

Иван Кириллов

СТРЕСС-СЕРФИНГ

СТРЕСС НА ПОЛЬЗУ И В УДОВОЛЬСТВИЕ

Стресс — наш постоянный спутник, от которого нельзя избавиться, но который можно заставить служить во благо: достаточно лишь овладеть навыками стресс-серфинга.



Иван Олегович Кириллов

Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6136451

Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие :

Альпина Паблишер; Москва; 2013

ISBN 978-5-9614-4320-2

Аннотация

Стресс – постоянный и безжалостный спутник современного человека. Но если стресс – неизбежное зло, может, лучше не стараться избегать его, а заставить служить во благо? Ведь стрессы возникают на волнах жизни, а лучший способ не пойти к дну – оседлать волны и с наслаждением кататься на них, подобно серфингистам. Необходимо только овладеть навыками стресс-серфинга.

Раскрывая секреты стресс-серфинга, он врачует истерзанные стрессом души, дает рецепт правильного использования энергии стресса. Как сделать так, чтобы стресс обернулся для вас не глубоким разочарованием, а обращением к главным ценностям, не страхом, а вниманием к развитию собственных способностей? Что нужно, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес

удовольствие от собственных достижений? Другими словами, как превратить стресс из беды в уникальный шанс улучшить свою жизнь?

Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволят читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

Содержание

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Благодарности | 13 |
| Путеводитель по книге | 15 |
| Введение | 18 |
| Глава 1 | 21 |
| Что такое стресс? | 23 |
| 1. Стресс – единственно возможный способ жизни | 23 |
| 2. Стресс – источник энергии | 23 |
| 3. Стресс – источник информации | 25 |
| 4. Стресс – возможность развития | 27 |
| Что делать со стрессом? | 29 |
| 1. Подавлять? | 29 |
| 2. Управлять? | 32 |
| 3. Использовать! | 34 |
| На каких волнах кататься? | 37 |
| 1. Короткие волны | 38 |
| 2. Средние волны | 39 |
| 3. Длинные волны | 41 |
| 4. Какие волны подходят для катания? | 43 |
| Глава 2 | 45 |
| Заметьте волну стресса | 47 |
| Поймайте волну | 51 |
| Катайтесь | 56 |

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| После серфинга | 59 |
| 1. Расслабьтесь | 59 |
| 2. Медитируйте | 63 |
| 3. Развивайте баланс | 66 |
| Глава 3 | 72 |
| Тренируйтесь с азартом | 74 |
| Правило 1. Целесообразность | 77 |
| План развития навыков стресс-серфинга | 77 |
| Правило 2. Органичность | 83 |
| Правило 3. Ритмичность | 86 |
| Безопасность при падении | 91 |
| Глава 4 | 94 |
| Наслаждайтесь | 96 |
| 1. Эмоции, отношения и страх самобичевания | 96 |
| Как можно использовать эмоции? | 104 |
| Стресс самобичевания | 109 |
| 2. Развиваем способность наслаждаться | 110 |
| Интересуйтесь | 114 |
| 1. Горе от ума | 114 |
| Как мышление может усилить и продлить стресс? | 117 |
| 1. Автоматические мысли | 117 |
| 2. Отвлечение | 118 |
| 3. Самогипноз «на всякий случай» | 119 |
| 2. Тренируем интерес | 120 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Как использовать мышление? | 120 |
| Различайте | 125 |
| 1. Реакции | 126 |
| 2. Стрессоры | 132 |
| 3. Ценности и потребности | 135 |
| 4. Тренируем наблюдение | 142 |
| Глава 5 | 148 |
| Пустая пена | 150 |
| 1. Заметить волну | 150 |
| Реакции | 150 |
| Стрессоры | 151 |
| Потребности | 151 |
| 2. Поймать волну | 151 |
| 3. Кататься | 152 |
| Пена жизни | 153 |
| 1. Заметить волну | 153 |
| Реакции | 153 |
| Стрессоры | 154 |
| Потребности | 154 |
| 2. Поймать волну | 155 |
| 3. Кататься | 155 |
| Глава 6 | 158 |
| Гималайский синдром[15] – неустойчивость в покорении новых вершин | 160 |
| 1. Заметить волну | 161 |
| Характерные признаки гималайского | 161 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| синдрома | |
| Стрессоры | 161 |
| Потребности/ценности | 162 |
| 2. Поймать волну | 162 |
| 3. Кататься | 163 |
| 4. После серфинга | 164 |
| Расслабьтесь | 164 |
| Медитируйте | 164 |
| Развивайтесь | 165 |
| Немного философии: о смысле жизни | 165 |
| Синдром воздушных замков – способность мечтать, не обращая внимания на реальность | 174 |
| 1. Заметить волну | 174 |
| Характерные признаки | 174 |
| Стрессоры | 175 |
| Потребности/ценности | 176 |
| 2. Поймать волну | 177 |
| 3. Кататься | 178 |
| 4. После серфинга | 179 |
| Расслабьтесь | 179 |
| Медитируйте | 179 |
| Синдром «Титаника»[16] – умение сохранять даже то, что уже потеряно, и ничего не менять | 186 |
| 1. Заметить волну | 187 |
| Характерные признаки | 187 |
| Стрессоры | 188 |

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| Потребности/ценности | 189 |
| 2. Поймать волну | 190 |
| 3. Кататься | 190 |
| 4. После серфинга | 191 |
| Давление времени – привилегия забывать о времени | 198 |
| 1. Заметить волну | 198 |
| Реакция | 198 |
| Стрессоры | 199 |
| Потребности/ценности | 202 |
| 2. Поймать волну | 203 |
| 3. Кататься | 205 |
| 4. После серфинга | 205 |
| Психовампиры[19]. Стресс-серфинг в отношениях | 209 |
| 1. Стресс-серфинг в отношениях | 210 |
| 1. Заметить волну | 210 |
| 2. Поймать волну | 213 |
| 3. Кататься | 213 |
| 4. После серфинга | 215 |
| 2. Развивайте тактику конструктивного общения | 215 |
| 1. Заметить волну | 216 |
| 2. Поймать волну | 218 |
| 3. Кататься | 218 |
| 4. После серфинга | 219 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. Тактика опережающего удара | 219 |
| 1. Заметить волну | 220 |
| 2. Поймать волну | 220 |
| 3. Кататься | 220 |
| Развивайте свое достоинство | 222 |
| 1. Почувствуйте свою ценность | 223 |
| 2. Будьте хозяином своих границ | 226 |
| 3. Психологические ангелы | 228 |
| Хамелеон[21] – учтливое отношение к чужим ценностям и интересам | 229 |
| 1. Заметить волну | 230 |
| Реакция | 230 |
| Стрессоры | 231 |
| Потребности/ценности | 232 |
| 2. Поймать волну | 232 |
| 3. Кататься | 233 |
| 4. После серфинга | 233 |
| Расслабьтесь | 233 |
| Медитируйте | 234 |
| Развивайте прямоту | 234 |
| Синдром чужих обезьян – готовность взять на себя любую ответственность | 240 |
| 1. Заметить волну | 241 |
| Реакция | 241 |
| Стрессоры | 241 |
| Потребности/ценности | 243 |

| | |
|------------------------|-----|
| 2. Поймать волну | 245 |
| 3. Кататься | 245 |
| 4. После серфинга | 245 |
| Глава 7 | 248 |
| Кризисы и потери | 250 |
| 1. Заметить волну | 251 |
| Характерные признаки | 251 |
| Стрессоры | 253 |
| Потребности и ценности | 253 |
| 2. Поймать волну | 254 |
| 3. Кататься | 255 |
| На этапе агрессии | 256 |
| На стадии вины | 258 |
| 4. После серфинга | 259 |
| Груз на ваших плечах | 263 |
| 1. Заметить волну | 264 |
| 2. Поймать волну | 265 |
| 3. Кататься | 266 |
| Волны жизни | 267 |
| 1. Заметить волну | 268 |
| 2. Поймать волну | 269 |
| 3. Кататься | 272 |
| 4. После серфинга | 272 |
| Заключение | 275 |
| Приложения | 279 |
| Приложение 1 | 280 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Нервная система | 280 |
| Эндокринная система | 285 |
| Физиология волн стресса | 286 |
| Приложение 2 | 292 |
| Приложение 3 | 294 |
| Лестничная проба | 294 |
| Проба с приседаниями | 295 |
| Приложение 4 | 297 |
| Показания | 297 |
| Приложение 5 | 305 |
| Приложение 6 | 306 |
| Список литературы | 310 |
| Об авторе | 313 |

Иван Кириллов

Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие

© Кириллов И., 2013

© ООО «Альпина Паблицер», 2013

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблицер»,
2013

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Благодарности

*Тот, кто работает один, – прибавляет,
а тот, кто работает вместе с другими, –
умножает.
Восточная мудрость*

Моему отцу, быстро повзрослевшему во время Второй мировой, некогда было думать о том, как все трудно и «что было бы, если...». В любой ситуации он делал, что мог, и радовался тому, что получалось. Полагаю, что у него я и научился с благодарностью пользоваться всем, что предлагает жизнь, не отвлекаясь на «а что, если...».

Носсрату и Маниже Пезешкиан я благодарен за поддержку и привилегию общения с ними. Своим примером они не раз показали мне, как можно использовать стрессы, конфликты и житейские трудности для развития способностей и достижения целей.

Вдохновителем развития стресс-серфинга от забавной идеи до целостного, обоснованного и апробированного подхода стал, сам того не зная, Хамид Пезешкиан. Вы найдете в этой книге множество его идей, введенных им терминов и практических упражнений.

Мои коллеги и друзья Арно Реммерз, Максим Гончаров и Павел Фролов много лет терпеливо обсуждали мои (порой безумные) придумки. Я благодарен им за терпение и интел-

лектуальную щедрость – ведь теперь никто не вспомнит, кем и что именно было сказано в этих разговорах.

Я признателен многочисленным пациентам и участникам тренингов за их доверие, искренность, вопросы (порой каверзные), идеи и истории, часть из которых с их любезного позволения я использовал в этой книге – естественно, изменив имена и обстоятельства.

Моя супруга и дочери не только щедро выделили мне время для работы, но и с энтузиазмом апробировали стресс-серфинг на... мне. Когда на меня наваливаются дела, тревога ест изнутри, не хватает сил и времени на что-то важное, будь то личные заботы, общение с ними или книга, они смотрят на меня с нежной улыбкой и напоминают: «А ведь это хорошая возможность для серфинга!»

Иван Кириллов 2012 г.

Путеводитель по книге

Глава 1 поможет вам взглянуть на стресс с неожиданной стороны и познакомит с идеей стресс-серфинга. Вы также узнаете о том, какие бывают волны стресса и на каких из них лучше кататься.

Руководствуясь главой 2, вы сможете научиться трем основным этапам стресс-серфинга: заметить волну (ее признаки, условия появления и ценность), поймать ее (придумать альтернативные способы удовлетворить потребности) и кататься (действовать). Здесь же у вас будет возможность освоить базовые навыки расслабления, медитации и принципы сбалансированного развития.

Глава 3 знакомит вас с основными принципами тренировки. Вы научитесь планировать свое органичное развитие и действовать в соответствии с естественными ритмами. Выполняя задания этой главы, вы лучше осознаете свои мечты, оцените свои навыки стресс-серфинга и определите для себя цели тренировки. Обратите внимание на правила безопасности на тот случай, если волна стресса накроет вас или сойдет с ног (а это случится, и не раз!).

Выполняя простые упражнения главы 4, вы научитесь наслаждаться стрессом, заменять скептицизм и страх интересом и различать содержание своего стресса (*Какие цели он преследует?*), реалистично оценивать ситуацию (*Стоит ли*

ее «отпустить» или самое время «ловить волну»?). Изложенные здесь представления об эмоциях, механизмах мышления и психологической динамике стресса основаны на новейших исследованиях, хотя некоторые выводы и обобщения носят пока гипотетический характер и целиком остаются на совести автора. Это, однако, не мешает вам извлечь из них вполне конкретную и осязаемую практическую пользу.

Глава 5 поможет вам перейти к практике и для начала попробовать свои силы в наименее значимых ситуациях. Научившись справляться с этой «пенной жизнью», вы не только отработаете технику стресс-серфинга, но и сохраните силы для того, что действительно важно.

Последовательно разбираясь в главе 6 с наиболее распространенными жизненными ситуациями, вызывающими хронический стресс, вам придется задуматься о смысле жизни и собственных ценностях, научиться планировать и решительно действовать, отпускать упущенное и фокусироваться на развитии, оптимально распределять свое время и строить взаимовыгодные отношения, осознавать свое достоинство и отстаивать свои границы, высказывать свои интересы и говорить «нет».

И, наконец, глава 7 посвящена серфингу в кризисных ситуациях и на волнах разных этапов жизни.

В приложениях вы найдете материалы о физиологии стресса, таблицы, тесты и упражнения, которые я убрал из

основного текста, чтобы облегчить вам чтение, но которые являются важной и неотъемлемой частью книги и вашей тренировки.

Итак, приятного вам чтения и удовольствия от серфинга!

Введение

Очарование стресса

Я не могу и не должен быть исцелен от моего стресса, мне просто нужно научиться наслаждаться им.

Ганс Селье



В 20-х гг. XX в. физиолог Уолтер Кеннон обнаружил, что

в ответ на любое раздражение организм готовится бороться или убежать (fight-or-flight response¹): выделяется энергия, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы и т. д.

Десять лет спустя Ганс Селье² назвал эту универсальную реакцию стрессом и доказал, что при определенных условиях она может вести к истощению, болезни и даже смерти.

С тех пор волнующий вопрос «Кто виноват?» получил в медицине и сознании обывателя вполне исчерпывающий ответ – «Стресс!».

Именно он – причина 70–80 % всех заболеваний и большинства случаев длительной потери трудоспособности работниками умственного труда (по данным Британского комитета по здоровью и безопасности за 2004 г.).

Наиболее очевидно связаны со стрессом тревожные и депрессивные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания и многие гинекологические проблемы, простуды и астма, мигрень и бессонница, ревматоидные артриты и язвенная болезнь, сахарный диабет и т. д.

Итак, с одной стороны, стресс провоцирует многие недуги. С другой стороны, именно он – единственный путь к здоровью.

Он может вести к деградации или вдохновлять, мотивировать и стимулировать развитие.

¹ Реакция нападения/бегства (англ.). – *Здесь и далее прим. ред.*

² Канадский биолог и врач (1907–1982). Разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного синдрома.

Именно стресс позволяет одному из самых беззащитных существ в природе совершать чудеса, проявляя скрытые способности (прыгать через пропасти, выдерживать колоссальные перегрузки, бежать с огромной скоростью, поднимать невероятные тяжести, мгновенно совершать сложнейшие умственные операции, исцелять неизлечимые болезни и т. д.), изменять мир вокруг себя, творить, развиваться и развивать цивилизацию.

Глава 1

Волны стресса

Г. Селье сравнивал стресс с приправой, придающей всему неповторимый вкус: «Когда его мало, бытие становится скучным и пресным. Если его много, существование невыносимо».

Что такое стресс?

Что делать со стрессом?

На каких волнах кататься?



Что такое стресс?

1. Стресс – единственно возможный способ жизни

Стресс – это универсальная реакция организма (см. приложение 1) на любое изменение – внутреннее или внешнее, реальное или воображаемое. Он создает энергию и перераспределяет активность организма для того, чтобы бороться (fight), изменить реальность, приспособиться к переменам или убежать (flight) от угрозы.

Иными словами, стресс – это единственно возможный способ жизни, и другого у нас нет.

2. Стресс – источник энергии

Являясь источником энергии, стресс сильно влияет на ваше состояние, работоспособность и эффективность (рис. 1). Когда ситуация слишком удобна и не вызывает никакого напряжения, она скучна и безразлична вам. Когда происходящее доставляет незначительный дискомфорт, то появляется ленивое желание что-то сделать, однако вялость и неопределенность этого импульса сопровождаются нерешительностью. Дальнейшее усиление стресса стимулирует ин-

терес, мотивацию, решимость и творческий поиск решений (eustress³). Однако если такое давление продолжается слишком долго или становится слишком сильным (distress), то нарастает усталость, снижается внимание, появляются разочарование и раздражительность, порой сменяющиеся гневом и рано или поздно заканчивающиеся изнеможением и/или болезнью.

Исследования показывают, что к болезни и смерти может привести не только избыток, но и недостаток стресса.



Рис. 1. Стресс и эффективность

Стресс становится вреден, когда он:

- слишком интенсивен;
- слишком длителен (хронический);

³ Эустресс – понятие, введенное Г. Селье, обозначает умеренный или нормальный стресс, полезный для того, кто его испытывает, в противоположность крайней тревоге, горю и боли (дистресс), которые вызывают истощение ресурсов организма и ведут к болезни. – Прим. авт.

- слишком слаб на протяжении длительного времени.

3. Стресс – источник информации

Все волны катятся к берегу...

Жизнь часто сравнивают с океаном. Стресс же подобен волне, которая поднимается при столкновении с чем-то пугающим или привлекательным. Чем важнее событие, тем сильнее волна энергии, предназначенной в одном случае для борьбы или побега от того, что пугает, в другом – для того, чтобы поймать/захватить или догнать то, что нравится. Иными словами, целью стресса всегда является выживание и/или удовлетворение базовых потребностей, а его волны всегда направлены от «пугающего» к «привлекательному» (рис. 2). Таким образом, волна стресса всегда ясно указывает на потребности, удовлетворение которых оказывается под угрозой или, напротив, становится возможным в сложившейся ситуации.

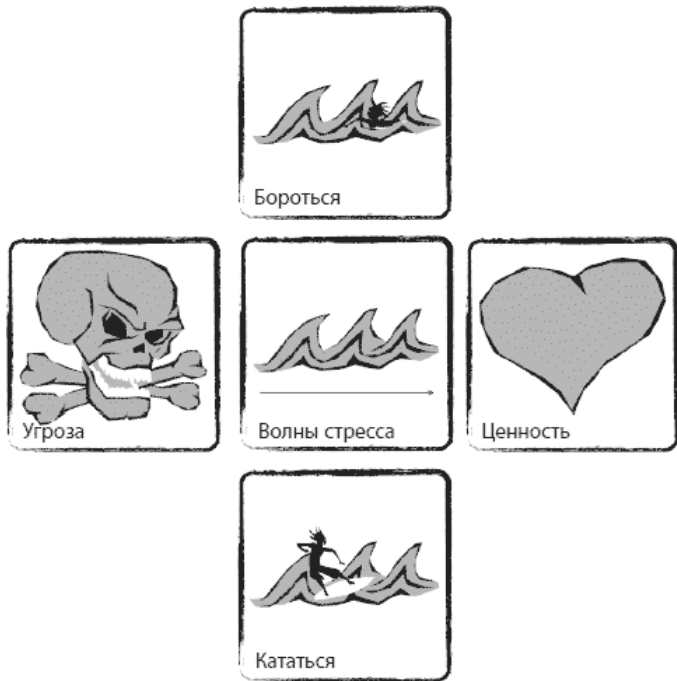


Рис. 2. Все волны катятся к берегу

Парадокс состоит в том, что, сталкиваясь с угрозой или теряя что-то нужное, люди уподобляются кролику, зачарованному удавом, и фокусируются на опасности: «Как можно думать о выгодах, когда все так плохо?» (рис. 2). И даже если все идет хорошо, в голове у некоторых часто появляются навязчивые «но...» и «однако...».

Неудивительно, что стресс почти всегда оценивается с точки зрения возможных неприятных последствий, т. е. как «зло». А со злом нужно бороться, его следует избегать, им желательно хоть как-то управлять. Увы, все это требует сил и создает дополнительное напряжение, замыкая порочный круг.

4. Стресс – возможность развития

А ведь решение так очевидно и лежит на поверхности: отпустить то, что уже потеряно, и повернуться к тому, что возможно и по-настоящему важно.

Именно на этой простой идее основан стресс-серфинг.

Пример. Как испортить себе вечер?

Никита забыл купить хлеба. Как только он переступил порог дома, его супруга, узнав об оплошности мужа, набрасывается на него с упреками. Никита защищается – конфликт нарастает. Вечер испорчен... из-за куска хлеба?

Если в этой ситуации так важен хлеб, возможно, проще было бы за ним сходить?

Если дело идет о контроле над ситуацией или об отношениях, то, быть может, именно это и стоило бы обсуждать вместо того, чтобы обмениваться нападками и обвинениями?

Стресс-серфинг – это использование волны энергии стресса для развития способностей, создания выгоды и удо-

влетворения актуальных потребностей.

Что делать со стрессом?

1. Подавлять?

Эволюция создала стресс для выживания и достижения желаемого в прямом противостоянии голоду, холоду, врагам и хищникам.

Благодаря развитию технологий и разделению труда мы все реже встречаем прямую физическую угрозу, но все сильнее зависим от других людей, которые создают для нас пищу, одежду и жилье, доставляют нам электричество и тепло, защищают и обслуживают нас. В таких условиях выживание больше зависит от умения общаться, чем от силы мышц, прочности костей и скорости бега, а слово стало опаснее оружия.

Гарвардский кардиолог Герберт Бенсон делает очевидный вывод: «Немедленный ответ fight-or-flight не подходит для сегодняшних социальных стрессов». Сильный выброс энергии мешает нам договариваться, сотрудничать и принимать взвешенные решения. К тому же современное общество склонно воспринимать любое возбуждение как слабость или агрессию и наказывает за несдержанность общественным порицанием и социальной изоляцией. Поэтому возбуждение стресса все чаще приходится подавлять.

И это, очевидно, хорошо?

Только вот совсем непонятно, что делать с уже выброшенным в кровь адреналином, когда закрепленный веками механизм уже приведен в движение. Ведь напряжение сменится расслаблением, только если разрядить его действием, ожидаемым результатом или ответом на стучащий в висках вопрос: «Что происходит?», «Почему со мной?», «Кто виноват?», «Что делать?» и т. д.

Стресс можно разрядить:

- активным действием;
- достижением желаемого результата;
- переосмыслением – пониманием и принятием новых решений.

Пример. Горе от учтивости

Михаил, профессиональный спортсмен, привык доверять своим импульсам: «На поле я реагирую быстрее, чем думаю, и при этом прекрасно знаю, что и зачем делаю».

Женившись, он пытается подавлять свои порывы: «Ведь она (супруга) у меня очень нежная и пугается моей импульсивности».

Через месяц у Михаила начались панические атаки и испортился сон. Как «сильный мужчина», он «пытался не распускаться и взять себя в руки, но стало только хуже».

Для обуздания импульсов нужна энергия, поэтому необходимость такого сдерживания воспринимается организмом

как стрессор. В результате запускается новая стрессовая реакция, которую нужно снова подавлять, – круг замкнулся.

Попытка подавить стресс усиливает его и превращает в хронический.

