьми я почти всегда обращаю внимание на положение головы, плеч и шейного отдела. Очень часто человек жалуется на глаза, но сидит так, будто весь день несёт голову отдельно от тела: подбородок выдвинут вперёд, плечи подняты, затылок напряжён, дыхание поверхностное. В таком положении зрительная система не может работать свободно, потому что глаза не существуют отдельно от общей организации тела.

Однажды на очном занятии в Ростове ко мне подошёл мужчина, которого я запомнил по старомодному кожаному портфелю и привычке задавать вопросы очень обстоятельно, будто он выступал на производственном совещании. Он сказал: «Я думал, что у меня устают глаза, а сейчас понял, что у меня сначала каменеет шея, а уже потом мутнеет зрение». Это наблюдение было очень важным. Многие люди действительно сначала напрягают шею и плечи, потом фиксируют голову, потом застывает взгляд, и только после этого появляется ощущение зрительной усталости.

Неподвижность головы делает взгляд беднее. Когда голова не участвует в восприятии, глаза вынуждены работать в более ограниченном режиме. Человек будто смотрит из зажатой рамки. Особенно это заметно у людей, которые долго работают за компьютером или много читают с телефона. Они постепенно привыкают держать голову в одном положении, а зрение становится слишком узким, плоским и утомляемым.

Поэтому восстановление зрения не может быть сведено к команде «расслабьте глаза». Иногда нужно сначала заметить, как человек сидит, как держит шею, как дышит, как поворачивает голову, как распределяет внимание в пространстве. Глаза — часть большой сенсомоторной системы. И если вся эта система зажата, то один только глаз не сможет стать свободным.

Редкое моргание и сухость живого восприятия

Моргание кажется слишком простой вещью, чтобы относиться к нему серьёзно. Но именно в простых вещах часто скрываются важные механизмы. Когда человек находится в состоянии напряжённого внимания, он нередко начинает моргать реже. Особенно это заметно при работе с экраном, чтении мелкого текста, вождении, тревожном ожидании или попытке что-то внимательно рассмотреть.

Редкое моргание — это не просто проблема увлажнения поверхности глаза. Это ещё и признак того, что зрительная система перешла в режим удержания. Человек словно боится потерять изображение, если на мгновение отпустит его. Он держит взгляд открытым, фиксированным, напряжённым. В этом есть древняя логика: когда мозг считает, что происходит нечто важное или опасное, он старается не пропустить ни одной детали. Но если такой режим становится повседневной привычкой, глаза начинают быстро уставать.

На одном занятии в группе была женщина с короткими седыми волосами и очень мягким голосом. Она почти не участвовала в обсуждениях, но после упражнения сказала: «Я сейчас поняла, что моргать — это как позволить глазам жить». В зале кто-то тихо засмеялся, но смех был добрый, потому что фраза оказалась неожиданно точной. Моргание действительно возвращает зрению ритм. Оно напоминает зрительной системе, что восприятие не обязано быть непрерывным напряжённым удержанием.

Мягкое моргание, свободное дыхание и подвижный взгляд часто дают человеку первое ощущение, что зрение может работать не через усилие, а через естественность. И это ощущение очень важно для самовосстановления.

Что такое зрительное поведение

Теперь мы можем ввести одно из ключевых понятий этой книги — зрительное поведение. Человек не просто смотрит. Он имеет определённый способ смотреть, который формировался годами. В этот способ входят привычки внимания, движения глаз, положение головы, дыхание, отношение к чёткости, уровень внутреннего контроля, использование периферического зрения, реакция на усталость и даже эмоциональная окраска самого акта видения.

Один человек смотрит мягко и подвижно. Другой — жёстко и настороженно. Один легко переводит взгляд, чувствует пространство, не боится временной неясности. Другой при малейшей размытости начинает тревожиться, шуриться, проверять, напрягаться. У одного зрение связано с любопытством и живым контактом с миром. У другого — с тревогой, ожиданием ухудшения и внутренним экзаменом.