Нерешенные вопросы и остановленные действия требуют «довести дело до конца», образуя бессознательные или осознанные внутренние конфликты («Я хочу отказать, но не могу», «С языка готово сорваться... но я молчу», «А что, если...» и т. д.), которые порой затягиваются на месяцы и годы, истощая организм хроническим стрессом.

Чем, по-вашему, тревога отличается от воодушевления? И то и другое является проявлением избыточной энергии, полученной в результате стресса. Во что превратится эта энергия, зависит только от того, есть ли у вашего организма или у вас готовый план. Если таковой имеется, вы действуете, и, сколь бы ни была неприятна ситуация, вы будете испытывать воодушевление. А вот не зная, что делать со своим возбуждением или пытаясь подавить свои естественные импульсы, даже в самой приятной ситуации вы неизменно ощутите тревогу или растеряетесь.

Если вы знаете, как использовать энергию стресса, она превратится в воодушевление, если нет – в тревогу.

Именно поэтому на самый распространенный вопрос о стрессе – «Как с ним бороться?» – эта книга отвечает однозначно: «Никак!» Напротив, мы учимся использовать стресс для понимания своих ценностей, а также как источник энер-

гии, которую можно использовать для развития и достижения, улучшения здоровья, качества жизни и отношений.

2. Управлять?

Притча. Мулла и коварный сосуд

Однажды мулла отправился в кладовую за орехами. Он глубоко засунул руку в сосуд, где они хранились, и схватил так много желанного лакомства, что не смог вытащить руку из узкого горлышка. Как мулла ни тянул руку, как ни дергал, сосуд не выпускал ее. Бедняга жаловался, стонал и даже ругался, но все было напрасно. На помощь пришла жена, она изо всех сил тянула на себя сосуд, но и это не помогло. На шум сбежались соседи и с интересом следили за происходящим. Голосом, полным отчаяния, мулла поведал им о своей беде. Тогда один из соседей сказал: «Я тебе помогу, если ты точно исполнишь мои указания!» – «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого сосуда-чудовища!» – «Тогда засунь руку по локоть в сосуд». Мулла очень удивился (ведь он-то хотел ровно обратного!), но смиренно выполнил инструкцию. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак, и пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». Это указание мулла выполнил неохотно, ведь он так хотел орехов, а теперь ему велят их выпустить. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и вытягивай руку из сосуда».

Мулла выполнил все в точности и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» – недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал столько орехов, сколько было нужно мулле. Вылупив глаза и разинув рот от изумления, мулла посмотрел на все это, а потом сказал: «Уж не волшебник ли ты?»»

С момента открытия Гансом Селье феномена стресса люди принялись изобретать способы управления им. В результате появилось множество более или менее эффективных идей и методик. К сожалению, все они имеют три существенных недостатка, часто превращающих попытку их использования в дополнительный стресс.

Во-первых, они рассматривают стресс как зло, угрожающее здоровью. А как вы уже знаете, появление опасности само по себе вызывает стресс.

Во-вторых, цели, которые ставят перед собой многочисленные техники стресс-менеджмента («жить без стресса», «победить стресс», «управлять стрессом» и т. д.), недостижимы по определению, а значит, рано или поздно приводят к стрессу разочарования.

В-третьих, узнав о том, как нужно «правильно и разумно» регулировать стресс «там и тогда», люди часто просто забывают применить эти знания «здесь и сейчас». Эмоции затопляют разум, и мы автоматически реагируем «как обычно». Это становится причиной разочарования: «Я все знаю,

но таков уж мой характер»; «Ничего тут не поделаешь...».

3. Использовать!

Если стресс – это волна энергии, направленная на удовлетворение ваших основных потребностей, то его можно и должно использовать как сигнал для серфинга.

Во-первых, при таком отношении стресс становится объектом активного интереса (*Что вызвало волну? Действительно ли это важно? Стоит ли на нем «прокатиться» или пропустить?*) и азартного поиска эффективных решений.

Притча. Вор и дервиш

Рассказывают, что в пещеру, где ночевал дервиш, ночью забрался вор. Собрав что было ценного, пройдоха бросился бежать... В этот момент проснулся хозяин украденного. Сообразив, что случилось, он бросился вслед за воров, рассыпаясь в благодарностях. Вор в недоумении остановился и спросил: «За что ты меня благодаришь?» На это дервиш с воодушевлением ответил: «Эта мокрая и неудобная пещера давно мне надоела! Конечно же, я благодарен тебе за то, что ты помогаешь мне переехать в твой дом, ведь ты туда несешь мои вещи. Не так ли?»

Во-вторых, понятие-метафора «стресс-серфинг» располагает к спокойному принятию реальности: *«Каков океан – такова жизнь: ничего личного».* Все волны разные, поэтому не существует единственно верного решения или идеальной

техники. Понимание этого снимает напряжение перфекционистских ожиданий, освобождает время и силы для увлеченности и наслаждения последовательным развитием.

Метафора. Что мне нравится в серфинге

«Что мне нравится в серфинге, что делает его таким трудным и одновременно привлекательным и прекрасным – это то, что все волны разные... поэтому сложно отработать какое-то одно движение. Нужен опыт, чтобы понимать, что лучше сделать в тех или иных условиях... нужно уметь читать волны, предвидеть, что произойдет дальше. Но наверняка ты ничего не будешь знать до тех пор, пока это не случится».

Свободный серфер Дидье Заматио

И, наконец, в-третьих, серфер с азартом охотника, выслеживающего добычу, высматривает каждую новую волну стресса. Он готов к ней, его сознание активно, но не напряжено. Это позволяет вовремя заметить возникающий «здесь и сейчас» стресс и действовать в зависимости от ситуации. Таким образом, сам стресс становится сигналом для серфинга, его энергия используется, и напряжение спадает.

Пример. Охотник за стрессом

«Забавно! Я уже не раз принимал решение: вместо того чтобы злиться на бесконечные придирки своей супруги, выяснять причины ее недовольства. Но ничего не получалось! Я снова орал на нее. Потом вспоминал о своем решении, но было поздно. Я злился уже на

себя... Что изменилось? Я больше не злюсь на свою злость. Напротив, я жду ее как сигнала, и когда она приходит, знаю: теперь время расспросить жену о том, что ее беспокоит. Фокус в том, что, как только я перестал бороться со злобой, она стала практически незаметной даже для меня. Зато супруга видит, что я стал внимателен к ней и ее нуждам».

Андрей, 32 года

Упражнение 1. Что вы делаете со своим стрессом?

- Как вы разряжаете свой стресс?
- Как часто вы подавляете свой стресс? Зачем?
- Какие идеи у вас появляются в связи с этим?

На каких волнах кататься?

Притча. Ученик и мастер

Ученик в панике прибежал с вопросом к мастеру: «Три недели назад я подумал: “А вдруг со мной что-то не так?” С тех пор я потерял сон, покой и аппетит. Когда я пытаюсь не думать об этом, все становится только хуже, эта мысль заполняет все мое сознание! Мне кажется, я схожу с ума!»

Мастер слушал ученика, мирно покуривая трубку. Вдруг он закашлялся, захрипел и лишился чувств.

Ученик застыл в ужасе, у него перехватило дыхание, а на лбу выступил пот. Через секунду он бросился к мастеру, начал трясти его за плечи и звать неведомо к кому о помощи.

Поняв, что сам не справляется, он схватил телефон и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил мастера поудобнее...

И тут мастер открыл глаза, лукаво улыбнулся и спросил: «О чем ты сейчас думаешь?»

Ученик застыл от изумления, а потом рассмеялся...

По мотивам даосской⁴ притчи

С практической точки зрения удобно различать *три типа волн стресса*, отличающихся по назначению, силе, длительности и расходу ресурсов организма.

⁴ Даосизм – одно из основных направлений китайской философии.

1. Короткие волны

Вспомните, что происходит, когда вы неожиданно слышите автомобильный гудок за спиной или спотыкаетесь... Мгновенное напряжение мышц, сердцебиение, учащение или задержка дыхания, потоотделение, покраснение лица и т. д. (см. табл. 1).

Таблица 1. Проявления трех волн стресса

| 1. Короткая волна | 2. Средняя волна | 3. Длинная волна |
|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Напряжение мышц | Тревога/воодушевление | Защелкивание |
| Учащение сердцебиения | Напряжение | Нарушение сна |
| Учащение или задержка дыхания | Головная боль | Апатия/усталость/скука |
| Потоотделение | Сухость/боль в горле | Боли напряжения |
| Холод/зуд/покалывание | Диарея | Язва, сыпь, тики, |
| Сжатые кулаки/челюсти | Боль в животе | расстройства желудка, |
| Возбуждение | Частое мочеиспускание | частые простуды и т.д. |
| Покраснение / жар в лице | Гиперактивность | Ослабление внимания |
| Дрожащие руки | Спешка | Нервные / отупляющие привычки |
| Судорожное хватание предметов | Ворчание | Чрезмерное беспокойство |
| | Плач | Потеря чувства юмора |
| | | Изоляция |

Так и случилось с учеником в нашей истории: когда мастер лишился чувств, он *«застыл в ужасе, у него перехватило дыхание, а на лбу выступил пот»*. Знакомьтесь! Это первая – короткая – волна. При столкновении со стрессором ваш организм мгновенно готовится к действию (см. прило-

жение 1). Эту реакцию невозможно прямо контролировать волей.

Цель первой волны: подать сигнал тревоги и свериться с эмоциональной памятью (см. приложение 1): «Известна ли ситуация?», «Опасна ли она?», «Представляет ли интерес?».

Длительность первой волны: считанные секунды – как сигнал будильника.

Если эмоциональная память определила, что ситуация «известна», «безопасна» и «не интересна», а влияние раздражителя прекратилось, то сигнал «тревоги» отменяется. Вместо адреналина и норадреналина в синапсах⁵ нервной системы появляется ацетилхолин, который вызывает расслабление (замедление сердцебиения, снижение вентиляции легких, ослабление мышечного тонуса и т. д.) и способствует сохранению и восстановлению энергии, росту клеток.

2. Средние волны

Если воздействие стрессора продолжается и/или оценивается как «неизвестное», «опасное» или «мотивирующее», то поднимается вторая (средняя) волна стресса, которая генерируется так называемой «подкоркой» (она же лимбический,

⁵ Синапс (греч. *synapsis* – соединение) – зона контакта между отростками нервных клеток и другими возбудимыми и невозбудимыми клетками, обеспечивающая передачу информационного сигнала.

эмоциональный мозг – см. приложение 1).

Вы чувствуете эту волну как общее напряжение, тревогу или воодушевление, которые могут сопровождаться болями в шее, спине, голове, животе и т. д., сухостью и болью в горле (см. табл. 1).

Практически важно, что, несмотря на отсутствие прямого контроля лимбического мозга сознанием, вы можете поддерживать или прерывать автоматически возникшие эмоции с помощью мыслей. И хотя ваше мышление тоже зачастую реактивно, его гораздо проще осознать и изменить, чем эмоции.

Пример. Влияние мышления на эмоции

Вы можете поддержать естественную печаль от потери кошелька, думая о том, что «это ужасно!» и теперь «не на что пообедать!», и даже разозлиться на себя: «Как я мог быть таким рассеянным!» Однако вы способны и прервать уже возникшую эмоцию: «Не велика потеря. Я уже потерял деньги, не стоит усугублять неприятность еще и чувством горя. Бог дал – Бог взял!»

Цель второй волны: обеспечить энергией поиск решения и/или процесс преодоления ситуации. Если невозможно изменить внешние условия (оплатить обед кредитной картой в случае потери кошелька; включить вентилятор, если жарко; переубедить собеседников, если они не согласны, и т. д.), то необходимо изменить свои ожидания и стратегии дей-

ствия (например, можно использовать освободившееся время, чтобы пораньше вернуться домой и поужинать).

На этой волне ученик *«бросился к мастеру, начал трясти его за плечи и взывать неведомо к кому о помощи.*

Поняв, что сам не справляется, он схватил к телефону и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил мастера поудобнее...»

Длительность второй волны: по разным источникам, составляет от двух до шести часов.

Если вам удалось удовлетворительно ответить на вопросы, вызванные стрессорной ситуацией, преодолеть опасность и/или получить желаемое, то возбуждение спадает, в кровь выделяется ацетилхолин, и наступает расслабление и восстановление всех систем организма. Субъективно это может восприниматься как удовольствие или усталость.

3. Длинные волны

Если:

● *вы не можете смириться с ситуацией* и она по-прежнему выглядит непонятной и/или безвыходной, поскольку вы так и не отпустили свои, уже не осуществившиеся, ожидания;

● *вы реагируете «естественно»* (как обычно) и не можете попробовать что-то новое и/или принять альтернативное удовлетворительное или хотя бы промежуточное решение;

● *воздействие стрессоров продолжается* (несколько значимых событий следуют одно за другим непрерывно);

● *вы слишком уступчивы* и подавляете свои реакции, при этом не изменяя ни ситуацию, ни свое отношение к ней, «поднимается» третья (длинная) волна стресса. И причина для этого вовсе не обязательно должна быть глобальной. Так бывает, когда, например, вы продолжаете думать о работе, вернувшись домой; когда не можете заснуть, проигрывая в голове «все варианты»; никак не успокоитесь после ссоры, хотя с тех пор уже прошло несколько часов, а то и дней, и т. д.

Признаки этой волны – раздражительность, плохое настроение, рассеянность внимания, нарушение сна, частые простуды, герпес, быстрое увеличение или потеря массы тела (см. табл. 1).

Именно об этой волне ученик рассказывал мастеру: «*Три недели назад я подумал: “А вдруг со мной что-то не так?” С тех пор я потерял сон, покой и аппетит. Когда я пытаюсь не думать об этом, все становится только хуже, эта мысль заполняет все мое сознание! Мне кажется, я схожу с ума!*»

Цель третьей волны: обеспечить энергией решение длительных задач, требующих системных изменений себя и/или внешних условий. Для этого приходится использовать резервные ресурсы организма.

Длительность третьей волны: две-три недели.

Очевидно, что эта волна сильно истощает организм, а в случае успешного разрешения ситуации или приспособления к ней требует продолжительного и качественного отдыха. Если же стресс продолжается более двух-трех недель, он становится хроническим и может привести к перегрузке одного или нескольких органов, находящихся в состоянии напряжения («где тонко – там рвется»). О хроническом стрессе свидетельствуют: сердцебиение, гастрит, бессонница, тревога, раздражительность, хроническая усталость, потеря чувства юмора, избегание людей, склонность к отупляющим действиям (сидение у телевизора, компьютерные игры и т. д.), повышение артериального давления (АД) в покое, снижение иммунитета (Biondi, 2001), активация воспалений (Кириллов, 1994), ослабление памяти и внимания (McEwen, 2002), страх и депрессия (Peseschkian & Peseschkian, 2009).

4. Какие волны подходят для катания?

Итак, *короткие волны хороши для пробуждения* и поддержания определенного ритма активности (например, с помощью музыки). Однако не стоит злоупотреблять чрезмерной стимуляцией, потому что истощение симпатической нервной системы может привести к нарушению вегетативного тонуса (слабость, дрожь, головокружение и головные боли).

Средние волны предназначены для разрешения сложно-

стей и противоречий: выполнения краткосрочных, но интенсивных задач, принятия решений, проведения переговоров, развития и т. д. Именно эта волна идеально подходит для серфинга.

Длинные волны обеспечивают выход из кризисов. Они поддерживают «марафонскую» активность, позволяющую справляться с кризисами, осуществлять большие проекты, прорывы и значительные изменения в жизни и т. д.

Выводы очевидны:

- *короткие волны* хороши для тренировки и поддержания ритма;
- *средние волны* оптимальны для серфинга;
- *длинные волны* нужно стремиться превратить в средние, а если это невозможно, кататься на них с осторожностью (готовиться к ним и хорошо отдыхать после катания).

На этом основана главная стратегия стресс-серфинга: использовать меняющиеся условия для удовлетворения актуальных потребностей и сокращения количества длинных волн.

Глава 2

Стресс-серфинг

Жизнь как океан.

Вы не можете остановить ее волны, но вы можете решить, как на них кататься.

Стресс-серфинг
После серфинга



Боже, дай нам благоразумие спокойно принять то,
что мы не можем изменить,
мужество, чтобы изменить то, что можем,
и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Рейнхольд Нибур⁶. Молитва спокойствия

Чтобы насладиться стресс-серфингом, нужно освоить, довести до автоматизма и последовательно выполнять три простых действия:

- заметить волну стресса;
 - поймать ее
- и
- кататься на ней.

⁶ Американский протестантский теолог.

Заметьте волну стресса

Ничто не имеет такой силы расширять сознание, как способность систематически и честно исследовать все, что мы наблюдаем в жизни.

Марк Аврелий⁷



Цель: как можно раньше заметить свою реакцию, понять, что ее вызвало, и осознать обострившуюся потребность.

Вы можете наблюдать за волнами стресса так же, как наблюдаете за океанским прибоем. Если вы знаете и понимаете свои реакции, то готовы к ним и сможете вовремя их заметить, осознать, что их вызывает и какие ценности (потребности) дают им энергию.

⁷ Римский император (161–180), философ.

К сожалению, заметить собственную реакцию бывает непросто, потому что тело реагирует на происходящее слишком быстро. Благодаря этой стремительности мы выживаем в экстремальных ситуациях, ведь размышления требуют времени. Вместе с тем неосознанные реакции невозможно контролировать. «Слепая зона» от начала стресса до того, как вы его заметите, может длиться доли секунды или растянуться на долгие часы.

Для того чтобы кататься на своем стрессе, вам придется сократить эту «слепую зону», освоив и продолжая развивать три навыка.

Радоваться жизни в любых обстоятельствах. Вместо того чтобы бороться и/или сожалеть о собственных реакциях. Радость значительно меньше других эмоций снижает внимание и, таким образом, обеспечивает оптимальные условия для наблюдения.

Радость жизни вовсе не предполагает, что вы будете игнорировать или подавлять свои естественные эмоции – это было бы весьма сложно и отнюдь не полезно. Напротив, если вы заинтересуетесь своими реакциям и научитесь их понимать, то будете рады каждой из них как старому доброму другу, который напоминает о том, что для вас важно.

Упражнение 2. Приветствуйте свои эмоции

- Какую эмоцию вы испытываете? (См. раздел «Насла-

жайтесь» в главе 4.)

- На кого/что она направлена?
- Можете ли вы себе улыбнуться?

Интересоваться происходящим, вместо того чтобы снова и снова «на автомате» воспроизводить свои устаревшие суждения и отношения.

Упражнение 3. Мысли, отношение и реальность

- Какая мысль автоматически появляется у вас в голове? (См. раздел «Интересуйтесь» в главе 4.)
- О каком отношении (к кому? к чему?) она свидетельствует?
- Что, собственно, произошло/изменилось?

Различать волны стресса, понимая, что их вызвало и какие потребности/ценности стоят за ними. Этот навык позволит направить усилия на удовлетворение актуальных потребностей, вместо того чтобы тратить бесценные ресурсы на сожаление о неоправданных ожиданиях или на попытки удержать то, чего нет.

Упражнение 4. Различайте реакцию, стрессор и потребность

- С какой волной вы имеете дело? (См. раздел «На каких волнах кататься?» в главе 1.)
- Что вызвало стресс? (См. «Стрессоры» в разделе «Различайте» главы 4.)
- Какая потребность/ценность актуальна для вас в этой ситуации? (См. «Ценности и потребности» в разделе «Различайте» главы 4.)

Поймайте волну

*Бессмысленно снова и снова делать одно и то же
и ждать других результатов.*

Альберт Эйнштейн



Цель: найти альтернативные способы удовлетворить актуальные потребности имеющимися ресурсами и начать решительно действовать.

Мозг ленив и пытается упростить все, что только можно, используя шаблоны прежнего опыта. Благодаря этому мы, не задумываясь, справляемся со множеством типичных повседневных задач. Однако, когда привычный сценарий не срабатывает, мы испытываем стресс, злимся на себя, но в следующий раз действуем так же. Проблема кажется неразрешимой.

мой. Нарастает отчаяние. Стресс становится хроническим. Автор теории латерального (нестандартного) мышления Эдвард де Боно (De Bono, 1967) сравнил это с тем, как вода, стекая по склону горы, углубляет проложенное однажды русло, с каждым разом снижая вероятность того, что поток выйдет из берегов и будет искать другой путь.

Интересно то, что, если такая безнадежная ситуация рано или поздно разрешается, выход оказывается настолько прост, что остается только удивляться, как он раньше не приходил в голову.

Сложность состоит в том, что найти такое элегантное решение нужно быстро, иначе вас просто «смоет» волной.

Чтобы столкнуть мышление с торной дороги и начать активный поиск альтернатив, де Боно предложил изменять условия – исходные данные или цели. Когда отправная точка размышления необычна, а то и вовсе абсурдна, привычная логика становится просто невозможной, вы больше не можете сверять каждый свой шаг с устоявшимися мерками, и мозгу приходится искать новые связи с реальностью. Это похоже на то, как вода прокладывает себе более удобное новое русло, если старое перегородить дамбами.

Одним из наиболее захватывающих элементов стресс-серфинга является развитие навыка *креативного мышления* (см. также приложение 2). Обычно мы используем три взаимодополняющие техники, позволяющие после некоторой тренировки быстро находить действенные и реалистичные

решения.

1. Измените фокус: сосредоточьтесь на удовлетворении актуальной потребности, стоящей за вашими целями/ожиданиями, вместо того чтобы тратить время на то, что уже все равно невозможно.



Это похоже на то, как серфер поворачивается к берегу, увидев подходящую волну, чтобы «оседлать» ее энергию.

Помните: лучший способ отпустить то, что уже потеряно, и поймать волну – сосредоточиться на новых возможностях и установить новые цели.

Направляющий вопрос: какую потребность важнее всего удовлетворить в сложившейся ситуации?

2. Воспользуйтесь ситуацией: рассчитывайте только на

то, что у вас действительно есть, и не отвлекайтесь на фантазии о том, что «хорошо было бы иметь».

Направляющий вопрос: какие есть реальные возможности для удовлетворения актуальной потребности (способности, физические ресурсы, отношения, информация, идеи и т. д.)?

3. Не останавливайтесь на одном решении, ищите как минимум три.

Направляющий вопрос: что можно сделать для удовлетворения актуальной потребности (минимум три варианта)?

Обратите внимание на то, как такой поиск реальных решений изменяет ваше настроение.

Теперь нужно будет *действовать решительно* (см. раздел «Воздушные замки» в главе 6).

Прочной основой решимости является ясная выгода, ради которой вы можете отказаться от чего-то во имя поставленной цели.

Исторический анекдот. Мудрость царицы

Рассказывают, что иностранный посол спросил Екатерину II: «Как вы, ваше величество, добиваетесь послушания от своих непослушных дворян?» «Я никогда не заставляю их делать то, что им невыгодно», — ответила государыня.

Вспомните ситуацию, когда что-то было вам очень нужно и вы верили в то, что сможете этого добиться. Я уверен, что вы вложили в эту цель 100 % своей энергии и шли, не оглядываясь, до конца, несмотря на препятствия.

Направляющий вопрос: что даст вам реализация новых планов?

Решайтесь и действуйте!

Катайтесь

Совершенствоваться значит меняться, быть совершенным значит меняться часто.

Уинстон Черчилль



Цель: спланировать свои действия и пошагово удовлетворить свои актуальные потребности.

1. Спланируйте пошаговое движение к цели.

Что именно вам нужно сделать для осуществления новых планов?

Разбейте свои планы на маленькие, легко выполнимые шаги.

Например, общую формулировку «сходить в магазин» можно заметно конкретизировать:

- написать список необходимого;

- добраться до магазина;
- приобрести все по списку;
- вернуться домой.

Сколько времени максимально займет каждый шаг?

Например, если дорога до магазина может занять 5 или 15 минут в зависимости от пробок, рассчитывайте на 15 минут. Всегда лучше порадоваться тому, что вы справились быстрее запланированного, чем расстраиваться из-за опозданий.

В какой последовательности и когда конкретно вы будете это делать?

Например, с 13.00 до 14.30.

2. *Последовательно выполняйте свой план.* Просто делайте это так и тогда, когда запланировали.

3. *Наслаждайтесь каждым действием* и каждым, даже самым маленьким результатом, чтобы вдохновить и усилить следующий шаг.

Если что-то пойдет не так, как вы ожидали, – это просто новая волна: ее нужно вовремя заметить и поймать.

Каждая попытка стресс-серфинга, каждый полученный результат или неудача обогащают ваш опыт, открывают новые перспективы и позволяют корректировать планы, делая их более жизнеспособными и эффективными.

Исследуйте возможности вновь приобретенного опыта и связанных с ним новых идей. Не забудьте подумать о том, *какие еще потребности вы можете удовлетворить в сло-*

жившейся ситуации?

После серфинга

1. Расслабьтесь

Цель: расслабиться и восстановить силы.



Расслабиться после стресса, даже если вам удалось на нем отменно прокатиться, бывает совсем не просто. Одним из лучших способов «переключить» организм в режим отдыха является дыхание животом.

Для стресса характерно поверхностное дыхание. А начиная дышать животом, вы прерываете стрессовую реакцию, стимулируете выброс в кровь ацетилхолина, который запус-

кает расслабление. И наконец, этот своего рода «массаж» расслабляет диафрагму, чего крайне сложно добиться другими способами. Дыхание – очень осязаемый процесс. Поэтому для большинства людей сосредоточиться на дыхании гораздо проще, чем *«расслабиться и выкинуть все из головы»*.

Об этом написано в любом руководстве по здоровому образу жизни. Все так просто, что никто не относится к этому всерьез. И зря! Хотя и понятно: трудно поверить, что, занимаясь всего два раза в день по 7–10 минут, можно уже через две – четыре недели стать заметно спокойнее и устойчивее к стрессам и научиться расслабляться, а через два – три месяца ощутить благотворное влияние упражнения на работу всей вегетативной нервной системы, на состояние и тонус сосудов. Не верите – сделайте стресс-тест (приложение 3) сейчас и повторите его через три месяца – удивите своего доктора! Кроме того, упражнение приятно освежает голову и тело, помогая утром собраться и настроиться на день, вечером – отвлечься от забот и переключиться на отдых.

Учиться расслабляться лучше начинать в спокойной обстановке. Доведя этот навык до автоматизма, вы сможете расслабляться везде, где захотите. Более того, ваш организм часто сам, без вашего участия будет использовать этот способ быстро сбросить напряжение. Итак, найдите тихое, комфортное место, где вас никто не побеспокоит.

Упражнение 5. Расслабление с помощью дыхания животом

Встаньте прямо, расправьте плечи, ноги поставьте вместе (то же самое можно делать лежа или сидя). Расслабьтесь. Положите одну ладонь на 5 см ниже пупка, накройте ее другой рукой. Слегка приоткройте рот. Освободитесь от мыслей. Если они все-таки будут вас посещать, ничего страшного – каждый раз, когда вы заметите, что отвлеклись, снова переключите внимание на дыхание и связанные с ним ощущения. Не старайтесь дышать глубже, чем обычно, сосредоточьтесь на плавности дыхательных движений. Самое важное: не забывайте расслабленно улыбаться во время упражнения!

Фаза 1: выдыхайте через рот на четыре счета, плавно нажимая на живот обеими руками. Задержите дыхание на две секунды.

Фаза 2: плавным непрерывным движением на четыре счета, ослабляя нажим ваших рук, вдыхайте через нос, позволяя животу вернуться в исходное положение. Задержите дыхание на две секунды.

Фаза 3: сделав 10–20 циклов, опустите руки, закройте глаза и по стойте так три-пять минут. Не забывайте при этом улыбаться самому себе!

Начните с восьми дыханий, затем каждый день увеличи-

вайте их количество на два, пока не дойдете до 20. Улыбайтесь! Расслабляйтесь...

В течение недели выполняйте по 20 дыхательных циклов за раз.

На третьей неделе усложните упражнение: нажимая на живот и выдыхая, мысленно представляйте, как использованная энергия, тяжесть, напряжение, болезнь (если таковая имеется) и усталость поднимаются из живота и вместе с воздухом покидают ваше тело через рот... Улыбайтесь!

На четвертой неделе добавим следующее: отпуская живот и вдыхая, представьте, как через нос в ваше тело проникают энергия, сила и радость.

Практические замечания

Если какая-то часть тела особенно напряжена, напрягите мышцы в этой области еще больше, одновременно делая вдох, затем вместе с выдохом «отпустите» мышцы. Повторите это несколько раз до полного расслабления.

Давайте своему телу перерыв, хотя бы один раз в час. Если вы сидели, встаньте и потянитесь. Сделайте три дыхательных цикла. Потягивайтесь и дышите, пока не начнется зевота. Хороший зевок дает полное расслабление.

Готовясь ко сну, сделайте что-нибудь расслабляющее: длинная прогулка, теплая ванна, массаж, стакан молока.

2. Медитируйте



Цель: успокоить мысли и осмыслить полученный опыт.

Вы можете медитировать в любом удобном для вас положении.

Такое переключение внимания снижает напряжение и дает осознанность. Вы становитесь подобны трубе, сквозь которую течет реальность и время. Вы спокойно наблюдаете за событиями и своими реакциями, мыслями и переживаниями, как мудрый и любящий родитель наблюдает за детьми.

Совершенствуясь в таком внутреннем наблюдении, вы скоро заметите, что постепенно мысли растворяются, а эмоции не задерживаются надолго.

Упражнение 6. Медитация

Расслабьтесь с помощью дыхания животом.

Теперь отпустите свое дыхание и наблюдайте за ним. Ваши мысли при этом могут беспорядочно появляться и исчезать, докучать вам своей навязчивостью или, наоборот, пытаться успокоить. Ваши эмоции могут меняться от скептицизма до злости, от скуки до страха, от удовольствия до печали и напряжения. Это абсолютно нормально. Не мешайте им. Просто наблюдайте. Это всего лишь мысли и эмоции – просто обрывки реакций, попытки объяснить реальность и освоиться в ней. Относитесь к ним с интересом и нежной улыбкой, как к игре любимых детей на детской площадке.

Это и есть медитация. Вы наблюдаете происходящее как есть, не пытаясь его ни объяснить, ни проконтролировать. Вы мыслите ясно и не боитесь «сложных проблем», готовы увидеть ситуацию под необычным углом и пересмотреть свои догмы. Используйте эту возможность, чтобы осмыслить полученный опыт.

Упражнение 7. Осмысление опыта

Расслабьтесь с помощью дыхания животом. Погрузитесь

в состояние медитации. Осмыслите свой опыт.

● Что вы сделали в этот раз по-новому? Что это вам дало?

● Что не получилось?

● Как с этим справиться? (Какие способности нужно развить? Что еще можно попробовать?)

Сделайте осознанные выводы.

● *К каким заключениям вы можете прийти на основе нового опыта?*

● *Какие преимущества дает вам новая концепция?*

● *В каких еще ситуациях вам пригодится эта концепция?*

Стремитесь оставаться в состоянии наблюдателя по отношению к своим размышлениям. Это не всегда получается.

Не расстраивайтесь. Поймав себя на том, что слишком увлеклись, улыбнитесь себе, сделайте несколько циклов дыхания животом и продолжайте наблюдать за собственным мышлением.

Чтобы ответить мысленно на все предложенные вопросы достаточно 5–10 минут. Завершите свои размышления, отпустив мысли в «свободное плавание». Проведите в этом расслабленном состоянии несколько минут и откройте глаза (если вы их вообще закрывали).

Интересно, что, открыв глаза, вы обнаружите, что мир вокруг кажется чуть другим, голова будет пустой и свежей, а мысли вернутся в нее не сразу. Разум какое-то время будет естественно продолжать плыть по течению, видеть все как

есть и реагировать естественным образом. Чем больше вы будете тренироваться, тем дольше сможете оставаться в этом состоянии, когда ощущения жизни острее, но не властны над вами, а разум работает ясно и быстро.

3. Развивайте баланс



Цель: сбалансированно развивать свои способности и улучшать качество жизни.

Притча. Сила привычки

Рассказывают, что один человек, вернувшись с длительной зимней охоты, несколько дней мучился мыслью о том, что забыл сделать что-то важное. Он ел, пил, спал, принимал ванну, играл с детьми, исполнял супружеский долг – все было бы здорово, если бы не ложка дегтя – тревожная мысль о том, что забыто что-то важное, чего он никак не мог вспомнить, пока

однажды... он не собрался выйти из дому и нагнулся, чтобы обуться. Эврика! «Я лыжи снять забыл!»

Чрезмерное внимание к одной проблеме нарушает баланс и ослабляет все остальные области жизни, что приводит к болезням и конфликтам, делает вас менее устойчивыми и более уязвимыми перед волнами стресса. Именно поэтому для того, чтобы лучше справляться с трудностями, необходимо уделять постоянное внимание развитию баланса между четырьмя сферами – аспектами жизни человека (тело/отношения/знания и навыки/фантазии и ценности).



Метафора. Баланс

Четыре сферы жизни подобны всаднику (достижения), который упорно движется к цели (фантазия).

Для этого ему нужна хорошая ухоженная лошадь

(тело), а на случай падения – помощники (отношения), которые помогут подняться.

*Х. Пезешкиан. Основы позитивной психотерапии*⁸

Установление баланса начинается с определения целей в четырех областях жизни.

1. Поддержание физической формы позволяет регулировать общую возбудимость нервной системы, сосудистые реакции и скорость восстановления после стресса. На практике это предполагает:

- осознание своих ощущений и наслаждение своим телом;
- разумный и регулярный режим питания, физических упражнений и нагрузок, сна и отдыха.

Тренированность своей сердечно-сосудистой системы вы можете оценить, воспользовавшись приложением 3.

Стиль своего питания следует формировать на всю жизнь, учитывая особенности вашего организма и избегая временных диет. Поэтому воспользуйтесь помощью своего семейного врача и профессионального диетолога.

Эффективны регулярные занятия минимум по 30 минут в день. Если вы не собираетесь тренироваться регулярно, не делайте этого совсем, так как эпизодические упражнения могут причинить больше вреда, чем пользы. Выстраивайте

⁸ Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Висбаден – Архангельск: Изд-во АГМИ, 1993.

свой идеальный стиль тренировок, который будет приносить удовольствие и заряжать энергией.

Обратитесь за помощью к вашему врачу и профессиональному тренеру. Оптимальные результаты дает чередование кардионагрузок (бег, велосипед, плавание, прогулки на свежем воздухе), растяжек, упражнений со свободными весами (в том числе с собственным весом) и медленных упражнений (йога, цигун и т. д.). Простой, но весьма эффективный комплекс упражнений для развития вегетативной нервной системы, играющей особую роль в регулировании физиологии стресса, вы найдете в приложении 4.

2. *Развитие качества отношений* основано на разумном соотношении своих интересов с нуждами и стремлениями окружающих, на умении радоваться себе и другим людям, интересе к себе и к ним, понимании динамики отношений и умении управлять ими. Более подробное изложение идей о развитии отношений вы можете найти в главе 6 (разделы «Психовампир», «Развивайте свое достоинство», «Хамелеон», «Синдром чужих обезьян»).

3. *Тренировка гибкости и креативности мышления* (см. «Поймайте волну» в разделе «Стресс-серфинг» этой главы, а также приложение 2) дает возможность быстро переосмыслить происходящее, принять выгодные решения и активно действовать в меняющейся реальности, а не в мире собственных иллюзий.

4. *Осознание своих ценностей* – основа сбалансированного

развития, свободного от ограничений, связанных с привычными суждениями и предрассудками. Активная апробация и постоянная коррекция своих идей (см. «Медитируйте» в разделе «После серфинга» выше) позволяет сознательно создавать действенную систему ценностей. Не менее важен открытый обмен информацией с другими людьми (в особенности с представителями других культур, социальных слоев, мировоззрений, профессий и т. д.).

Упражнение 8. Что вы будете развивать?

Во втором столбце табл. 2 отметьте одну – четыре подходящих вам идеи развития. В третьем столбце уточните свои планы.

Таблица 2. **Планирование сбалансированного развития**

| Область баланса | Некоторые идеи развития | Что именно вы будете делать? Когда? Как часто? |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Тело | Расслабление Оптимальный сон Сбалансированное питание Правильное дыхание Разумные упражнения Смех Ритм работа/отдых Регулярное медицинское обследование Другое _____ | |
| Отношения | Ревизия отношений Развитие способностей Установить контакт Наслаждаться отношениями Направлять отношения интересом Понимать свои и чужие потребности Обращаться к своим и к чужим потребностям Другое _____ | |
| Достижения | Альтернативное мышление Пошаговое планирование Пошаговое исполнение планов Другое _____ | |
| Фантазии | Построение своего достоинства Осознанное следование своим ценностям Обновление своих концепций на основе нового опыта Поддержка баланса и стрессоустойчивости Другое _____ | |

Итак, самое время приступить к тренировкам.

Глава 3

Тренировка

Успех – это способность идти от поражения к поражению, не теряя оптимизма.

Уинстон Черчилль

Тренируйтесь с азартом

Правило 1. Целесообразность

Правило 2. Органичность

Правило 3. Ритмичность

Безопасность при падении



Тренируйтесь с азартом

Метафора. Опыт новичка-серфера

Когда смотришь на легко скользящих по волнам загорелых парней, девушек и даже детишек, кажется, что стоит взять самую крутую доску, возможно, выслушать инструктора (хотя зачем?!), – и можно легко бежать в воду, запрыгнуть на...

У-у-пс! Вас смыло!

После пары подобных попыток вы возвращаетесь на берег к инструктору, внимательно выслушиваете его объяснения, смешно подпрыгиваете на песке и меняете свою крутую доску на громоздкий, но зато устойчивый лонгборд.

Через пару дней у вас болит все тело, а вы по-прежнему не достигли легкости движений, зато уже начинаете кое-что понимать про волны.

Не лгите себе! Когда адреналин уже в крови, вы вряд ли сможете оценить эффективность своих реакций и придумать лучшие варианты. Вы будете действовать! И, скорее всего, делать это вы будете... как обычно. Даже если вы заранее проанализируете свои промахи и найдете очень разумные альтернативы, это мало что изменит. Пока вы не отработаете новое поведение до автоматизма, оно не будет работать. Если вы решили научиться играть на скрипке, глупо отпрапляться сразу в заполненный людьми концертный зал в надежде

сориентироваться на месте. Если вы – человек разумный, то запаситесь терпением и начните с азов.

Вам нужна тренировка в безопасных условиях, когда эмоции еще не отключили разум, а ситуацию можно контролировать. Так и в серфинге: тренировка начинается на берегу, где нет волн и можно спокойно оценить свои силы и отточить основные навыки.

Я исхожу из того, что смысл жизни человека определяется его базовыми способностями (подробнее см. раздел «Гималайский синдром» в главе 6) и состоит в том, чтобы раскрывать и упражнять их: жить, любить (радоваться), познавать и создавать то, чего еще не было. Вы можете согласиться с этим определением смысла или оспорить его. Я не претендую на истину в последней инстанции. Я лишь предлагаю воспользоваться очевидной практичностью такой формулировки.

Итак, если смысл в том, чтобы осознавать и развивать свой потенциал, а каждый шаг, каждая мысль и эмоция наполнены энергией стресса, то вполне уместно рассматривать жизнь как тренировку, в которой стресс можно (и должно!) использовать для развития способностей подобно тому, как вес штанги используется для тренировки мышц. Умеренный стресс – идеальный тренажер. Он стимулирует иммунитет, обостряет внимание, ускоряет мышление и укрепляет весь организм.

Коли так, то никто и ничто не мешает вам учиться и

развиваться... кроме, разве что, страха показаться глупым, несуразным и смешным, да еще стремления не утруждать себя лишней раз...

Вывод прост: тренируйтесь с азартом и вместо того, чтобы быть одержимым идеальным результатом, ищите новые возможности лучше узнать себя и развить свои способности.

Метафора. Не бойтесь выглядеть глупо

Если вы знаете, что чего-то не умеете, и учитесь, то поступаете мудро, хотя и выглядите глупо.

Если во время обучения вас заботит имидж, вы, возможно, выглядите умно, но ведете себя глупо.

Отказавшись от обучения, чтобы не попасть в неудобную ситуацию, вы лишаете себя будущего.

Прежде чем начать тренировку, вам стоит усвоить три правила.

Правило 1. Целесообразность

Когда перспектива не ясна, трудно выбрать критерии успеха, невозможно оценить результаты работы и порадоваться им. В итоге вы много работаете, все время стремитесь к вершине, но не можете получить удовольствие, зато все время чувствуете разочарование. Хамид Пезешкиан назвал это гималайским феноменом. В посвященном этому явлению разделе главы 6 вы найдете идеи и упражнения, которые помогут вам установить ясные, реальные цели и определить критерии их достижения. Пока же мы сосредоточимся на определении ваших целей для тренировки навыков стресс-серфинга.

План развития навыков стресс-серфинга

Вы уже умеете так или иначе справляться со стрессом. Вы пробовали делать это по-разному, и что-то сработало: вы почувствовали себя лучше, получили больше любви, контроля и возможности выбора. Именно эти навыки закрепились и стали естественными для вас. И если они по-прежнему приносят желаемый результат, то какая разница, когда вы этому научились? Но если ваша реакция больше не эффективна и забирает слишком много сил, то, возможно, стоит ее пере-

смотреть. А может быть, вы захотите научиться чему-то новому просто для того, чтобы расширить свой выбор? В конце концов, если вы всегда делали что-то одним способом – это уже хорошая причина попробовать нечто новое. Для начала оцените, как часто вы пользуетесь основными навыками стресс-серфинга, заполнив табл. 3.

Таблица 3. Ваши навыки стресс-серфинга

| Физическая стрессоустойчивость | 4 всегда | 3 часто | 2 иногда | 1 никогда |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Я легко переношу значительные физические нагрузки | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я понимаю свои эмоции | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я могу долго переносить стресс и сохранять хорошее самочувствие, внимание и производительность | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Даже после сильного и длительного стресса я быстро восстанавливаюсь | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я систематически поддерживаю свою физическую форму | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Мне легко переключать внимание с одного вида деятельности на другой | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я умею физически расслабляться | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Социальная стрессоустойчивость | 4 всегда | 3 часто | 2 иногда | 1 никогда |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Вокруг меня есть люди, которые могут мне помочь | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я могу искренне радоваться жизни, несмотря на неудачи и свои ошибки | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Мне легко просить людей о помощи и принимать ее | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я с готовностью помогаю другим | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Недостатки людей не мешают мне наслаждаться их обществом | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я хорошо понимаю чувства и нужды других людей | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я умею отстаивать свое мнение/интересы и говорить людям «нет» | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Когнитивная стрессоустойчивость | 4 всегда | 3 часто | 2 иногда | 1 никогда |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Я могу «отпустить» ситуацию и переключиться на реальные возможности | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я умею сказать «да» и действовать решительно | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я знаю свои ограничения и учитываю их, планируя движение к цели | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Мне хватает времени на работу, внимание к близким, уход за телом, размышления о жизни и отдых | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Если я не прав, я с удовольствием пересмотрю свое мнение | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Если мои привычки мне мешают, я умею от них избавиться или заменить их полезными | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я быстро нахожу способ воспользоваться любой ситуацией | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Духовная стрессоустойчивость | 4 всегда | 3 часто | 2 иногда | 1 никогда |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Я сохраняю веру в лучший исход, несмотря ни на что, и это помогает мне справиться с трудностями | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я могу посмеяться над собой и над обстоятельствами даже в самой сложной ситуации | 0 | 0 | 0 | 0 |
| В критических ситуациях я руководствуюсь своими ценностями и целями | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Когда все совсем плохо, я горжусь тем, что прохожу такое испытание | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Я знаю, что меня вдохновляет и поддерживает в трудные минуты (мечта, образы выдающихся) | 0 | 0 | 0 | 0 |

Какие еще навыки/модели поведения вы используете при столкновении со стрессом?

Расшифровка. Те навыки, которые получили оценку «1» или «2», у вас слабо развиты. Подчеркните те из них, которые вам хотелось бы использовать чаще.

Навыки с оценкой «4» – ваши главные способы справляться с трудностями. Подчеркните, какими из них вы злоупотребляете.

Упражнение 9. Какие навыки стресс-серфинга вы будете развивать?

- Как вы обычно справляетесь со стрессом?
- Какие из ваших реакций наиболее эффективны?
- Какие стоят вам слишком дорого или устарели?
- Какие три навыка вы планируете развивать?
- Принесут ли они радость и смех в вашу жизнь?

Если вы хотите совершенствовать свои реакции на стресс, то начать лучше с первого навыка из вашего списка. Не стоит браться сразу за все. Не ждите быстрого успеха и сверхрезультатов. Планируйте развитие поэтапно. Любое новое поведение сначала кажется странным и непривычным. Помните, как вы учились писать или как впервые сели за руль. Это было трудно и неестественно, теперь же это вторая на-

тура, трудно представить себя без этого.

Упражнение 10. Планируем тренировку

- Который из навыков вы хотите развить?
- В каких ситуациях вы будете его использовать?
- Как вы будете практиковать этот навык каждый день?
- Какие неловкости и неудобства вас ждут? Как вы их преодолете?
- От развития каких навыков вы отказались из-за трудностей?
- Что произошло бы, если бы вы проявили настойчивость?
- Каким навыкам вы успешно научились?
- От чего вы получите удовольствие в процессе тренировки?
- Как вы наградите себя, когда все получится?