Зрительное поведение может помогать зрению, а может разрушать его. И это очень важная мысль. Иногда человек годами тренирует глаза, но сохраняет прежнее зрительное поведение: всё тот же контроль, всё ту же фиксацию, всё ту же попытку выжать чёткость усилием. В таких случаях упражнения дают меньше, чем могли бы, потому что сама основа восприятия остаётся прежней.

Самогипноз становится здесь особенно ценным, потому что он работает не только с движениями глаз, но и с внутренним режимом человека. Он позволяет менять не отдельное действие, а сам способ присутствия в зрении. Человек учится замечать, как он смотрит, когда напрягается, как задерживает дыхание, как теряет периферию, как пытается контролировать изображение. И постепенно он начинает возвращать себе другое зрительное поведение — более мягкое, спокойное, живое.

Практический блок

Мягкий взгляд вместо напряжённого всматривания

Сейчас я хочу предложить простую практику, которая помогает почувствовать разницу между напряжённым всматриванием и мягким взглядом. Её не нужно выполнять как упражнение на результат. Здесь важнее наблюдение. Ваша задача — не улучшить зрение за одну минуту, а почувствовать, каким способом вы обычно смотрите.

Сядьте спокойно и выберите любой предмет перед собой: книгу на столе, ручку, чашку, край окна, растение, любой небольшой объект. Сначала посмотрите на него так, как вы обычно смотрите, когда хотите рассмотреть что-то получше. Не меняйте себя специально. Просто посмотрите привычно. Через несколько секунд обратите внимание, что происходит с вашим лицом, дыханием, шеей, веками. Не появилось ли лёгкое напряжение в лбу? Не задержали ли вы дыхание? Не подалась ли голова чуть вперёд? Не стало ли внимание слишком узким?

Теперь сделайте спокойный выдох и попробуйте изменить не глаза, а сам способ смотрения. Не всматривайтесь. Не выдавливайте чёткость. Не пытайтесь проверить, насколько

хорошо видите предмет. Позвольте взгляду быть мягче, как будто вы не хватаете предмет глазами, а позволяете ему находиться в поле вашего восприятия. Одновременно почувствуйте пространство вокруг предмета: стол, воздух между вами и объектом, боковое поле зрения, общую глубину комнаты.

Очень часто уже на этом этапе человек замечает, что смотреть стало легче. Не обязательно резко лучше или ярче. Просто легче. Это и есть первый признак того, что зрительная система начала выходить из режима контроля.

Теперь добавьте мягкое моргание. Не частое, не искусственное, а естественное, спокойное. Позвольте глазам на мгновение отпустить изображение и снова принимать его. Если вы заметите, что после моргания взгляд становится менее жёстким, просто запомните это ощущение.

Затем слегка поверните голову вправо и влево, не теряя общего мягкого восприятия пространства. Пусть глаза не будут единственными, кто работает. Пусть в зрение немного включится шея, голова, тело. В этот момент многие впервые чувствуют, что зрение — это не неподвижное удержание картинки, а живое взаимодействие с пространством.

Эту практику можно делать несколько раз в день по одной-две минуты, особенно после работы за компьютером, чтения, просмотра телефона или любого состояния, в котором вы заметили, что начали всматриваться слишком напряжённо. Главное — не превращать её в очередную проверку зрения. Это не экзамен. Это возвращение к более естественному способу смотреть.

Главное, что важно понять

Глаза часто устают не только от того, что видят много. Они устают от того, как человек смотрит. Фиксированный взгляд, гиперконтроль, редкое моргание, неподвижность головы, зажатость шеи и постоянная попытка выдавить чёткость усилием создают режим, в котором зрительная система работает тяжело, жёстко и неестественно.

Именно поэтому восстановление зрения начинается не только с упражнений для глаз, а с изменения зрительного поведения. Нужно научиться замечать, когда взгляд становится оружием контроля, когда внимание сжимается, когда дыхание задерживается, когда человек пытается силой добиться ясности. И шаг за шагом возвращать зрению другой режим — мягкий, подвижный, спокойный, живой.

Самогипноз в этом процессе становится не мистикой, а способом саморегуляции. Он помогает человеку менять внутреннее состояние, отпустить лишний контроль и создавать условия, в которых зрительная система снова может работать естественнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.