Итак, теперь вы на твердом пути! Став естественной частью вашей жизни, новый навык вдохновит вас на новые перемены. Это самое лучшее время для того, чтобы наметить новую цель развития.

Оставшиеся страницы книги помогут вам шаг за шагом сформировать ваш собственный стиль стресс-серфинга: соотносите прочитанное со своим опытом, выполняйте упражнения, которые вам покажутся интересными.

Стресс-серфинг – это процесс и постоянная тренировка, а не лекарство от всех проблем. Не существует идеальной техники. Будьте готовы к тому, что даже самое удачное решение рано или поздно устареет и его придется пересматривать. В конце концов, стресс-серфинг – только идея, развить которую и подогнать под себя можете лишь вы.

Возможно, вы захотите снова перечитать всю книгу или какие-то ее части, вернуться к отдельным упражнениям или вопросам, применяя их к разным ситуациям. Так или иначе, относитесь к этому как к приключению, путешествию или эксперименту – с азартом и интересом к себе и окружающим. А главное – получите удовольствие!

Правило 2. Органичность

Все ваши реакции – рефлексы, созданные опытом. Они неумолимо и точно воспроизводят и каждым повтором закрепляют связь события (А) и реакции (Б): $A = B$.

Сопrotивляясь собственным рефлексам, вы фокусируете на них внимание, вкладывая время и силы в то, что хотите ослабить. Это довольно странно, так как тем самым вы только усиливаете нежелательный автоматизм. Вы это знаете – ведь вы уже много раз это пробовали! К тому же при этом вы вступаете в борьбу с самим собой – интересно, кто победит?

Очевидно, разумнее сосредоточиться на поиске более эффективных вариантов реакций и поведения.

Итак, предположим, что вместо старой и неэффективной реакции Б на событие А вы придумали приемлемую реакцию В.

$A \rightarrow B$
 $A \rightarrow B \rightarrow V$
 $A \rightarrow B \rightarrow V$
 $A \rightarrow B \rightarrow V$
 $A \rightarrow B$ или
 V

И тут начинается самое интересное, потому что, когда снова случается событие А, вы, скорее всего, забудете свой новый план, останетесь верны себе и отреагируете привычно: $A = B$. Конечно, «задним умом» вы вспомните, что придумали альтернативу (В).

Многие в этот момент разочаровываются: *«Ничего у меня не получится! Таков уж мой характер! Я же знал, как лучше, но это не помогло...»*

Однако не спешите с выводами, ведь вы уже сформирова-

ли новый рефлекс, пусть пока и слабый: $A = B = V$.

Будьте настойчивы!

Время между «как обычно» и «я же решил» будет сокращаться с каждым разом. В какой-то момент мозг ответит на событие A дилеммой: $A = B$ или $A = V$ – это многих пугает и приводит в смятение... Но именно теперь вы можете сделать настоящий выбор и все изменить.

Есть два способа ускорить этот естественный процесс научения:

- 1) как можно чаще и ярче проигрывать ситуацию с желаемой реакцией в воображении (ведь мозг не различает реальный и воображаемый опыт);
- 2) практически репетировать новое поведение.

«Если у человека есть терпение, его не угнетают неудачи и он способен слиться с океаном – все получится. Если же все время злиться и твердить “я должен, я должен”, ничего не выйдет».

Свободный серфер Дидье Замматио

Правило 3. Ритмичность

Формирование ритмов – базовая функция всего живого, предназначенная оптимизировать повторяющиеся жизненные процессы.

Ритмичность – это умение использовать свой темперамент, взять на себя не больше и не меньше, чем вы можете исполнить, и делать это стабильно и систематично, чередуя стресс с расслаблением.

Ваш индивидуальный ритм – способность осуществлять определенное количество действий за единицу времени – зависит от вашего темперамента. Он определяет скорость вашей жизни, ваши тонус и бодрость. Когда, подстраиваясь под кого-то, приходится подгонять или замедлять себя, вы чувствуете напряжение и дискомфорт.

Во время следующей прогулки проведите простой эксперимент. Шагая в своем естественном ритме, прислушайтесь к биению сердца, дыханию, тону мышц... Увеличьте темп... Как вы себя чувствуете теперь? Вернитесь к нормальному ритму... Что изменилось? А теперь идите медленнее... Как изменились ваши ощущения?

Как этот эксперимент связан с вашим опытом стресса?

Для оптимальной тренировки, приносящей максимальные результаты и удовольствие, нужно найти такой ритм чередования стресса и расслабления, вызова и безопасности,

фрустрации и удовольствия, сомнения и доверия, который будет вас стимулировать и заряжать силами.

Упражнение 11. Что вы делаете со своим стрессом?

● Как вы оцениваете количество изменений в вашей жизни в этом месяце? (Слишком мало; слишком много; кризис; идеальное количество.)

● Как ваш текущий ритм влияет на вашу жизнь?

● Если все меняется слишком медленно, вы, скорее всего, чувствуете вялость, принимать решения и действовать с каждой минутой становится все труднее. Без стресса нет энергии, нет развития и нет жизни.

● Спланируйте и предпримите действия, которые будут развивать вас и подготовят к новым возможностям.

● Если перемен слишком много, вы устаете, разочаровываетесь, злитесь или теряете интерес. Перенапряжение ведет к болезни и не оставляет сил на развитие. Экспериментально доказано, что ускорение ритма пульса снижает силу воли (Segerstrom & Solberg Nes, 2007).

Определите приоритеты и откажитесь от лишнего.

● Если у вас кризис, продумайте стратегию выживания. Держитесь!

● Если у вас идеальный уровень активности, наблюдайте, следуйте ему и сохраните энергию. Пусть ритм направляет

вас.

Упражнение 12. Стабильность вашего ритма

Как вы оцениваете стабильность своего ритма? (Неустойчивый; временами непостоянный; обычно стабильный; стабильный.)

Неустойчивость ритма быстро истощает ваш организм. Для того чтобы стабилизировать ритм, сбалансируйте расписание.

1. Определите, сколько времени займет та или иная работа?

2. Сколько времени у вас реально есть? Если есть час, не планируйте двухчасовую работу, учтите возможные отвлечения и авралы.

3. Выделите время на расслабление и физические упражнения. Попросите своего врача или тренера предложить вам простые упражнения на 5–10 минут, чтобы выполнять их несколько раз в день в перерывах между работой или воспользуйтесь комплексом, продолженным в приложении 4.

4. Придерживайтесь графика: не запаздывайте, но и не опережайте его.

5. Будьте постоянны: старайтесь питаться, заниматься спортом, работать, общаться с семьей в одно и то же время (но не одновременно!)

6. Как стабильный ритм мог бы помочь вам в текущем

стрессе?

Упражнение 13. Ваши отношения с ритмом

В каких ситуациях ваш ритм:

- слишком быстрый;
- слишком медленный;
- оптимальный?

Те отношения и ситуации, в которых ваш ритм слишком быстрый или очень медленный, являются источником хронического стресса.

Возможно, в этих случаях вы не верите в свои цели или считаете, что они не стоят вкладываемых усилий (см. раздел «Синдром воздушных замков» в главе 6). *Зачем тогда вы это делаете?* Закончите следующие предложения, записывая первое, что приходит в голову:

Мне больше не стоит (быть/делать)

Сейчас правильное время для того, чтобы (быть/делать)

Другой причиной ускорения или замедления ритма может быть неадекватная оценка собственных сил. В таком случае полезно изменить планы в соответствии со своими реальными способностями и возможностями.

И наконец, самой распространенной причиной изменения

ритма является попытка подстроиться под кого-то и произвести впечатление или, напротив, саботировать чьи-то требования и ожидания. Если это ваши случаи, то полезно себе напомнить, что это ваша жизнь и ваша работа. Только вы отвечаете за нее, и в первую очередь перед собой. Глупо позволять другим, кем бы они ни были, загнать или задержать вас. Не менее глупо отказываться от собственной жизни, чтобы кому-то досадить (см. разделы «Психовампирь», «Хамелеон», «Синдром чужих обезьян» в главе 6).

Безопасность при падении

Метафора. Секрет успеха

«Я промазал 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл 300 игр. 26 раз, когда мне доверяли удар, решавший исход игры, я промахнулся. Я проигрывал в своей жизни снова и снова, и еще раз... И именно поэтому я добился успеха».

Майкл Джордан⁹

Развитие навыков и освоение техники стресс-серфинга вовсе не гарантирует вам идеальной реакции в любой ситуации. Точно нет! Наверняка будут моменты, когда вы не справитесь, стресс вас «накроет с головой» и собьет с ног... Если вы думаете только о внешнем результате, это расстроит вас. Именно в такие моменты проще всего сдаться и отказаться от цели.

Однако, если вы относитесь к жизни как к эксперименту или тренировке и заинтересованы во внутреннем результате (понять и научиться, стать сильнее), то падение только подстегнет азарт. Ведь на тренировке вы готовы к неудачам и настроены пробовать снова и снова. Только так – ошибаясь, анализируя промахи, придумывая альтернативные способы и проверяя их в новых условиях, можно научиться понимать свои устремления и с удовольствием использовать любую си-

⁹ Знаменитый американский баскетболист, бывший игрок НБА.

туацию.

Только постоянное упражнение развивает способности, доводит навыки до совершенства, питает ваши силы и выносливость. Когда серфингиста смывает волна, у него нет сомнений в том, что делать дальше: принять встряску, задержать дыхание, подождать, пока волна прокатится над головой, всплыть, глотнуть воздуха, забраться на доску и грести обратно, начать все снова, чтобы с каждым разом кататься лучше и найти Свою Волну.

Однако страх неудачи – естественная реакция. Именно он часто парализует нас в самый важный момент, а то и вообще не дает даже попробовать действовать. С другой стороны, если игнорировать этот страх и быть слишком самоуверенным, можно многого не учесть и совсем растеряться перед лицом неожиданной неудачи.

Поэтому полезно заранее определить риски, которые вас могут ожидать, чтобы не бояться их и спланировать свое поведение на случай «падения».

Упражнение 14. На всякий случай

- Каковы мои худшие ожидания?
- Что это для меня изменит?
- Что я буду в этом случае делать?
- Кто сможет мне помочь? Чем?
- Что будет для меня сигналом о необходимости обра-

тяться за помощью?

● Как помочь людям оказывать мне своевременную, регулярную и правильную помощь?

Глава 4

Навыки наблюдения

Опыт и наблюдение – таковы величайшие источники мудрости, доступ к которым открыт для каждого человека.

Уильям Эллери Чэннинг¹⁰

Наслаждайтесь

Интересуйтесь

Различайте

Тренируем наблюдение

¹⁰ Американский писатель, теолог, проповедник (1780–1842).



Наслаждайтесь

1. Эмоции, отношения и страх самобичевания

Эмоции выполняют две важные функции:

- направляют энергию стресса на обеспечение выживания и удовлетворение ваших основных потребностей (жизнь, любовь, доверие, смысл);
- сообщают окружающим о происходящем (Изард, 1999).

Соответственно, эмоции возникают как реакция на удовлетворенность или неудовлетворенность ваших потребностей.

Базовые эмоции закреплены генетически и автоматически проявляются в наиболее типичных и важных для жизни ситуациях (*универсальные темы*).

«*Эмоциональная память*» моментально и без участия сознания оценивает происходящее с точки зрения опасности/полезности и генерирует реакцию, предназначенную удовлетворить первичные потребности.

Мы опознаем эмоции по тому, как изменяются ощущения, голос и выражение лица. Последние два признака помогают нам понимать эмоции окружающих.

Согласно исследованиям Пола Экмана¹¹, существует семь основных эмоций (Экман, 2010): радость, горе, гнев, страх, удивление, отвращение, презрение. Каждая из них имеет свои конкретные цели и специфические физиологические проявления (в том числе изменение голоса и выражения лица).



Верхние веки слегка
опущены

Рассеянный взгляд

Уголки губ слегка
опущены

Печаль: горе, расстройство, депрессия, тоска – самая

¹¹ Американский психолог, крупнейший специалист в области психологии эмоций и межличностного общения.

длительная эмоция, возникающая, когда мы теряем ценную для нас вещь или человека – то, что удовлетворяло те или иные потребности. Печаль предназначена для того, чтобы, с одной стороны, побудить окружающих проявить участие и заботу, с другой – осознать значение потери (чтобы затем ее восполнить) и восстановить ресурсы для восполнения утраченного. Именно поэтому в печали ваше внимание обращено вовнутрь.



Небольшие морщинки в уголках глаз
Щеки приподняты
Уголки губ приподняты

Радость и все ее разновидности: счастье, любовь, чувственные удовольствия, веселье, возбуждение, облегче-

ние, воодушевление, благоговение, восхищение, блаженство, торжество, гордость, благодарность, злорадство – проявляются улыбкой и сопровождаются возбуждением особого центра удовольствия в головном мозге. Их общая цель – создать длительную мотивацию для полезной активности, ведущей к развитию и наслаждению. Радость, как правило, возникает, когда все основные потребности более или менее удовлетворены.



Брови опущены
и сведены

Блеск в глазах

Рот закрыт, губы
сжаты (сжаты)

Гнев: ненависть, раздражение, злость, негодование, угрю-

мость и месть – направлены на преодоление или устранение препятствия/ограничения, мешающего удовлетворению потребностей. Эта эмоция также позволяет изменить ситуацию, причинить вред реальному/потенциальному агрессору или заставить других исполнять вашу волю. Если гнев направлен на себя, он воспринимается как чувство вины. Если он не находит выхода, то превращается в обиду. Характерной особенностью гнева является то, что он порождает ответный гнев и насилие (месть), запуская таким образом цепную реакцию.



Брови приподняты
и вытянуты

Верхние веки
приподняты

Нижние веки
напряжены

Губы немного
вытянуты

Страх, чередуясь с гневом, регулирует поведение в опасной ситуации. Его цель – выжить, избежав опасности (боли); спрятаться (замирание); убежать, если остаться незамеченным не удалось. Если побег невозможен, включается гнев, если противник сильнее, возвращается страх. Страх присутствует в бдительности и осторожности, позволяющих предотвратить угрозу. Беспокойство и тревога похожи на

страх, но отличаются от него тем, что при них, с одной стороны, отсутствует конкретная угроза, а с другой – нет ясного сценария поведения. Это отличие настолько фундаментально, что за эти два состояния отвечают разные области мозга.



Брови приподняты

Глаза широко
раскрыты

Рот приоткрыт

Удивление – самая короткая эмоция, которая удерживает вас от опрометчивых действий в неожиданно новой ситуации, с тем чтобы сначала вы могли собрать дополнительную информацию о происходящем, а уж потом действовать.



Сморщенное
выражение лица
Верхняя губа
приподнята

Отвращение: антипатия, отвержение, неприязнь – часто чередуется со страхом и гневом и направлено на предотвращение несанкционированного нарушения границ и контакта с чем-то или с кем-то неприятным/вредным/чужеродным/несчастливым/аморальным/разлагающимся.



Уголок рта припод-
нят с одной стороны

Презрение и его вариации: высокомерие, унижение (другого), предрассудки – могут сопровождаться недовольством (гнев). Их цель – обозначить/продемонстрировать свою отдельность (социальные границы) и превосходство, силу, статус, отсутствие желания что-то делать и приспособливаться.

Как можно использовать эмоции?

Во-первых, по их силе можно судить о степени удовлетворенности или неудовлетворенности потребностей/ожиданий в данный момент.

Во-вторых, характер эмоции указывает на ваши устремления и суть вашего субъективного переживания (какая потребность не удовлетворена).

В-третьих, тренируя желательные эмоции, можно научиться довольно легко переключаться с любой эмоции на наиболее эффективную в конкретной ситуации.

Для овладения стресс-серфингом критическое значение имеет постоянная тренировка способности осознавать свои эмоции как сигналы и подсказки для оценки ситуации и своих ожиданий.

Упражнение 15. Тренировка эмоциональной компетентности

Шаг 1. Каждый день проводите пару минут, изображая перед зеркалом основные эмоции. Делайте это до тех пор, пока все эмоции не начнут «получаться» одинаково легко. Не стесняйтесь экспериментировать с вариациями. Чем больше вариантов «запомнит» ваше лицо, тем точнее вы распознаете свои чувства.

Шаг 2. Отмечайте, какие эмоции проявляются на вашем лице в разных ситуациях. Обратите внимание на то, какая эмоция проявляется чаще всего.

Шаг 3. Попробуйте «прочитать» эмоции окружающих. Не стоит интерпретировать свои наблюдения – просто отмечайте то, что видите.

Если та или иная эмоция воспроизводится чаще других, она превращается в **настроение** – состояние более длитель-

ное и менее интенсивное, чем обычная эмоция. Оно не выполняет приспособительных функций и является своего рода побочным эффектом эмоций. Настроение создает готовность к соответствующей эмоции. Так, например, раздраженный человек, скорее всего, отреагирует на любой раздражитель вспышкой гнева, а тревожный – страхом. Из-за длительности и слабости настроение труднее осознать и связать с конкретной причиной, оно надолго снижает гибкость мышления и скорость реакций, сужает и искажает восприятие – мы начинаем видеть все только в том или ином свете.

Если кто-то или что-то вызывает у вас сильную или повторяющуюся эмоцию, то эта эмоция превращается в отношение.

Отношение – склонность особым образом воспринимать (Джери & Джери, 2001) себя, партнера, других людей, будущее и жизненные ситуации и реагировать на них привычными эмоциями. Отношение отражает ожидания относительно того, насколько то или иное событие, человек или ситуация могут удовлетворить ваши потребности или, напротив, угрожают их удовлетворению.

Пример

Если кто-то схватил вас и удерживает, сковывая ваши движения (универсальная тема), то неизбежно включается генетически запрограммированная реакция. Вы злитесь (появляется соответствующая гримаса, кровь приливает к лицу и рукам) и действуете

активно физически, чтобы восстановить контроль над своими движениями, – это базовая эмоция.

Однако мы можем научиться раздражаться и злиться на массу других, не учтенных природой ситуаций – на опоздание, беспорядок в комнате, невымытую посуду и т. д. Общение с близкими, литература, кино и прочее обогащают также и сценарий самой реакции. Мы учимся ругаться, планировать месть, демонстративно сдерживаться, угрожать, упрекать и т. д. Так, отношение определяет нашу готовность воспроизвести ту или иную эмоцию и соответствующий сценарий поведения.

Пример

Если однажды обидевшись (демонстрация сдерживаемого гнева на других) на то, что ему не купили «сникерс» («Это несправедливо! Значит, вы меня не любите!»), ребенок добился от окружающих чувства вины (гнев на себя), делающего их более сговорчивыми («Как ты такое мог подумать?»), он, скорее всего, продолжит на них обижаться (отношение).

Отношение стабилизирует социальные нормы: когда реальность не соответствует усвоенной системе ценностей, отношение порождает стресс и соответствующую эмоцию. Так, например, злость и обида побуждают исправить поведение обидчика. Вина сообщает о необходимости изменить собственное поведение.

Отношение так тесно связано с эмоциями, что их легко

спутать. И те и другие отражают удовлетворенность первичных потребностей.

С одной стороны, отношение определяет восприятие действительности (опасно/неизвестно/полезно/неважно) и соответствующие эмоции: если вы не цените кого-то и считаете его никчемным, то, столкнувшись с ним, скорее всего, почувствуете презрение, зато увидев любимого человека – обрадуетесь.

С другой стороны, мы часто принимаем мимолетную эмоцию за отношение. Например, когда вы злитесь на партнера, вам вполне может показаться, что вы больше его (ее) не любите. Но если отделить отношение от эмоций, то становится ясно, что ваша злость никак не связана с любовью и является просто ситуативной реакцией.

Отношение часто заставляет вас переживать неэффективные в данной ситуации эмоции, провоцируя и продлевая бессмысленный стресс.

Пример

Если вы относитесь к себе/партнеру/людям/миру и будущему с недоверием, то любая, даже весьма приятная ситуация будет вызывать у вас подозрение, замкнутость или раздражение.

Если отношение уводит в сторону от удовлетворения реальных потребностей в конкретной ситуации, вы тратите слишком много сил и не получаете нужного результата.

Обида на вашего партнера за неприготовленный ужин

вряд ли удовлетворит ваш голод.

Научившись не смешивать эмоции с отношениями, вы заметно снизите количество и накал своих конфликтов и сможете сами формировать свое отношение.

Стресс самобичевания

Больше всего на качество вашей жизни, на силу и продолжительность стресса влияет ваше отношение к себе любимому (или нет?).

Вся ваша жизнь проходит под наблюдением вашего внутреннего «Я», которое, как режиссер, следит за тем, как вы разыгрываете пьесу собственной жизни.

С одной стороны, этот внутренний наблюдатель так или иначе относится к вам: он может быть доволен вами, даже когда вы ошиблись, или презирать вас, даже если вы все сделали превосходно. Так, например, ваш внутренний «режиссер» может злиться на вас за страх перед публичным выступлением или презирать за мимолетное сексуальное влечение к чужому человеку. На собственном опыте вы наверняка знаете, что такие *переживания по поводу переживаний часто бывают интенсивнее, дольше и мучительнее, чем эмоции, вызванные реальными событиями.*

С другой стороны, ваше внутреннее «Я» стремится хотя бы на время облегчить ваши страдания от недовольства реальностью (Freud, 1959) и снизить тревогу, переключая вни-

мание и энергию на соответствующий случаю сценарий отношения: «*В таком случае я должен обидеться*», «*Как настоящий мужчина, я должен ревновать*», «*Хорошая мать всегда беспокоится*», «*Причины нужно искать в себе*» и т. д.

Мы научились такому отношению у своих родителей и ближайшего окружения, усвоили его из книг, кино и традиций. Все эти источники очень важны и достойны уважения, но отнюдь не безупречны. Соответственно, имеет смысл подвергнуть их ревизии и, быть может, изменить то, что устарело и/или вызывает бессмысленный (не ведущий к удовлетворению) стресс.

2. Развиваем способность наслаждаться

*Любую депрессию надо встречать с улыбкой.
Депрессия подумает, что вы идиот, и сбежит.
Роберт Де Ниро¹²*

Мало просто принять жизнь и ее стрессы. Принятие слишком пассивно и упускает энергию момента: «Ну хорошо, все так, как есть, – я принимаю это».

Любовь всегда радостна. Радость – сильная эмоция, питающая живой интерес: «*Что готовит мне следующий поворот судьбы? И если это неизбежно, то как я могу этим воспользоваться?*»

¹² Американский актер, режиссер и продюсер, обладатель премий «Золотой глобус» и «Оскар».

Радость и активный интерес освобождают от досужих фантазий, ожиданий и предрассудков. Они даже в самой сложной ситуации помогают сохранить самообладание, разобраться в происходящем, менять планы и действовать по обстоятельствам.

Самый простой способ научиться радоваться тогда и так, как вы этого хотите, – признать известный факт: радость генетически связана с улыбкой. Практически это значит, что не только радость проявляется улыбкой, но и улыбка неизбежно вызывает радость. Чтобы поднять настроение, вам достаточно даже просто представить, что вы улыбаетесь.

Да, это банально, и вы уже читали об этом в журналах... Это ничего не меняет – улыбка по-прежнему самый действенный шаг на пути к радости.

Последовательно выполняя приведенные ниже простые упражнения, вы быстро освоите искусство улыбаться.

Упражнение 16. Тренируем радость

Не открывая лавку, если не умеешь улыбаться.

Еврейская пословица

Улыбнитесь себе: подойдите к зеркалу и встретьтесь с собой глазами (не разглядывайте свои прыщи и морщины!). Улыбнитесь себе нежно, с любовью и благодарностью (улыбка должна быть полной: слегка поднимите уголки губ и ще-

ки так, чтобы в уголках глаз появились морщинки. Добавьте тепла во взгляд). Это может оказаться труднее, чем представляется на первый взгляд, – не сдавайтесь. Погримасничайте и улыбнитесь снова! Получилось? Держите улыбку десять секунд. Тренируйтесь по три раза в день и переходите к следующей фазе, только добившись стабильного результата.

Выгуливайте свою улыбку! Каждый день предпринимайте хотя бы 5–10-минутную прогулку (лучше на свежем воздухе) с улыбкой на лице.

Улыбайтесь людям: примите за правило улыбаться каждый раз, когда встречаетесь глазами с собеседником. О чем бы вы ни разговаривали, это должна быть все та же расслабленная, нежная улыбка, полная любви и благодарности. Не думайте, достоин ли собеседник улыбки! Просто улыбайтесь!

Улыбайтесь себе всегда. Вы точно этого достойны! Улыбайтесь каждый раз, когда замечаете свои реакции и эмоции, волнения и тревоги. Не пытайтесь ничего подавить или изменить, просто наблюдайте с улыбкой за своими чувствами и реакциями.

Кто сказал, что любить себя нужно только, когда все превосходно? В конце концов, любовь (не печальная жалость, а именно нежная, понимающая улыбка) больше всего нужна как раз тогда, когда все идет наперекосяк, когда больно, нечем дышать и кулаки сжимаются до белых костяшек...

Окружающие редко реагируют в таких случаях адекватно, поэтому... переходим на самообслуживание!

Когда мне тяжело, я всегда напоминаю себе о том, что если я сдамся – лучше не станет.

*Майк Тайсон*¹³

¹³ Американский боксер-профессионал, неоднократный абсолютный чемпион мира в тяжелой весовой категории по версиям WBC, WBA и IBF.

Интересуйтесь

1. Горе от ума

*Здравый смысл – это сумма предубеждений,
приобретенных до восемнадцатилетнего возраста.
Альберт Эйнштейн*

Мышление позволяет homo sapiens быстро приспособиться к внешним и внутренним изменениям. Мы осознаем реальность, важные свойства и связи объектов и явлений; определяем стратегию и поведение для того, чтобы выжить, уменьшить страдания и увеличить радость/удовольствие.

Каким образом мы думаем?

1. Сначала мозг *отражает* реальность как образ и называет ее. Например, «КАРАНДАШ» (рис. 10). С этого момента мы заняты уже не реальностью, а образами и словами.

2. Дефицит информации об опасности или полезности объектов и событий, об их отношениях и связях мы осознаем (выражаем словами) как *вопрос* («зачем?»). Вопрос запускает *мышление*.



Рис. 10

Кроме ситуативных вопросов («Что?», «Где?», «Когда?», «Как?» и т. д.), нас волнуют так называемые «вечные» вопросы, относящиеся к базовым потребностям: жить, любить, понимать, создавать – «Существую ли я? (Кто я?) Как они ко мне относятся (хорошо/плохо)? Что я могу (контролировать)? Зачем (что важно)?»

3. Мышление устанавливает связи/отношения и формирует **суждение**, отвечающее на вопрос («чтобы рисовать»).

4. Следующий этап – *проверка*. Критерием правильности суждения является получение ожидаемых результатов в подобных ситуациях (карандашом можно рисовать на разных поверхностях).

Так работает *активное мышление*.

Проверенное опытом суждение попадает в «банк памяти» и автоматически направляет наши реакции.

Так работает *автоматическое мышление*.

Однажды наше автоматическое суждение окажется неверным (карандаш не рисует по льду). Тогда потребуется новый

мыслительный процесс для установления новых связей и более полного понимания («не стоит рисовать карандашом по льду»).

Автоматическое мышление обеспечивает быструю, экономную, эффективную и точную реакцию в типичных ситуациях. В повседневной жизни большая часть действий выполняется автоматически.

Например, зазубренное «дважды два равно четыре» или «столица России – Москва» уже не предполагает воспроизведение действий, в результате которых изначально был получен этот ответ.

Автоматический ответ получается как «справка» на основе сходства/различия актуальных событий с данными памяти. При этом незнакомые или «неподходящие» детали часто упускаются.

Эти стереотипные суждения, эмоции и действия воспроизводятся «по умолчанию» и без размышлений (неосознанно), а следовательно, и бесконтрольно.

К сожалению, автоматическое мышление не всегда эффективно в изменяющихся условиях реальности.

Пример. Обидчивый менеджер

Андрей, 36 лет, менеджер, часто обижается на подчиненных, когда те неточно выполняют его указания. У сотрудников это вызывает недоумение и раздражение. Когда-то Андрею удавалось с помощью обиды заставлять родителей исполнять его желания. В

результате сложилось суждение: «Они увидят, как мне плохо, почувствуют вину и пойдут мне навстречу».

Этот неосознанный «психический призрак» ставит нашего героя в неудобную ситуацию: он продолжает раз за разом обижаться на людей, как когда-то обижался на родителей («Вы меня не понимаете!»), не видя различия этих ситуаций и наращивая хроническое напряжение.

Однако, если Андрей осознает, что «обида больше не дает контроля», и задастся вопросом «Что можно сделать еще, чтобы побудить сотрудников к действию?», то запустится активное мышление, направленное на поиск решения, эффективного в новых условиях (Duncker, 1935).

Например, Андрей может решить, что «понимание дает контроль», и проявить внимание к устремлениям сотрудников, используя полученную информацию для их мотивации. Это вернет ему контроль.

Как мышление может усилить и продлить стресс?

1. Автоматические мысли

Увы, мы не всегда осознаем ошибки мышления и редко думаем активно. Гораздо чаще мы, не задумываясь, воспроизводим автоматические мысли «*Ужас! Ужас!*»,

«Это невозможно!», «Глупо!», «Это никому не понравится», «Это так сложно!». Такая «бегущая строка» в голове закрепляет соответствующее отношение и эмоцию, которая скоро подчиняет разум.

Получается порочный круг: автоматическая мысль порождает эмоцию; эмоция включает программу соответствующего поведения на фоне суженного, а иногда и отключенного сознания.

2. Отвлечение

Полезно мысленно «проиграть» ситуацию, которая вызвала стресс, чтобы понять, что изменилось, сделать выводы и принять решения. Это заняло бы несколько минут. Но увы! Чаще мы возвращаемся в прошлое не для того, чтобы понять, а чтобы исправить (хотя бы в мечтах) то, что уже невозможно изменить, чтобы сбежать от реальности в сладкое «*а если бы...*» («...я сделал все правильно», «...меня не уволили», «...я был богат», «...не расставаться с любимыми»). В этих мечтах мы все делаем правильно и на краткий миг ощущаем себя «молодцом».

Другой способ избежать разочарований реальности – задаться тупиковыми вопросами: «*Как такое возможно?*», «*Почему я?*». Размышления над ними не дают новой информации и скорее ослепляют нас, уводя от реальности к весьма расплывчатым идеям о справедливости бытия.

3. Самогипноз «на всякий случай»

Вы все время разговариваете с самим собой, даже когда молчите. Вы комментируете свои поступки и чувства, говорите себе, что надо делать, жалуетесь и злитесь, причитаете и ругаетесь.

Этот «текст» отражает вашу веру и ожидания, ваше отношение, восприятие и стресс. Например, повторяя снова и снова «меня никто не любит», «ничего у меня не получится», «мир так ужасен», «мой самолет упадет», «она (он) меня бросит» – вы воспроизводите стресс даже тогда, когда реальных поводов для него уже или еще нет. Это лучший способ настроить себя на поражение. Если вы верите в то, что никто вас не любит, то даже если вас будет любить 99 человек из 100, вы увидите этого одного и скажете: «Ну вот! Я же говорил!»

Возможно ли, что вы правы в своих мрачных мыслях?

Да!

Возможно ли, что это не так?

Да!

Почему же мы думаем о плохом, а хорошее подвергаем сомнению, если вероятность любого исхода 50/50?

На всякий случай!

Тогда логично «на всякий случай» сосредоточиться на своих планах и настраивать себя на оптимистичный лад: «я

буду...», «есть люди, которые меня любят», «я смогу», «мир прекрасен», «самолет долетит», «она (он) будет со мной». Как минимум это придаст вам силы и поможет извлечь лучшее из ситуации.

2. Тренируем интерес

Притча о двух волках

Старый индеец передал своему внуку одну мудрость: «В каждом человеке живут и борются друг с другом два волка. Черный волк завистлив, ревнив, эгоистичен, напуган, агрессивен, подл и лжив. Белый волк защищает мир, любовь, надежду, истину и верность».

Маленький индеец на мгновение задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?»

Старый индеец с усмешкой ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Как использовать мышление?

Итак, мы спонтанно оцениваем каждое событие (часто критически!), и эта оценка «застревает» «бегущей строкой» в голове, повторяясь, как на заезженной пластинке, снова и снова. Она направляет все наши действия и размышления на поиск доказательств правоты «своего мнения», отмахивается от всего остального, убивает всякий интерес и усиливает эмоции.

Цель следующего упражнения – осознать свои спонтанные оценки и заменить их вопросами, чтобы направить внимание на исследование реальности. Отвечая на эти вопросы, вы как минимум получите новые штрихи к пониманию ситуации и поиску альтернативных способов сделать невозможное возможным, которые вряд ли можно получить, отстаивая свою точку зрения. Если после заинтересованного изучения вы решите, что «все это полная ерунда», – что ж, так тому и быть!

Упражнение 17. Интересуйтесь

Сравните спонтанные оценки и заинтересованные вопросы (Таблица 4):

Таблица 4

| Спонтанные оценки/вопросы | Заинтересованные вопросы |
|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Хорошо в теории, но... | Что нужно, чтобы сделать это? |
| Это никому не понравится... | Как заинтересовать людей? |
| Раньше мы так не делали... | Что дает нам эта новая идея? |
| Почему я? | Чему я могу научиться? |
| Что обо мне подумают? | Как красиво сыграть некрасивую партию? |
| Когда же это закончится? | Как снизить затраты и увеличить пользу? |

Запишите спонтанные замечания, которыми вы останавливаете себя и других.

Замените их на заинтересованные вопросы:

- Что происходит в действительности?
- Что из этого по-настоящему важно?
- Как я могу этим воспользоваться?

Когда в следующий раз вы окажетесь в подобной ситуации и поймаете себя на обычной реакции, улыбнитесь и вспомните это упражнение (рис. 11).



Рис. 11

В конце концов, в тот момент, когда произошло то, что вам не нравится, вы уже заплатили! Вопрос: за что? За то, чтобы еще помучить себя сожалениями и безысходностью, или за то, чтобы извлечь из ситуации хоть какую-то пользу, пусть мало-мальскую. Помните: стресс – ваш тренажер! Ваши условия игры! Тренируйтесь играючи и с удовольствием. Развивая свое активное мышление, вы начинаете быстро замечать и признавать автоматические ошибки. Это позволяет менять свои концепции и находить более адекватное по-

нимание ситуации и модель поведения. Именно эта способность делает возможным стресс-серфинг.

Упражнение 18. Самонастрой

1. Закройте глаза. Сделайте 5–10 циклов дыхания животом. Подумайте о своих планах на день, неделю, полгода и т. д. Сосредоточьтесь на самом важном – на развитии своих способностей и навыков. Вспомните ситуации, в которых у вас появляется возможность сделать что-то для осуществления своей мечты, когда вам бросают вызов или вы ошибаетесь в чем-то действительно важном.

2. Запишите, что вы обычно себе говорите в такие моменты.

3. Если этот текст вдохновляет, оставьте его или подумайте, как можно его усилить. Если ваши мысли пессимистичны, замените их тем, что вас поддержит и подбодрит. Например: «Вот это приключение!», «Все у меня получится!», «Лучше попробовать и потерпеть неудачу, чем всю жизнь сомневаться» и т. д. Запишите вдохновляющие послания самому себе и поместите на видные места, сделайте их заставкой в телефоне и компьютере и везде носите с собой. Когда становится плохо, иногда важно именно увидеть/прочитать это. Да и кто сказал, что поддержка нужна нам только, когда все валится из рук?

| Ситуация | Старый текст | Новый текст |
|----------|--------------|-------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

4. Присмотритесь к другим. Попробуйте «прочитать», что они говорят себе в голове, когда им приходится делать выбор. Кто-то выглядит уверенно, пока не начнет действовать, кто-то побеждает вопреки всему... Что они говорят себе?

5. Как часто вы настраиваете себя (разговором в голове с самим собой)?

6. Как разговор в голове может помочь во время стресса? Когда вам страшно? Когда все валится из рук? Когда вы пребываете в нерешительности?

7. Как самонастрой поможет достигнуть ваших целей?

8. Что этот навык может дать вашему партнеру?

Различайте

Притча. Осторожно! Злая собака

Одна женщина заказала вывеску, которая предупреждала бы о том, что в доме есть собака. Когда через несколько дней ей вручили табличку с надписью «Осторожно! Злая собака», дама пришла в бешенство: «Разве это я вам заказывала? Мне нужна табличка, которая предупредит входящих: “Не шумите! Можете разбудить собаку”».

В раннем детстве мы не отличаем себя от своих ощущений, действий и их последствий. Даже взрослея, мы склонны чувствовать, что все происходит вокруг нас, для нас, из-за нас: «Когда моя жена чем-то расстроена, мне кажется, что я в этом виноват»; «Почему мой начальник сегодня так зол? Я же все сделал правильно»...

В конце концов, оно и понятно, ведь «*своя рубашка ближе к телу*», поэтому большую часть времени мы сосредоточены на своих ожиданиях: «Замечают ли меня? Любят ли меня? Что я могу? Что у меня есть? А что, если бы я / у меня / для меня?»

Для того чтобы понять свои реакции, нужно научиться отличать их от того, что их вызывает, – от внешних условий и потребностей/ценностей (рис. 12).



Рис. 12

1. Реакции

О стрессе вы узнаете по своим реакциям, когда они уже начались. Практически без вашего участия мозг «по умолчанию» применяет к новой ситуации шаблонные ожидания и решения, которые когда-то (часто еще в детстве) помогли вам выжить и приспособиться в похожих (часто весьма отдаленно) условиях. Актуальные события оживляют прежний опыт и связанные с ним желания (привлечь внимание, заслужить похвалу и т. д.) и способы их удовлетворения (плач, истерика, агрессия, навязчивость и т. д.), которые больше относятся к прошлому, чем к настоящему.

Автоматические реакции мгновенны и неосознанны. Какие-то из них не раз спасали вас в ситуациях, когда думать было просто некогда. Другие же скорее продлевают стресс, обостряют конфликты, психические и физические проблемы, ограничивают поиск решения устаревшими рамками:

● «Я всегда взрываюсь, сталкиваясь с такими людьми»;

● «Знаю, что лучше сдержаться, но не могу ничего поделаться»;

● «Сам не знаю почему, но эта ерунда всегда заставляет меня нервничать».

Эмоции могут быть настолько сильны, что их просто не получится осознать. Вы можете предпочесть «следовать своим импульсам», сохраняя «естественную спонтанность», или бояться «потерять себя», говоря, что *«такой уж у меня характер»*. И в том и в другом случае вы, скорее всего, будете повторять ошибку снова и снова, с каждым разом закрепляя ее, свое отношение и худшие ожидания.

Если вы все-таки решили что-то изменить, то в первую очередь следует научиться различать свои реакции.

Физические: общее возбуждение (первая волна стресса) на основе имеющегося неосознанного опыта превращается в эмоцию (вторая и третья волны).

Отношение: эмоцию вы воспринимаете как отношение, которое, в свою очередь, будет воспроизводить эту эмоцию снова и снова.

Мышление/действие: эмоции и/или отношение запускают соответствующий сценарий мышления и поведения. Например, *«когда я люблю человека, я внимателен, забочусь, терпелив, не заставляю его ждать»* и т. д. Если сценария нет или вы его подавляете (*«это неправильное отношение»*).

ние»), возбуждение накапливается и превращается в тревогу.

Фантазии: активность поддерживается автоматически оценками и ожиданиями, которые основаны на традиции («говорят», «считается» и т. д.), на личном опыте («в прошлый раз...») или на мечтах и страхах («а что, если...», «я верю, что...»).

Выживая среди людей, мы быстро учимся подавлять некоторые реакции: «Я никогда не плачу», «Я ко всем отношусь равно» и т. д. В результате баланс нарушается: одни переживания слабеют, а другие, напротив, усиливаются, чтобы компенсировать сдержанность. В итоге одни реакции игнорируются, а другие оказываются перегруженными, что в свою очередь снижает вашу стрессоустойчивость.

Вы лучше, чем кто-либо, знаете свои привычки. Следующее упражнение поможет вам научиться распознавать свои реакции в четырех областях, понимать и оценивать их.

Упражнение 19. Баланс реакций

Ежедневно в течение недели анализируйте свои реакции в одной-двух ситуациях, опишите их, ответив на следующие вопросы.

Тело:

Что вы почувствовали физически? Какую эмоцию испытывали?

Отношения:

На кого/что была направлена эмоция? Как вы относитесь к этому человеку/событию/предмету?

Мышление/действие:

Какова ваша автоматическая мысль? Что вы делаете?

Фантазии:

Чего вы хотите/боитесь?

Теперь отметьте на осях (рис. 13, *a*) в процентах, какая доля от общей реакции (100 %) приходится на каждую область.

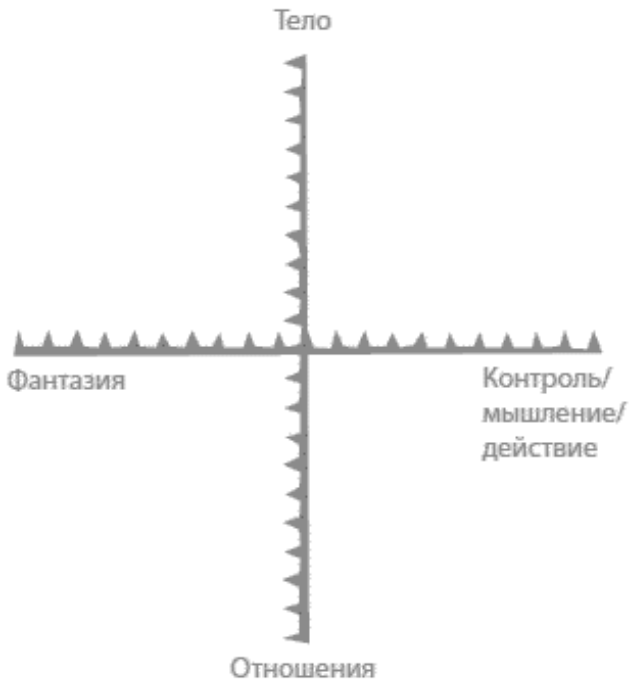


Рис. 13, а

Обратите внимание на области, которые чрезмерно подавлены, перегружены или которые вам трудно описать.

Если какая-то реакция ослаблена, полезно сфокусировать внимание на развитии конструктивных реакций в этой области.

Если область перегружена, напряжение с нее можно

снять, сосредоточившись на развитии реакций в других областях.

Если вы, например, легко говорите об отношениях и действиях, но затрудняетесь рассказать о физических ощущениях и страхах/мечтах, то в следующий раз стоит особенно прислушаться к своему телу и фантазиям.

Пример. Паника поражения

«Я очень злюсь на себя, когда не могу справиться с поставленной задачей, у меня начинает колотиться сердце и до боли сжимаются челюсти, в голове стучит: “Что за черт?!” Я боюсь, что все узнают о моей оплошности, и при этом буквально не могу сдвинуться с места» (рис. 13, б).

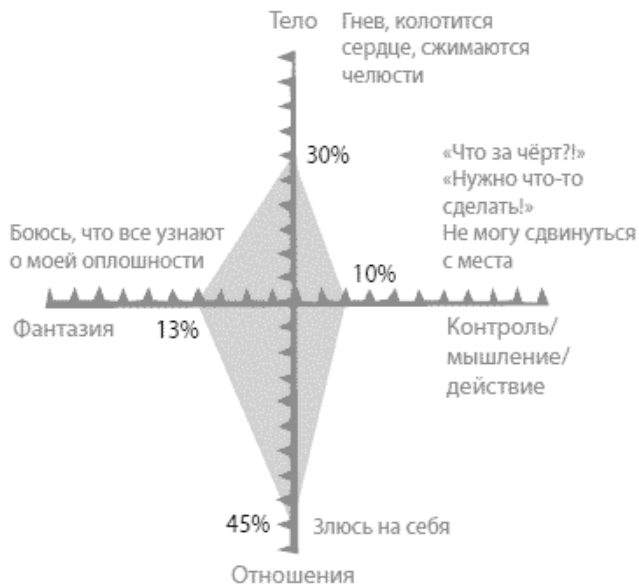


Рис. 13, б

2. Стрессоры

Говоря о стрессе, мы часто имеем ввиду происшествие, на которое реагируем. Однако не только событие определяет силу и характер стресса: на один и тот же раздражитель разные люди реагируют неодинаково. Например, для кого-то перспектива воскресного похода по магазинам – источник фонтанирующей радости, для другого – причина бесконеч-

ной печали, третий может разозлиться не на шутку, а четвертому все равно.

Научиться отличать причину (стрессор) от следствия (стрессорной реакции) стоит хотя бы для того, чтобы судить о том, соответствует ли ваша реакция реальной ситуации или определяется фантазиями и концепциями.

Стрессор – это внешнее или внутреннее изменение, нарушающее ваше равновесие.

Стресс – реакция, направленная на восстановление утраченного баланса.

Воздействие умеренных стрессоров полезно и даже необходимо для нормального развития. Они вызывают эустресс (eustress), который стимулирует и тренирует ресурсы организма, укрепляя и оздоравливая его, как, например, занятия в спортивном зале.

Вред организму наносят, с одной стороны, слишком сильные и/или продолжительные раздражители (distress), вызывающие истощение; с другой – слишком слабые стимулы или их отсутствие на протяжении длительного времени, ведущее к сенсорному голоду.

При этом, как мы уже знаем, сила воздействия весьма субъективна и в значительной мере определяется тем, какое значение вы придаете происходящему. Кроме того, воображаемые стрессоры (страх неприятного разговора с начальником) вызывают такую же реакцию, как и реальные события (неприятный разговор с начальником). При этом неред-

ко фантазии оказываются страшнее.

Стрессовые ситуации разнообразны, и в них легко запутаться. Однако, если присмотреться, становится ясно, что реакцию вызывают только те обстоятельства, которые не соответствуют нашим вполне конкретным ожиданиям. Обширные транскультуральные исследования, проведенные Н. Пезешкианом и Х. Дайденбахом в 1988 г. (Peseschkian & Deidenbach, 1988), позволили из всего многообразия волнующих характеристик реальности и человеческого поведения выделить наиболее важные и часто встречающиеся нормы. Естественно, понимание этих норм может отличаться в разных культурах, семьях, слоях общества и, как следствие, у двух разных людей, поэтому всегда важно определиться с тем, как вы или ваш партнер понимаете ту или иную из них. Ниже мы приводим ориентировочные определения этих норм/способностей, которые помогут вам понять, какая именно из них оказалась важна для вас в конкретной ситуации.

Аккуратность/порядок – удобное размещение предметов в пространстве.

Бережливость — экономное обращение с ценностями (не противоречит щедрости).

Верность — умение сохранять и поддерживать отношения, несмотря на препятствия и разочарования.

Нежность (физическая) – умение устанавливать взаимно приятный физический контакт.

Обязательность — выполнение принятых обязательств, заданий, решений.

Послушание — исполнение просьб или приказов авторитетного лица, в том числе собственных (дисциплина).

Прямота/искренность — способность отстаивать свое мнение, интересы и ожидания.

Пунктуальность — точное соблюдение ожидаемого или условленного времени.

Справедливость — объективно непредвзятая оценка ситуации, людей, интересов и отношений; равноценное вознаграждение за труд/вложение/заботу.

Терпение — умение отказаться от немедленного получения удовольствия, чтобы получить большее удовольствие в будущем; способность переносить тяготы и лишения.

Усердие/деятельность — умение сохранять мотивацию и работать на протяжении некоторого времени для достижения цели.

Учтивость — способность учитывать ожидания, интересы, требования других людей, порой в ущерб собственным интересам.

Чистоплотность — содержание в чистоте тела, одежды, окружения и т. д.

3. Ценности и потребности

Я знаю, что ты считаешь, что понимаешь то, что, как тебе кажется, я сказал,

*но я уверен, что ты знаешь, что то,
что ты слышал, это не то, что я сказал.*
Роберт Макклоски¹⁴

Как вы уже знаете, наши эмоции, отношение и, соответственно, ценности определяются тем, насколько то или иное событие, ситуация, предмет или человек удовлетворяют одну из наших потребностей или, напротив, угрожают ее удовлетворенности.

Наши цели, действия, реакции и отношения определяются не столько объективной реальностью, сколько субъективными представлениями о жизни. Если происходящее соответствует ожиданиям, мы спокойны и, скорее всего, довольны. Если же что-то идет не так, мы испытываем стресс. Подавление этих неосознанных эмоций и импульсов усиливает напряжение конфликтов, недоразумений, тревоги, страстей и страхов потому, что за каждой такой реакцией стоит базовая потребность, требующая удовлетворения. И чем сильнее реакция, тем более ценные чаяния задеты.

Например, если вы не замечаете беспорядка, вам безразлична аккуратность, а когда вы злитесь на чье-то опоздание, очевидно, что для вас важна пунктуальность.

Однако относительно последнего примера остается вопрос: чем именно так важна пунктуальность?

Только осознав потребность, стоящую за той или иной

¹⁴ Американский детский писатель и художник.

нормой, можно найти альтернативные способы ее утоления и испытать воодушевление и радость.

Индивидуальная ценность каждой нормы/способности определяется тем, насколько она помогала или мешала именно вам удовлетворять свои базовые потребности. Иными словами, ваша эмоциональная память на основе имеющегося опыта оценивает полезность или опасность ситуации для насыщения основных потребностей и формирует соответствующее отношение и реакцию, чтобы восполнить/защитить затронутые ценности.

Пример. Пунктуальность и контроль

В семье Марка пунктуальность – проявление любви, а опоздание вызывает упреки. Марк так описывает свое восприятие непунктуальности:

«Когда кто-то приходит на встречу не вовремя (пунктуальность), мне кажется, что он меня не любит (потребность в любви) и я его в этом упрекаю (гнев), чтобы избежать дискомфорта в будущем».

В семье Марии требование той же пунктуальности было признаком недоверия и вызывало злость и попытку освободиться от «пут» контроля.

Конфликтная концепция Марии вполне понятна: «Когда кто-то требует от меня пунктуальности, я чувствую, что мне не доверяют и пытаются контролировать (потеря контроля/доверия), закатываю скандал и ухожу (гнев), чтобы восстановить контроль над своей жизнью».

В результате ценность своевременного прихода на встре-

чу для Марка и Марии определяет содержание стресса для каждого из них.

Люди по-разному ведут себя в одних и тех же обстоятельствах именно потому, что реагируют не на события, а на то значение/отношение, которое сами же им приписывают. По той же причине наши выводы об отношении других людей на основе их поведения весьма неточны и создают почву для многих недоразумений.

Чтобы разобраться в хитросплетении потребностей, мы выделяем среди них восемь основных (рис. 14) – по две для каждой из четырех областей жизни.



Рис. 14. Основные потребности

Область: тело – физический опыт жизни – определяется потребностью выжить и комфортно ощущать себя и мир вокруг (*контакт*) и наслаждаться физическим существованием (*сексуальность*).

1. **Потребность в контакте** с собой, с другими людьми и с окружающим миром удовлетворяется с помощью внимания: фокусируясь на своих ощущениях, вы вступаете в контакт со своим телом; сосредоточив внимание на партнере, вы вступаете в контакт с ним. Контакт позволяет осознать свои ощущения и эмоции, вовремя заметить и удовлетворить потребности своего тела. Качество контакта напрямую зависит от состояния здоровья, разумного чередования напряжения и отдыха и поддержания здорового ритма.

Удовлетворение этой потребности приводит к формированию *отношения открытости, внимания и интереса*.

Неудовлетворенность или угроза удовлетворенности потребности в контакте порождает необъяснимый страх и тревогу, замкнутость или, напротив, навязчивое стремление к чьему-то присутствию, к занятию чем-нибудь, что позволяет поддерживать постоянную занятость внимания.

2. **Потребность – сексуальность**. Если вы получаете физическое *удовольствие* от своего или чужого тела, то испытываете *наслаждение*. Если нет – *отвращение*. Человек,

испытывающий дефицит физического удовольствия, всегда стремится испытать его, постоянно изобретая новые способы или фиксируясь на чем-то, что дает ему хотя бы временное удовлетворение (гурманство, секс, демонстративно-провоцирующее поведение и т. д.).

Область: отношения – социальный опыт жизни – направляется потребностью в радости (любви) и поддержке/помощи (заботе).

3. Потребность любви – радоваться себе, другим людям и миру вокруг, сопереживать, ощущать эмоциональную открытость/близость и видеть, как другие радуются самим себе и вам. Когда любви достаточно, человека переполняет *радость*. Отсутствие любви вызывает *злость и ненависть, ревность, попытки вызвать любовь всеми способами и обиду в случае неудачи*. Утрата любви вызывает печаль, которая в нормальной ситуации через некоторое время сменяется нахождением нового объекта любви. В патологическом случае печаль обретает ценность как доказательство и продолжение любви, которое растягивается надолго и со временем может даже усиливаться. При этом печаль демонстрируется и требует признания со стороны окружающих.

4. Потребность в заботе и помощи. Удовлетворенность этой потребности дает *спокойствие* и порождает *стремле-*

ние заботиться об окружающих. Неудовлетворенность вызывает чувство несправедливости и зависимость или тревожность и стремление к гиперопеке. Такие люди постоянно обижены и упрекают окружающих в несправедливости. Часто они сами подчеркнуто заботятся о других или по крайней мере считают, что делают это.

Область: достижения – опыт целенаправленного действия – управляется *потребностью в доверии и времени*.

5. Потребность в доверии – предоставлении свободы действовать самостоятельно, иначе, чем другие, и, возможно, ошибочно, основанная на вере в способности контролировать ситуацию и добиваться результата, в конструктивные устремления, понимание, знания и навыки. Удовлетворенность этой потребности вызывает *доверие*, неудовлетворенность провоцирует *тревогу* и стремление *контролировать*.

6. Потребность во времени. Если у вас есть ощущение, что времени достаточно, вы *спокойны*, действуете *последовательно* и *ритмично*. Если кажется, что времени может не хватить, что его нет или оно вот-вот закончится, возникает *суетливость, тревога и страх не успеть*.

Область: фантазии – опыт переживания прошлого и будущего, создания смыслов и всего нового – основан на *по-*

требности в смысле и в идеале.

7. Потребность в смысле. Смысл нашим действиям здесь и сейчас придает признание ценностей/целей и вера в определенное развитие ситуации. Если фантазиям удается создать убедительную мотивацию, вы чувствуете *веру, надежду и воодушевление*. Если же воображение рисует мрачную картину развития событий, а то и вовсе никакой, вас охватывают *страх и отчаяние, вы ленивы, вялы и фокусируетесь на сиюминутных потребностях, даже если их удовлетворение может повредить вам в будущем*.

8. Потребность в идеале. Если чье-то поведение, отношение и идеи кажутся вам вдохновляюще успешными, вы испытываете к этому человеку *уважение* и склонны *идеализировать* его. В противном случае вы, скорее всего, *обесцениваете* его и будете чувствовать к нему *презрение*. Отсутствие идеалов равноценно отсутствию ориентиров на дороге и ведет к беспорядочности решений и действий или к демотивации.

4. Тренируем наблюдение

Наблюдение, как вы уже знаете, сложный процесс, требующий сразу нескольких навыков. Поэтому целесообразно сначала освоить эти навыки по отдельности, а потом перейти

к комплексному упражнению.

Сначала оно будет занимать у вас несколько минут, и, возможно, отдельные его части вызовут определенные сложности – не сдавайтесь. Продолжайте анализировать стрессовые ситуации, используя вопросы упражнения «Дневник самонаблюдения».

Даже если вы будете анализировать по одной ситуации в день, через пару недель обнаружится, что вы уже очень быстро справляетесь с этим. Анализ станет почти автоматическим.

Тогда вы можете перейти к использованию собственно формы «Бланк самонаблюдения», представленной в приложении 5.

Упражнение 20. Дневник самонаблюдения

«Подкараульте» свой стресс, улыбнитесь (по крайней мере возможности тренировки) и запишите результаты своего наблюдения.

1. Реакция

а) **физическая:** Что вы чувствовали физически? Какова была ваша эмоция?

б) **отношение:** На кого была направлена ваша эмоция? Как вы можете описать это отношение?

в) **мышление/действие:** Какая была «автоматическая» мысль? Что вы делали/хотели сделать?

г) **фантазии**: Чего вы хотели в этой ситуации? Чего вы боялись?

2. Стрессор

Опишите, что спровоцировало вашу реакцию. *Какая норма/способность задействована?*

| | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Прямота/искренность | Аккуратность <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Справедливость | Бережливость <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Терпение | Верность <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Чистоплотность | Нежность (физическая) <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Усердие/деятельность | Обязательность <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Учтивость | Послушание <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Пунктуальность | |

3. Потребность

Какая потребность задета в этой ситуации?

● **Контакт**: внимание, комфорт, чувство жизни, здоровье, боль.

● **Сексуальность**: физическое удовольствие.

● **Любовь**: радость и эмпатия по отношению к себе и к другим.

● **Забота**: потребность помогать и получать помощь.

● **Доверие**: потребность в свободе действовать на свое усмотрение и, возможно, неправильно.

● **Время**: чувство наличия времени и ритма.

● **Вера/надежда** наделяют смыслом существование и активность.

● **Идеал** для подражания/усвоения чужого опыта и навыков.

Ну а теперь – самое интересное.

Основываясь на своих наблюдениях, опишите свою реакцию, при этом используйте шаблоны описания и ориентируйтесь на предложенные примеры.

1. Пассивный вариант (реакция)

Сталкиваясь с проявление нормы/способности в ситуации,

я воспринимаю это как отношение, обостряющее ту или

иную потребность **и реагирую** эмоция, поведение, **чтобы**

желаемое удовлетворение потребности

Сталкиваясь с проявление нормы/способности в ситуации,
я воспринимаю это как отношение, обостряющее ту или
иную потребность **и реагирую** эмоция, поведение, **чтобы**
желаемое удовлетворение потребности

Например: «Когда человек приходит на встречу не вовремя (пунктуальность), я воспринимаю это как неуважение (отсутствие заботы о моем времени), поэтому я злюсь (гнев), чтобы восстановить контроль».

2. Активный вариант (действие)

Когда я испытываю отношение, соответствующее той или иной потребности, **то демонстрирую это** описание поведения в терминах норм/способностей, **чтобы** ожидаемая реакция/эмоция, призванная удовлетворить потребность

Когда я испытываю отношение, соответствующее той или иной потребности, **то демонстрирую это** описание поведения в терминах норм/способностей, **чтобы** ожидаемая реакция/эмоция, призванная удовлетворить потребность

Например: «Когда я влюблен (любовь), я стараюсь учесть все пожелания этого человека (послушание), чтобы получить радость ответной любви».

Теперь ваш «внутренний наблюдатель» может понимающе улыбнуться: ведь вы больше не сумасшедший и не жертв

ва, потому что ваше поведение, мысли и чувства, какими бы странными они ни казались, являются попыткой удовлетворить вполне понятные потребности. Со временем систематичный, четкий и быстрый анализ станет естественной частью вашей реакции и основой успешного серфинга.

Глава 5

Пена (мелочи жизни)

*Даже самая маленькая волна питается энергией
целого океана.*

Пословица

*Пустая пена
Пена жизни*



Пеной мы называем простые и слабо заряженные ситуации, которые вызывают короткие волны стресса, длятся

несколько секунд, реже – минут и тут же сменяются новыми.

Однако эти «мелочи жизни» часто отвлекают нас от того, что действительно важно, и могут накапливаться, создавая почву для хронического стресса. Так что, кроме тренировки, стресс-серфинг на «пене жизни» принесет вам еще и ощутимые результаты.

Пустая пена

1. Заметить волну

Реакции

Эти ситуации случайны и практически не повторяются. Они вызывают только физическую и эмоциональную реакцию и не сопровождаются длинными размышлениями.

Например, магазин закрывается у вас перед самым носом – вы злитесь, а через несколько минут уже и не помните об этом.

Кто-то подрезает вас на дороге – вы вздрагиваете, ругаетесь и вот уже снова медитируете на мелькающие мимо окон огни.

Споткнувшись, вы роняете стакан – пугаетесь, удерживаете равновесие, подхватываете стакан и, как ни в чем не бывало, наливаете себе воды.

Мы называем эти волны «пустыми», так как потребности, стоящие за ними, не доставляют вам никаких проблем – вы умеете их удовлетворять. Эти волны доставляют вам неприятности, только когда вы изрядно устали.

Понаблюдайте за собой:

- Сколько времени вы тратите в день на пустые волны?
- Насколько сильно вы реагируете?
- Как быстро успокаиваетесь?

Стрессоры

Вызвать пустую пену может практически любая неожиданность, нарушение любой нормы. Если вы заметили, что какие-то нормы вызывают вашу реакцию чаще, чем другие, значит, вы столкнулись с *настоящей пеной жизни* (см. следующий раздел).

Отметьте: *на что вы реагируете чаще и сильнее?*

Потребности

Если ваша реакция на пустую пену стала острее, чем обычно, это значит, что вы устали, утратили *контакт* со своим телом и нуждаетесь в отдыхе.

Если вы обнаружили, что стали тратить больше времени на пустые волны, думать о них и пытаться их понять, скорее всего, вы пытаетесь таким образом избежать каких-то более важных вопросов. *Спросите себя: каких?*

2. Поймать волну

Не стоит уделять особого внимания пустым волнам, если

они не обостряются и не занимают слишком много времени (см. выше). Просто наблюдайте за ними и позволяйте им свободно прокатиться через вашу повседневность.

Если вы стали реагировать на мелочи сильнее, чем обычно, отдохните. Если это не помогает, возможно, вы имеете дело с настоящей пеной жизни.

3. Кататься

Не отвлекайтесь на пустые волны, ищите то, что на самом деле ВАЖНО.

Пена жизни

*Капля камень точит.
Пословица*

1. Заметить волну

Реакции

Физическая и эмоциональная реакции, как правило, неадекватно сильны («Чего я так злюсь из-за такой ерунды!»), чем часто вызывают у вас недовольство собой. Характерны стереотипные концепции по типу бегущей строки («Так нельзя», «Что за свинство!», «Невыносимый бардак» и т. д.) и соответствующая схема действий и суждений, ментально трактующая происходящее как отношение («Тебе на все наплевать», «Ты надо мной издеваешься», «Ты меня не любишь» и т. д.).

Последующие размышления редко подвергают сомнению адекватность собственных ожиданий, что можно было бы сделать как минимум в силу пустяковости предмета («Да и ладно – это же ерунда»). Напротив, незначительность ситуации становится основой для усиления подозрений и нагнетания возмущения («Это же такая ерунда, неужели тебе

трудно сделать для меня даже это?»).

Стрессоры

Пену жизни вызывают объективно незначительные, но регулярно повторяющиеся события, субъективно важные для конкретного человека. Мы воспринимаем происходящее как «неправильное», так как оно не совпадает с нашими («правильными») ожиданиями, которые могут касаться любой эмоционально заряженной нормы. При этом значение этих событий и реакция на них со временем усиливаются за счет накопления повторяющихся ситуаций.

Потребности

Чтобы вовремя научиться замечать пену и определять обостряющиеся в этих ситуациях потребности, полезно немного понаблюдать за собой.

В табл. 5 *перечислите десять повторяющихся в вашей жизни ситуаций отношений, которые «яйца выеденного не стоят»* и в то же время вызывают у вас стресс.

Таблица 5

| | Событие/норма | Реакция | Ожидание | Ценность |
|----|---------------|---------|----------|----------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

Опишите свои реакции на них.

● Какие ваши ожидания не оправдались?

● Какая потребность стоит за этими ожиданиями?

● Отметьте те из них, с которыми стоит разобраться. Почему?

2. Поймать волну

Какие возможности есть для удовлетворения вашей потребности в этой ситуации?

Как вы можете ее удовлетворить? (Придумайте как минимум три варианта.) Что это вам даст?

3. Кататься

Что именно нужно сделать? (Маленькие, выполнимые шаги.) Когда именно вы будете это делать? (Конкретное

время или условия.) – *Действуйте!*

Пример. Любовь и порядок

«Я все время раздражаюсь на мужа, когда снова нахожу оставленную им посуду по всей квартире, я просто готова его убить», – рассказывает Елена, 28 лет. Она так описала это повторяющееся событие в табл. 6:

Таблица 6

| | Событие/ норма | Реакция | Ожидание | Ценность |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Не убирает за собой посуду (порядок) | Чувствую: гнев на мужа Отношение: ненависть Думаю: «Неужели трудно за собой убрать?!» Действие: отчитываю его Хочу: убить, выгнать, заставить убрать за собой Боюсь, что ему наплевать | Чтобы сам убирал за собой посуду | Забота: даже если его не напрягает бардак, он должен убрать все, хотя бы для меня Доверие: когда он этого не делает, мне кажется, что все хорошее, что есть между нами, — ложь |

Елена решила «поймать волну» так теперь, обнаруживая оставленную мужем посуду, она мысленно улыбается ему, испытывая нежность к человеку, который нежно заботится о ней многими другими способами и доставляет ей много радости. Комментарий Елены: «Некоторые мои подруги считают это капитуляцией. Возможно! Но только я не считаю, что уборка пары-тройки кружек в день стоит портящихся отношений и тех сил, которые я тратила (причем безрезультатно!) на перевоспитание мужа. Забавно другое: когда я сменила гнев на милость, муж

это заметил и был благодарен. Я ему объяснила свое решение, и на него это сильно подействовало. Он стал еще нежнее, чем был, и старается за собой убирать, хотя это у него и не всегда получается».

Главная прелесть катания на пене заключается в том, что:

- *во-первых*, происходящее не очень ценно, а значит, во все не страшно экспериментировать;

- *во-вторых*, повторяемость событий позволяет апробировать различные модели поведения, а когда подходящее решение найдено, оно сразу решает не одну, а множество сходных ситуаций в будущем. Кроме того, найденные решения могут определить стратегию, применимую и в других областях жизни.

Подумайте: *как еще можно использовать опыт Елены?*

Глава 6

Зеленые волны

Чем выше поднимается волна стресса, тем важнее для вас потребность, которая за ней стоит.

Гималайский синдром

Воздушные замки

Синдром «Титаника»

Давление времени

Психовампирь. Стресс-серфинг в отношениях

Развивайте свое достоинство

Хамелеон



Гималайский синдром¹⁵ – неудержимость в покорении новых вершин



Метафора. Всегда есть вершина выше

Взобравшись на гору, человек видит две вещи: позади – то, что достигнуто до сих пор, а впереди – следующую, еще более высокую гору. И тогда многие с огромным трудом спускаются с уже покоренной горы и начинают карабкаться на следующую. Оказавшись на новой вершине, они видят еще более высокий пик... И так происходит снова и снова.

Хамид Пезешкиан

¹⁵ Термин «гималайский синдром» введен Хамидом Пезешкианом.

1. Заметить волну

Характерные признаки гималайского синдрома

Неугомонное стремление к новым целям является попыткой избежать тревоги, связанной с ощущением тщетности и недостаточности усилий, ускользающего времени и надвигающейся катастрофы. Увы, азарт нового вызова и воодушевление от возможностей скоро сменяются раздражением, на смену которому снова приходит страх. Чтобы избавиться от этих чувств, вы работаете еще больше «не покладая рук». Любая остановка усиливает тревогу, панику и непреодолимое стремление сделать хоть что-то.

Стрессоры

Спусковым крючком гималайского синдрома становится появление трудной задачи, за выполнение которой (*достижение*) ожидается награда – *удовольствие*. Проблема в том, что все усилия направляются не на реальные потребности (*радость/любовь, покой/контакт* и т. д.), а на выполнение внешних условий.

Потребности/ценности

Таблица 7

| Что провоцирует вас, не раздумывая, взяться за новый проект? | Зачем? Какие потребности вы удовлетворяете? (Контакт, сексуальность/любовь, забота, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал) |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Как правило, в основе гималайского синдрома лежит стремление получить *любовь и заботу* (справедливое вознаграждение) от окружающих или почувствовать себя *идеальным*.

2. Поймать волну

Заметив, что вы, едва закончив большое дело, а то и не доведя его до конца, хватаетесь за новое, сделайте глубокий выдох, вдох, улыбнитесь себе и остановитесь на некоторое время.

Помните: вы можете добиться всего, но прежде чем взяться за дело, подумайте:

- Действительно ли вам это надо (см. потребности и ценности)?
- Чего это вам будет стоить; и «стоит ли игра свеч»?

– Как еще можно удовлетворить эту потребность (минимум три способа)?

– Меняет ли это ваши планы? Если да, то как?

3. Кататься

Вариант 1. Если вы знаете, что можете взяться за новое дело, но решили, что вам это в данный момент не нужно, получите удовольствие от уже достигнутых результатов.

Чего вы уже добились? Какие потребности удовлетворили?

Как вы этим насладились/наслаждаетесь/можете насладиться?

Выделите время для себя и проведите его с удовольствием: отдыхайте, занимайтесь любимыми делами, общайтесь с близкими, планируйте свою жизнь (см. раздел «После серфинга»), развивайте способности и т. д.

Вариант 2. Если вы все-таки решили взяться за новое дело или удовлетворить свои потребности каким-то другим способом, спланируйте это и действуйте, не забывая наслаждаться процессом.

Что в этом процессе доставляет вам наибольшее удовольствие?

Время от времени наслаждайтесь мечтой о конечном результате.

Какое удовольствие вы получите, сделав то, что наметили

на сегодня (на неделю, на месяц)? Сколько времени выделите этому?

Чем вы себя наградите?

Как (с кем?) вы это отпразднуете и разделите радость?

Перед кем похвастаетесь (кто сможет это по достоинству оценить)?

Наслаждайтесь!

4. После серфинга

Расслабьтесь

Как только вы приняли решение (насладиться уже достигнутым или взяться за новый проект), выделите время, чтобы перевести дыхание и подумать. Сделайте дыхательные упражнения. Расслабьтесь.

Медитируйте

Осмыслите свой опыт и сделайте выводы (см. «Медитируйте» в разделе «После серфинга» главы 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что меняется, когда вам не нужно все время «лезть на новую вершину»?

Развивайтесь

Неопределенность собственных потребностей затрудняет выбор критериев успеха, не позволяет контролировать процесс, оценить достижения и насладиться ими. Результат: разочарования и потеря *доверия* к себе.

Чтобы оседлать волну гималайского синдрома, нужно осознать свои потребности и критерии их удовлетворения, научиться фокусироваться на них и радоваться своим достижениям.

Немного философии: о смысле жизни

Реальность безразлична к нам. Это мы злимся и обижаемся, если что-то идет не так, как мы ждали. А ей (реальности) наплевать на наши ожидания, она непредсказуема – и в этом «нет ничего личного». Есть ли тогда смысл в жизни? И если есть, то в чем он заключается?

Когда возникает этот вопрос, одни разводят руками, другие вздыхают, третьи впадают в философствование – большинство же сходится в одном: вопрос это сложный, многие пытались на него ответить, но никто так и не смог. Но так ли уж сложен вопрос?

Очевидно, что если смысл (внутреннее устремление) существует, то основные свойства и способности объекта так или иначе соответствуют ему. *Например:*

Каково главное свойство... ну, скажем, карандаша? Рисовать.

А зачем люди делают карандаши? Чтобы рисовать.

В чем смысл существования карандаша? Рисовать.

Ту же логику можно применить к человеческой природе.

Психологи выделяют четыре базовые потребности (Frankl, 1988; Längle, 1999) человека, которые определяют его основные способности (Peseschkian N., 1987):

1) **жить**: ощущать и знать, что *«я существую»*;

2) **любить** (радоваться своему существованию и отношениям с кем/чем-либо): знать, что *«я хороший»* и «другие хорошие», потому что *«другие любят меня и рады мне»*, а *«я люблю других и радуюсь им»*;

3) **понимать** (причинно-следственные связи), учиться (действовать целенаправленно) и тем самым контролировать себя и реальность: знать *«какое место я занимаю»*;

4) **созидать** (то, чего не было) со смыслом (чувством перспективы): знать, что *«я – часть чего-то большего и что у меня есть будущее»*.

Таким образом, смысл человеческой жизни оказывается вполне конкретен и реализуем: жить, любить, понимать и созидать – это очевидно и интуитивно понятно даже без приведенных выше логических построений. Любознательный читатель, обратившись к священным писаниям различных религий и к научным трудам на эту тему, легко убедится в том, что и те и другие говорят хотя и разными словами, но, по

сути, о том же.

Смысл определяет цели жизни и стратегии их воплощения.

Цель 1: поддерживать здоровье и хорошее самочувствие, развивать физическую выносливость.

Стратегия – вести здоровый образ жизни: режим, ритм, питание, дыхание, осознание ощущений собственного тела, тренировка, расслабление, мониторинг здоровья, лечение при необходимости.

Цель 2: радоваться себе, другим людям, окружающему миру, идеям/Богу.

Стратегия – развивать отношения: устанавливать связи, радоваться себе, другим людям и миру, взаимовыгодно обмениваться и сотрудничать с ними.

Цель 3: познавать мир и действовать результативно.

Стратегия – осознанно и целенаправленно развивать свои способности, знания, навыки и действовать последовательно для достижения намеченных целей и удовлетворения осознанных потребностей.

z

Цель 4: осмысленно создавать новое.

Стратегия – систематически осмысливать связи и значение приобретенного опыта и ценностей; планировать; прак-

тиковать направленное и свободное воображение; заниматься искусствами; молиться, медитировать (созерцать и активно строить свое внутреннее пространство).

Упражнение 21. Мечтайте

Медитируйте. Закройте глаза. Представьте, кем вы будете лет через 20. Сосредоточьтесь на каждой детали. Дайте воображению время, чтобы детализировать этот образ.

- Какой сейчас (20 лет спустя) год?
- Сколько вам лет? Где вы?
- Чем вы занимаетесь?
- Чего вы добились?
- Что вы умеете делать?
- Насколько вы расслаблены, энергичны и жизнерадостны?
- Способны ли вы физически делать то, что вам хочется?
- Как ваше здоровье?
- Спокойны ли вы в душе?
- Кто рядом с вами? Какие у вас отношения?
- Довольны ли вы собой?
- Богаты ли ваши воспоминания?
- Как вы теперь реагируете на стрессы?
- Каковы ваши возможности и перспективы?

Открыв глаза, запишите свои мечты. Таким же образом

представьте себя через пять лет, один год, шесть месяцев, неделю.

Оцените, насколько последовательно вы добиваетесь исполнения своих чаяний.

Например, если вы мечтаете через 20 лет быть спортивным и энергичным, но в ближайшее время не планируете тренироваться, то шансы на успех через 20 лет значительно снижаются.

Поэтому, если мечта вас по-настоящему вдохновляет, проследите за тем, чтобы ваши планы соответствовали ей в разные периоды жизни.

Упражнение 22. Уточните свои желания

Теперь определите цели, которые обусловят выбор действий, сфокусируют энергию и снизят тревогу, определяя тем самым ближайшее (краткосрочное) и отдаленное (долгосрочное) будущее.

Например, быть счастливым – хорошая, но не конкретная цель. Что именно это для вас значит? Самодостаточность? Нежные отношения с любимым человеком? Успех на работе? Отпуск? Отсутствие головной боли?

Ясно определите конкретные критерии для каждой цели (как это проявится физически, в отношениях, в действиях, в перспективах и возможностях) и сроки для каждой цели.

Например, критериями нежных отношений с любимым

человеком могут быть:

● Проводить вместе время (каждый день с 20.00 до 20.30) и что-то делать совместно (понаблюдать и в течение недели выяснить, что это может быть).

● Улыбаться ей (заходя домой, просыпаясь и т. д.) и каждой мысли о ней (два-три раза в день, начать сейчас).

● Поощрять ее успехи (каждый день) и поддерживать, когда что-то пошло не так (по необходимости).

● Строить совместные планы (в следующую субботу за завтраком начать говорить об этом) и т. д.

Мечта 1 _____

Конкретно я хочу (цель) _____

Критерии выполнения _____

Сроки _____

Мечта 2 _____

Конкретно я хочу (цель) _____

Критерии выполнения _____

Сроки _____

Теперь просто делайте это и не забудьте порадоваться даже самым незначительным результатам!

Пример. Неугомонный Мартин

Мартину 41 год. Он жалуется на бессонницу, панические атаки, постоянную тревогу, сопровождающуюся навязчивым

и необоснованным чувством, что что-то еще нужно сделать. Он всего добился. Уже в 35 он возглавил совет директоров самой успешной компании в отрасли. «Я никогда не сидел без дела и не почивал на лаврах. Едва добившись своей цели, я сразу же начинал новый “крестовый поход”. Того же я всегда требовал от подчиненных – многие не выдерживали и сходили с дистанции».

В личной жизни Мартину так и не удалось найти тихую гавань. Он женат уже в пятый раз и снова готовится к разводу: «Они все были замечательные – дело не в них. Это мое проклятие! Через один-два года после того, как я завоевываю лучшую женщину в мире, я встречаю кого-то, кто еще лучше, и теряю покой».

1. Заметить волну

Спусковым крючком, заставлявшим Мартина браться за каждый новый проект, была мысль о том, что «нельзя не воспользоваться этой возможностью заработать денег» (бережливость). Много лет назад его отец, очень состоятельный человек, высмеял первый неудачный бизнес Мартина, сказав, что так молодой человек не сможет даже позаботиться о себе, не говоря уже о том, чтобы добиться любви лучшей женщины. С тех пор Мартин весьма преуспел. И все эти годы его толкало вперед стремление обрести финансовую стабильность (заботу о себе) и любовь лучшей женщины, чтобы соответствовать идеалу своего отца.

2. Поймать волну

Осознав свои устремления, Мартин решил уточнить их.

Определив критерии финансовой стабильности, он понял, что уже три года назад ее добился и с тех пор заметно стабилизировал положение, так что теперь практически не зависит от колебаний глобальных рынков.

Мартин уже понимал, что поиски «лучшей женщины» стали для него ловушкой, и решил, что важнее найти «ту, с которой мне будет хорошо», которая будет:

- в кризисных и конфликтных ситуациях искать выход вместе с ним, а не обвинять его во всех промахах;
- достаточно самодостаточна, чтобы оставлять ему личное пространство;
- физически привлекательна.

3. Кататься

Мартин спланировал свой выход «на пенсию» и уже через год поселился в своем домике на берегу. Пару часов в день он с помощью Интернета и телефона «держит руку на пульсе своего бизнеса», изредка выезжает на важные встречи и консультирует крупные компании. Он совсем забыл про бессонницу и панические атаки. И наслаждается жизнью, чего так и не смог сделать его отец. Так Мартин превзошел свой идеал.

Мартин так и не развелся со своей пятой женой, поскольку она, как выяснилось, вполне подходила под все его крите-

рии. Полгода семейной терапии помогли им справиться с накопившимися взаимными обидами и выстроить отношения так, что оба были весьма довольны.

После серфинга

Мартин так увлекся стресс-серфингом, что это стало стилем его жизни. Он ежедневно медитирует и ведет очень сбалансированную жизнь. Многие мысли и идеи в этой книге появились и оттачивались в беседах с этим радостным и мудрым человеком, за что я ему бесконечно благодарен. Естественно, в жизни его зовут иначе.

Синдром воздушных замков – способность мечтать, не обращая внимания на реальность

Лень – это способность не делать то, в чем вы не видите смысла.



1. Заметить волну

Характерные признаки

Нет реалистичного плана достижения желаемого, так как

хочется получить все немедленно, а планирование делает все длительным и сложным. Предпринимаемые время от времени непоследовательные действия не дают результата. Нарастают тревога и разочарование. Печаль и депрессия временами сменяются раздражительностью.

Для того чтобы облегчить эти тягостные переживания, наш мечтатель снова отдается своим грезам и прожекам или винит других, обстоятельства и несправедливое мироустройство в том, что не может добиться желаемого.

Стрессоры

Спусковым крючком синдрома воздушных замков становится встреча мечты с реальностью, которая требует действия (*усердие/деятельность*). Дело в том, что мечты всегда находятся за пределами реальности, на которую вы можете влиять. Это значит, что у вас в настоящий момент недостаточно сил, способностей и/или ресурсов для того, чтобы получить желаемое. Мечта – волшебный способ обладать всем здесь и сейчас понарошку, снизив, однако, тревогу и дискомфорт.

Увы, если вы слишком сильно сосредоточитесь на мечтах (рис. 15), то потратите свои силы и время вне зоны вашего контроля (в мире грез и сожаления об их несбыточности), а значит:

- не получите результатов и потеряете время, силы, ре-

сурсы, уменьшая зону своего контроля (рис. 16);

● вовлечетесь в хронический стресс от разочарования: «Я хочу, но не могу (не имею)».



Рис. 15



Рис. 16

Потребности/ценности

Таблица 8

| Какие мечты сильно занимают ваши мысли, но не ведут к реальным результатам? Какие нормы идеализированы в этих мечтах? | Какие потребности делают эту мечту столь важной для вас? (Контакт, сексуальность, любовь, забота, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Как правило, в основе синдрома воздушных замков лежит столкновение стремления к *идеалу* с отсутствием веры в этот

идеал либо в свои способности (*доверие*) или/и с неспособностью предоставить себе *время* для достижения этого идеала.

2. Поймать волну

Заметив, что вы слишком сосредоточились на какой-то мечте, не видя реальных путей ее воплощения, действуете хаотично и тратите слишком много сил почти без результата, – сделайте глубокий выдох, вдох, улыбнитесь себе и остановитесь на некоторое время.

Помните: вы можете забраться даже на небо, если у вас есть хорошая лестница и достаточно сил, чтобы карабкаться вверх ступенька за ступенькой.

Поэтому, сохраняя свое видение (*идеал*), предоставьте себе достаточно *времени* для того, чтобы шаг за шагом развить то, что у вас есть (доверие) (рис. 17, 18).

● Какие способности/условия вам нужны, чтобы добиться своего?

● Какие нужные способности/условия вы можете и хотите развить?

● Что именно нужно для этого сделать (маленькие, выполнимые шаги)?

● Сколько времени займет каждый шаг?

● В какой последовательности и когда (конкретно) вы будете это делать?

● Что вы можете сделать прямо сейчас?



Рис. 17



Рис. 18

3. Кататься

Действуйте. Насладитесь конкретными действиями, развивающими ваши способности и/или ситуацию в нужном вам направлении.

- Как это действие помогает вам исполнить мечту?
- Каким будет следующий шаг?
- Как это действие удовлетворяет ваши потребности сейчас?
- Какие еще потребности это развитие поможет удовлетворить?

4. После серфинга

Расслабьтесь

Закончив действовать, выделите себе время на отдых и размышления. Сделайте дыхательные упражнения.

Медитируйте

Осмыслите свой опыт (см. «Медитируйте» в разделе «После серфинга» главы 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что изменится в вашей жизни, если вы будете последовательно и решительно идти к своей мечте?

Развивайте решительность и обязательность!

Действуйте сейчас — немедленно, опираясь на уроки прошлого, чтобы создать будущее. Не тратьте время на недовольство прошлым в ожидании будущего.

Упражнение 23. Оцените свою решимость

Исследуйте текущую ситуацию, оценив по шкале от 1 до 10 (рис. 19) свои желание/готовность вкладывать силы в свою мечту, веру в успех и чувство юмора/открытость по от-

ношению к ней.



Рис. 19

Если вы не набрали хотя бы 18 баллов по сумме трех шкал, займитесь чем-то другим, потому что вы просто не заинтересованы в своей мечте, недостаточно уверены в себе и/или не очень открыты новому.

Если же вы все-таки захотите это сделать, то вам *придется* *развивать свою решимость*.

Лень и нерешительность имеют три основных источника.

1. Вам это не нужно, но вы считаете, что «так правильно», потому что это важно для кого-то, чье мнение важно для вас (пример для подражания / идеал – см. раздел «Хамелеон» в этой главе). В этом случае нужно *ясно определить* *с мотивацией* и убедиться, что ваши мечты не будут стоить вам слишком дорого и не противоречат вашим ценностям и убеждениям, долгосрочным планам и другим целям, принятым обязательствам и т. д.

● Какая ваша потребность стоит за вашей мечтой?

● Почему вы хотите удовлетворить эту потребность именно сейчас?

● Кому из важных для вас людей эта мечта могла бы понравиться?

● Что вы потеряете, исполнив эту мечту?

● Что вам придется вложить в выполнение этого плана?

● Что вы готовы отдать/вложить для выполнения этого плана?

● С какими аспектами проблемы вы сейчас не хотите связываться?

Если, отвечая на эти вопросы, вы понимаете, что недостаточно заинтересованы в этой мечте, не обрекайте себя на разочарование и не злитесь на себя. Просто примите тот факт, что сейчас вы чувствуете себя именно так.

Если же вы действительно готовы идти к своей цели, продолжайте развивать свою решимость. Вторым препятствием для нее может стать то, что:

2. Вы не доверяете себе и не верите, что ваша мечта осуществима. Чтобы справиться с этим препятствием, вам придется научиться *доверять себе* (см. «Психовампирь» в этой главе) и *исполнять собственные решения (обязательность)*.

● Какие у вас есть возможности и ограничения на пути к вашей цели?

● Какие способности/условия вы будете развивать, чтобы

добиться своего?

● Какие знания и опыт вам понадобятся?

● Что вы будете делать для достижения цели и в какой последовательности?

Разбейте задачи на простые, легко исполнимые за короткое время (20–30 минут) действия.

Перенесите свои планы в ежедневник, назначив для каждого действия конкретное время. Например, если вы решили три раза в неделю ходить в спортивный зал, зарезервируйте для этого время, чтобы «случайно» не занять его чем-то еще. При планировании учитывайте непредвиденные обстоятельства и отдых (выделяйте на них время).

Когда придет назначенное время, поставьте перед собой намеченную ранее простую цель и выполните ее. Эта маленькая победа создаст энергию для следующего действия (см. метафору «Помните про инерцию» ниже).

Пишите историю побед. Каждый вечер записывайте, чего вы добились, что удалось? И помните: даже если вы не получили того, что планировали, вы все равно обрели опыт, получили другой (возможно, даже лучший) результат, укрепили отношения, приспособились к ситуации, завершили что-то и т. д. Улыбнитесь каждой из своих побед и подумайте о том, какие возможности она перед вами открывает.

Еще одним препятствием для вашей решимости может стать то, что:

3. Вы слишком серьезно относитесь к своей мечте или цели и настолько боитесь поражения, что вам кажется, будто проще ничего не делать, чем проиграть. Чтобы снять это напряжение, всегда помните о том, какая потребность стоит за вашей мечтой, и придумывайте как минимум три совершенно разных способа ее удовлетворения. Кроме этого, чтобы сохранить открытость и гибкость в меняющейся ситуации, полезно подумать о том, *как можно добиться абсолютно противоположного результата и какую пользу вы сможете от этого получить.*

Метафора. Помните про инерцию

Чтобы сдвинуть с места поезд, нужно огромное усилие. Труднее и медленнее всего дается первый оборот колеса. Малейшее препятствие в этот момент может остановить движение. Но каждый следующий оборот колеса дается легче и быстрее. Разогнавшийся поезд сметет со своего пути даже стену. Такова сила инерции!

Тот же принцип работает в серфинге, когда вы гребете лежа на доске. Первые гребки даются с трудом, а через секунду вы уже легко скользите по водной глади, подхватывая силу волны.

То же верно для любого дела – сначала приходится преодолеть сопротивление, а потом все идет как по маслу.

Пример. Вечный мечтатель

Андрею 38 лет. Он чувствует безысходность,

подавленность и раздражительность. Всю жизнь его преследуют неудачи: два года он был влюблен, он уже представлял свадьбу и то, как они будут вместе растить детей, но так и не решился заговорить с ней о своих чувствах. Несколько лет он планирует начать свой бизнес, но сначала помешал кризис, потом нужно было защищать диссертацию, сейчас он ищет инвесторов... Несколько дней назад он – уже в который раз! – записался на курсы английского, но не уверен, что что-то получится из-за усилившейся в последнее время депрессии.

1. Заметить волну

Мечты Андрея всегда разбивались о необходимость действовать (*усердие*). Главная трудность состояла в том, что действие требует *времени* и не позволяет получить желаемое немедленно. Кроме того, Андрей не очень *доверял* себе и ждал, что кто-то о нем *позаботится*. В детстве, когда Андрей пытался что-то сделать, мама останавливала его: «*Подожди, я тебе помогу*» – и делала все сама.

2. Поймать волну

Андрею понравилась мысль о том, что, делая что-то для воплощения своих планов, он, по сути, уделяет время себе: «Раньше мне казалось, что я отдаю это время каким-то глупым обстоятельствам и людям. Например, когда мне хотелось играть в футбол, родители требовали, чтобы я отдавал время школе и урокам, – естественно, я всячески это саботировал. Теперь все честно: мне нужен английский, и я уделяю

время себе, чтобы его выучить». Недолго думая, он вписал в свое расписание занятия английским.

3. Кататься

Андрей так рассказывает про то, что произошло дальше: «Я понимаю, что это звучит глупо и наивно, но с тех пор, как я понял, что это мое время, я просто не могу дождаться следующих занятий по языку. Так же дела обстоят с моими домашними заданиями. И у меня все получается – впервые в жизни! У меня появилась уверенность в себе».

Синдром «Титаника»¹⁶ – умение сохранять даже то, что уже потеряно, и ничего не менять

Ты не можешь всегда получать то, что ты хочешь¹⁷.

Мик Джаггер / Кит Ричардс



Метафора. «Титаник»

Владельцы судна, пассажиры и команда верили в то, что «Титаник» – надежнейшее судно, которое

¹⁶ Термин «синдром “Титаника”» введен Хамидом Пезешкианом (Peseschkian & Peseschkian, 2009).

¹⁷ Фраза из песни группы The Rolling Stones (англ.: You Can't Always Get What You Want). Авторы – Мик Джаггер и Кит Ричардс.

просто не может затонуть и даже в случае самой серьезной катастрофы будет держаться на плаву не менее трех суток. Поэтому на «Титанике» было в два раза меньше шлюпок, чем требовалось, поэтому командование корабля игнорировало многочисленные предупреждения об айсбергах. Поэтому уже после столкновения пассажиры на палубе играли с кусками льда. Даже когда корабль уходил под воду, многие продолжали верить в его непотопляемость.

Суперлайнер не продержался и трех часов и бесславно пошел ко дну. Из-за поздней эвакуации возникла паника. В результате на воду было спущено 18 из 20 спасательных шлюпок, которые приняли лишь 705 (по другим данным – 712) вместо 1178 человек, которые вполне могли в них разместиться. Всего же на «Титанике» было 2227 человек.

1. Заметить волну

Характерные признаки

Главный признак этого феномена – игнорирование, а то и вовсе отрицание изменений, которые не соответствуют вашим ожиданиям, идеям и привычкам. Вы просто не можете или отказываетесь признать ограничения реальности, упираетесь, когда ничего нельзя изменить, пытаетесь убедить того, кто вас совсем не слушает, вернуть то, что безвозвратно

утрачено. Воистину, «надежда умирает последней»!

Лучшим способом сбежать от реальности является фантазия, которая может снова и снова возвращать вам то, что потеряно, создавая, пусть ненадолго, иллюзию того, что «все как и прежде».

Отказываясь смириться с реальностью, вы тратите массу энергии вхолостую, как проигравшийся игрок, который продолжает играть, все больше влезая в долги.

Еще хуже, что такой *перерасход сил* на уже утраченное снижает возможность сделать то, что не менее важно, но реально: выслушать партнера, заняться семьей или, наконец, собственными нуждами и т. д. Часто люди наивно надеются, что отношения, физическая форма, здоровье, навыки, качество жизни и прочее можно поддержать и развить без особых вложений. На деле это так же глупо, как верить в то, что кто-то продаст вам Porsche за 1000 руб.

Естественные эмоции, связанные с потерей (печаль, досада и отчаяние), подавляются – вы ведете себя как ни в чем не бывало. Это создает сильное напряжение, проявляющееся злостью, раздражительностью и агрессивной вспыльчивостью, которые часто сменяются тревогой, страхом и подозрительностью.

Стрессоры

Даже самые понятные желания не всегда совпадают с

вашиими возможностями. Синдром «Титаника» активирует очевидная или неизбежная потеря (*бережливость*) чего-то важного, во что было вложено много сил. Вы можете не захотеть расставаться с чем угодно (*с порядком, верностью, усердием, терпением и т. д.*).

За что вы продолжаете держаться, несмотря на то, что все уже изменилось или утрачено?

За какие нормы вы цепляетесь в этой ситуации?

Вкладываете ли вы в это слишком много энергии?

На какие важные дела/отношения вам из-за этого не хватает сил и времени?

Что бы вы сделали, если бы у вас не было больше проблем?

Потребности/ценности

Какие потребности делают эту мечту столь важной для вас? (Контакт, сексуальность, любовь, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал.)

Ценность норм, за которые вы цепляетесь, может быть разной. Однако сама по себе *бережливость*, как правило, направлена на сохранение хотя бы иллюзии *веры/надежды/смысла* и на возвращение видимости *контроля*.

2. Поймать волну

Заметив, что вы цепляетесь за что-то, что уже изменилось/утрачено или наверняка будет потеряно, глубоко выдохните, вдохните, улыбнитесь себе и остановитесь на некоторое время.

Помните: чтобы отпустить утраченное, сосредоточьтесь на реальных возможностях удовлетворить свои потребности.

● Что, собственно, произошло? Что изменилось?

● Что вы можете полностью и прямо контролировать? Как?

● На что вы можете влиять (как?), но не можете это контролировать?

● Что находится вне зоны вашего влияния и контроля? (Отпустите это.)

● Что у вас реально есть для удовлетворения ваших потребностей?

● Как вы можете это использовать?

● Что именно вы можете сделать прямо сейчас?

3. Кататься

Действуйте: удовлетворяйте свои потребности имеющимися средствами.

4. После серфинга

Расслабьтесь с помощью дыхательных упражнений, как только вам удастся распрощаться с иллюзиями.

Медитируйте, осмыслите свой опыт (см. «Медитируйте» в разделе «После серфинга» главы 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что изменится, если вы сумеете отпустить ситуацию и двигаться вперед?

«Лучший способ оставаться последовательным – это меняться вместе с обстоятельствами».

Уинстон Черчилль

Развивайте умение не отставать в отношениях. Любые отношения с людьми, делами, процессами (с кем или с чем угодно) проходят в своем развитии **три стадии**.

Зависимость основана на потребности довериться кому-то или чему-то и почувствовать защищенность, подобно младенцу на материнской груди.

На этой стадии вы увлечены, потому что отношения удовлетворяют или могут удовлетворить ваши потребности. При этом вы не действуете активно, а, скорее, реагируете на действия или изменения объекта отношений.

Чтобы пройти эту стадию наиболее оптимальным образом, вам нужно поощрение, информация об объекте и ясность относительно того, как и что вам лучше делать.

Вспомните начало любых отношений: вы стремитесь проводить время вместе, внимательно слушаете друг друга и искренне стремитесь угодить.

Дифференциация воплощает стремление узнать себя, свое место среди других людей и понять, что вы можете контролировать, сделать что-то самостоятельно и получить удовольствие от результата независимо от других.

Удовлетворив свои потребности на первой стадии, вы стремитесь уменьшить свою зависимость. В отношениях появляется конкуренция, так как обе стороны хотят удовлетворить свои нужды и минимализировать свой вклад в отношения («У меня есть еще чем заняться») или научиться удовлетворять эту потребность самостоятельно: «Я больше в тебе (в этом) не нуждаюсь!»

Вы лучше пройдете эту стадию, если получите поощрение, сосредоточитесь на простых задачах (вместо попыток решить все сразу) и будете хотя бы иногда прислушиваться к обратной связи.

Это случается в любых отношениях: когда заканчивается очарование конфетно-букетного периода, вы вдруг начинаете замечать недостатки друг друга, придираться и предъявлять претензии.

Независимость (зрелость) становится результатом опыта и осознания себя, своих ценностей, способностей и ограничений в отношениях.

На этой стадии вы уже понимаете, насколько вы независи-

мы в своих способностях удовлетворить свои потребности, а за что все-таки придется платить. Вы уже умеете строить и другие отношения, дающие вам то, что надо.

Обратная связь, обсуждение устремлений и общих перспектив оказываются движущей силой этого этапа.

Если отношения не развалились на стадии дифференциации, вы учитесь принимать особенности друг друга – вам не нужно больше ничего терпеть и ни с чем бороться. *Отношения становятся более открытыми, спокойными и приносят много удовольствия без всяких «но».*

Упражнение 24. Определитесь в своих отношениях

● На какой стадии развития вы находитесь сейчас в своей жизни?

● На какой стадии отношений со своим партнером вы находитесь? На какой стадии находится ваш партнер? Кто лидирует в отношениях?

● На какой стадии вы находитесь в отношениях со своей профессией?

● На какой стадии вы находитесь в отношении своей мечты?

● Как вы можете оптимизировать каждое из этих отношений?

Примечание. В случае внезапной утраты объекта, удовлетворявшего ваши потребности, обычный процесс прерывается, и вы переживаете эмоцию горя, целью которой является: спровоцировать поддержку окружающих, основанную на сочувствии, осознать суть потери (какие потребности удовлетворялись в отношениях) и найти новые способы самостоятельно или в других отношениях «накормить» свои потребности. Таким образом, печаль в нормальном своем проявлении позволяет нам в относительно короткие сроки перейти к третьей фазе внезапно завершившихся отношений независимо от того, в какой фазе они прервались.

Подробнее о переживании потери читайте в следующей главе.

Пример. Верность вопреки обстоятельствам

«Я больше всего боюсь потерять эти воспоминания, – говорит Майкл (74 года). – Моей жены нет рядом уже 10 лет, а я каждый день вспоминаю все как наяву: представляю, что она рядом, разговариваю с ней... Мучительно снова и снова осознавать, что ее нет, но еще мучительнее – согласиться с этим. Дети меня раздражают тем, что продолжают жить как ни в чем не бывало. Я рыдаю каждую ночь и не могу заснуть. Они считают, что у меня депрессия, а я просто храню ей верность. Я не могу радоваться жизни, ведь ее нет рядом. Я бросил работу: как я мог управлять компанией и думать о всех этих мелочах, когда я должен сохранить образ жены? Ведь если я его потеряю – что у меня

останется? Это мой крест...»

1. Заметить волну

Я спросил Майкла, удастся ли ему на самом деле сохранить (*бережливость*) *любовь*. Он заплакал и сказал, что любовь превратилась в печаль. Майкл понимал, что любовь – это радость, но не мог себе ее позволить, так как это противоречило его представлению о верности («*Как я могу радоваться, когда ее нет рядом?!*»). А *верность* придавала смысл его жизни.

Осознав абсурдность этого противоречия, Майкл долго молчал. Ему потребовалось несколько дней, чтобы прийти в себя. И лишь спустя неделю он решился перед нашей следующей встречей ответить на вопросы, над которыми я просил его подумать.

2. Поймать волну

Что, собственно, произошло? Что изменилось?

«Моей жены нет рядом со мной уже 10 лет».

Что вы можете полностью и прямо контролировать? Как?

«Мои мысли, фантазии – я могу сосредоточиться, на чем захочу».

На что вы можете влиять (как?), но не можете это контролировать?

«Я могу влиять на свои чувства, фокусируя внимание на разных вещах и событиях, которые вызывают разные эмоции».

Что находится вне зоны вашего влияния и контроля?

«Ее не вернешь».

Что у вас реально есть для удовлетворения вашей потребности в любви?

«Я могу дать волю нежности и любви, думая о ней... но это возможно, только если я не буду бояться ее потерять, иначе страх отравит любовь. Получается, что я должен признать, что ее больше нет рядом физически, для того чтобы сохранить настоящую любовь к ней в своем сердце».

«Она всегда радовалась моим успехам и моему умению радоваться жизни. Полагаю, если я верну все это, хотя бы частично, это будет хорошим способом сохранить ей верность и заставить ее улыбнуться, где бы она сейчас ни была. И это наполнит мою жизнь новым смыслом».

Как вы можете использовать свои реальные возможности?

«Нежно улыбаться ей каждый раз, как только поймаю себя на том, что загрустил, или на том, что просто думаю о ней, или на том, что опять терроризирую детей».

Что именно вы можете сделать для этого прямо сейчас?

«Улыбнуться ей».

3. Кататься

«Я так и сделал. Я улыбался и плакал одновременно, но это были слезы счастья. Сначала мне было от этого не по себе, а потом вдруг что-то лопнуло внутри и мне стало легко – давно я уже себя так не чувствовал.

Сегодня я решил сходить к ней на могилу и извиниться за 10 лет упрямого уныния – ведь, будь она жива, она бы сбежала от такого депрессивного парня».

«Еще нужно подумать, как вернуть детей и разделить их радости».

Давление времени – привилегия забывать о времени



1. Заметить волну

Реакция

Вам кажется, что вы потеряли контроль над собственной жизнью: *«Нужно сделать так много, а времени так мало»*. Это вызывает тревогу и суету. Вас постоянно отвлекает всякая ерунда, а до действительно важных дел руки так и не доходят. Вы злитесь на себя и на жизнь, становитесь раздражи-

тельно, теряете сон. В итоге вы все бросаете или еще туже затягиваете тиски своего времени.

Стрессоры

Упражнение 25. Во что вы вкладываете время?

Наблюдайте за собой в течение недели: каждый раз, когда вы меняете вид активности, записывайте в дневник время и занятие, к которому приступаете. Когда у вас будет достаточно записей, проанализируйте их.

Анализировать использование времени удобно с помощью матрицы Эйзенхауэра¹⁸, соотносящей *важность* и *срочность* ваших дел.

Важность определяется соответствием действий вашим осознанным ценностям и целям (см. «Гималайский синдром»).

Срочность предполагает необходимость действовать немедленно и невозможность отложить это на потом.

Соотнося *важность* и *срочность*, можно легко отнести любое дело к одной из четырех категорий (рис. 20).

¹⁸ Метод кратковременного планирования, придуманный и примененный американским президентом Д. Эйзенхауэром. Позволяет оперативно отделить приоритетные задачи от второстепенных.

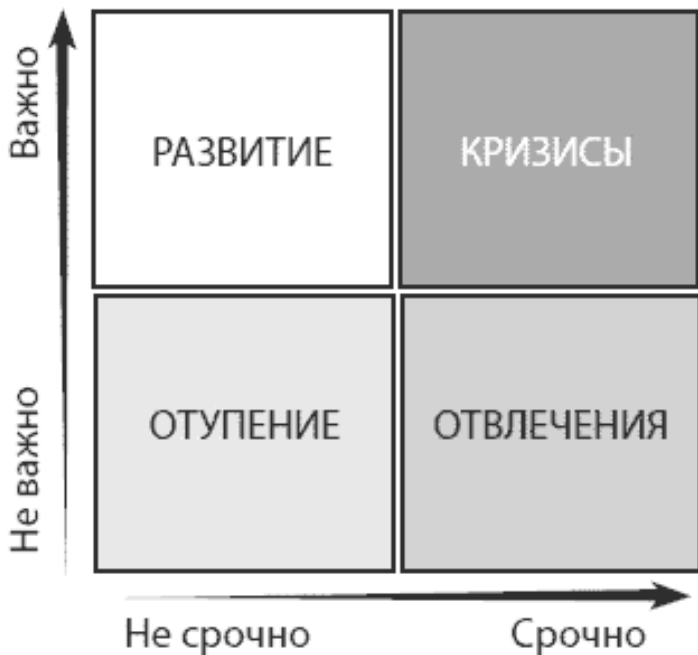


Рис. 20. Матрица времени

Развитие – важные и несрочные действия, направленные на развитие способностей и последовательное движение к важным для вас целям (профилактика, физическая активность, рациональное питание, режим дня, построение отно-

шений с близкими, развитие эмоциональной зрелости, профессиональных навыков и компетенций, сбалансированное планирование и последовательное исполнение принятых на себя обязательств, заблаговременная подготовка отчета, аккумулялирование средств на важную покупку и т. д.). Увы, мы тратим на это слишком мало времени – около 5 % (Covey, 2004).

Кризисы – важные дела, которые нельзя отложить и необходимо выполнить немедленно (действия направленные на выживание, снижение потерь или извлечение выгоды в случае внезапного изменения ситуации, составление не подготовленного заранее отчета в день его сдачи, исполнение в последний момент принятых на себя обязательств и т. д.). Зачастую мы стремимся избегать этих неприятных и трудоемких проблем и уделяем им слишком мало времени (обычно до 20 %), что в результате усугубляет ситуацию.

Отвлечения – внезапно возникающие неважные дела, которые прямо сейчас (*срочно*) отвлекают ваше внимание и поглощают обычно до 60 % времени (неожиданная встреча в коридоре с последующим разговором ни о чем, из-за которой вы опоздаете на переговоры или в спортзал; телефонный звонок на тему «*Как у тебя дела?*» посреди рабочего дня или в тот момент, когда вы решили отдохнуть, и т. д.).

Отупение – несрочные и неважные дела, которые можно вообще не делать, забирают обычно около 15 % времени: бесцельные блуждания по Интернету, бесконечные чаепи-

тия, телевизор, просто «зависание», разглядывание потолка, прием алкоголя и т. д.

Анализируя свои записи, определите, и запишите в табл. 9, сколько процентов времени вы тратите на каждую из этих категорий.

Таблица 9

| Вид активности | КРИЗИС: важно и срочно | РАЗВИТИЕ: важно и несрочно | ОТУПЕНИЕ: неважно и несрочно | ОТВЛЕЧЕНИЯ: неважно, но срочно |
|---------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Ваша активность | | | | |
| Обычное распределение | 20% | 5% | 15% | 60% |
| Эффективное распределение | 40% | 25% | 5% | 30% |

Потребности/ценности

Подумайте о том, какие потребности (*контакт, сексуальность, любовь, забота, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал*) стоят за каждым из отмеченных выше видов активности?

| | | | | |
|-------------|--|--|--|--|
| Потребности | | | | |
|-------------|--|--|--|--|

Так или иначе, мотивом для каждой категории дел (см. выше) может оказаться любая потребность. Однако не менее

очевидно, что:

- во время *кризиса* на первое место выступает необходимость восстановить контроль (*доверие*);
- *отупение* наступает, когда вы игнорируете (нарушаете *контакт*) потребность своего тела в отдыхе;
- *отвлекаетесь* вы чаще всего на то, чтобы поддержать отношения и подтвердить свое право на *любовь* и ответную *заботу* окружающих;
- *развитие* определяется *смыслом и/или идеалом*.

2. Поймать волну

Каждый раз, почувствовав, что вы тревожитесь из-за нехватки времени, сделайте глубокий выдох, затем вдохните полной грудью и улыбнитесь себе. Остановитесь на минуту и сосредоточьтесь на последовательном выполнении приведенных ниже планов. Не пытайтесь сделать все одновременно. Сначала разберитесь с планом А, затем переключитесь на Б, потом на В.

План А. Разберитесь с кризисами!

Что является кризисом прямо сейчас? (Немедленное удовлетворение какой потребности критически важно?)

Что вы можете сделать, чтобы разрешить этот кризис, удовлетворить эту потребность? Придумайте как минимум три варианта.

Если вы не можете разрешить этот кризис, то определите: Какие потребности оказались или могут оказаться под угрозой из-за этого кризиса? (Например, доверие.)

Имеет смысл заранее продумать возможности удовлетворения этих потребностей, чтобы оптимизировать последствия кризиса.

Что даст вам выполнение этих планов?

План Б. Хватит «тупить»!

Как вы можете обеспечить себе более полноценный отдых (восстановить контакт с собой)? Сколько для этого потребуется времени? Придумайте как минимум три способа.

Что это вам даст?

План В. Отвлекайтесь экономно!

Кто вас чаще всего отвлекает?

Кому из этих людей нужно вежливо отказать? Как вы это сделаете?

С кем вы хотите поддержать отношения? Какая потребность актуальна для каждого из них? (См. «Хамелеон».)

Как можно удовлетворить потребности этих людей с наименьшими затратами? Придумайте минимум три способа для каждого.

Что это вам даст?

3. Кататься

Определите (для выбранного плана) последовательность маленьких действий – шагов, которые можно выполнить в ограниченное время.

Уточните, когда именно и что вы будете делать.

Делайте это!

Систематическое выполнение планов А, Б и В высвободит вам время для развития, отдыха и планомерного осуществления важных дел, что, в свою очередь, сократит количество кризисов.

4. После серфинга

Расслабьтесь. Отдохните. Сделайте дыхательное упражнение.

Медитируйте. Осмыслите свой опыт и сделайте выводы (см. «Медитируйте» в главе 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что изменится в вашей жизни, если у вас будет достаточно времени?

Развивайтесь. Проясняйте свои приоритеты и планируйте развитие способностей (см. «Гималайский синдром», а также раздел «Правило 1. Целесообразность» в главе 3).

Когда вы решите, какую именно способность вам стоит

развивать и как, определите, сколько времени вы будете ежедневно этому посвящать, и получите удовольствие от выполнения своих планов.

Пример. В тисках времени

Анна (37 лет), менеджер высшего звена крупной компании, две недели назад вышла из декретного отпуска. «Вот тогда и начался мой ад, – говорит она. – Меня преследует чувство, что я ничего не успеваю, а если кто-то обращается ко мне с пустяковой просьбой или просто хочет поговорить, мне кажется, что они забирают остатки моего времени, что все сейчас рухнет, и я взрываюсь приступом гнева.

На работе я едва успеваю справиться с текучкой, а еще нужно начинать новый проект. Я постоянно чувствую вину за то, что мало времени провожу с ребенком. Когда я прихожу домой, то не могу отдохнуть и полноценно общаться с близкими из-за постоянных мыслей о проекте – он очень важен для компании и для меня. Я не могу перестать думать о нем и вот уже неделю толком не сплю. Обидно, что это не конструктивные мысли, а сплошная суета, самобичевание и нагнетание страха».

1. Заметить волну

Как Анна распределила свои занятия, показано в табл. 10.

Таблица 10

| Вид активности | КРИЗИС: важно и срочно | РАЗВИТИЕ: важно и несрочно | ОТУПЕНИЕ: неважно и несрочно | ОТВЛЕЧЕНИЯ: неважно, но срочно |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Активность Анны | Начало проекта (25%) | Общение с ребенком и близкими, выполнение текущих профессиональных обязанностей (5%) | «Зависание» перед компьютером и над документами (25%) | Случайные просьбы и разговоры «в коридорах», пустые волнения в связи с проектом (45%) |
| Эффективное распределение | 40% | 25% | 5% | 30% |

2. Поймать волну

Анне удалось сконцентрироваться на запуске проекта. Она решила, что это будет ее приоритетом на ближайший месяц, делегировала половину текущей работы своим подчиненным и больше уже не отвлекалась на попытки все сделать самой.

Далее Аня перешла к плану Б. Оказалось, что «батарейки кончаются» у нее всегда в одно и то же время: в 12:00 и 17:00. Она решила не бороться с собственным телом, назначила перерывы на это время и придумала несколько вариантов 15–20-минутного отдыха.

И наконец, план В: Анна объяснила ситуацию мужу, обозначив примерную дату окончания запуска проекта, и тот поддержал ее. Всем, кто не был для нее особенно важен, но претендовал на ее время (разговор, совет, помощь), Анна отвечала, что в ближайший месяц себе не принадлежит и потому общаться не может.

Остальным говорила, что занята, обещая перезвонить, и перезванивала в удобное для себя время.

3. Кататься

Как только Анна сконцентрировалась на проекте, перестала пытаться выполнять всю текучку самостоятельно и одновременно изображать примерную домохозяйку (все равно не получалось!), все встало на свои места. Она больше не рвала себя на части, и проект пошел как по маслу.

Решение делать перерывы, казавшееся невыполнимым, стало настоящим спасением. Вместо досады и злости на себя за очередное «зависание» теперь она чувствовала бодрость после перерыва на прогулку вокруг офисного здания или гимнастики у себя в кабинете.

Сначала Анна решила уделять ребенку каждый день по 30 минут, но с полной отдачей – на большее не хватало сил. Мужу она просто объяснила ситуацию и попросила о поддержке. Через пару недель уже не было смысла думать о проекте по вечерам, и доверие со стороны мужа дало плоды: возвращаясь домой, Анна с удовольствием занималась ребенком, включалась в домашнюю жизнь, и они впервые за несколько месяцев устроили себе романтический вечер.

Психовампир¹⁹. Стресс-серфинг в отношениях



Психовампир – это люди или обстоятельства, при встрече с которыми вы вдруг теряете физические и психические силы. Люди-вампир безошибочно выбирают «жертву», умело «вешают» на вас своих «обезьян» и используют ваше стремление всегда *«быть хорошим»*, *«все контролировать»* и т. д. При этом ваш вампир может быть совершенно безвреден для других людей. Не значит ли это, что вы сами лишаете себя сил? И еще... А не являетесь ли вы сами психовампиром для кого-то?

¹⁹ Этот термин введен в употребление Хамидом Пезешкианом и зарегистрирован как словесный товарный знак в Немецком ведомстве по патентам и товарным знакам. – *Прим. авт.*

Здесь мы рассмотрим особенности стресс-серфинга в «трудных отношениях». О более специфических случаях – «Хамелеон» и «Синдром чужих обезьян» – вы узнаете из последующих разделов.

1. Стресс-серфинг в отношениях

1. Заметить волну

Реакция

При встрече с психовампиром вас покидают силы, вы ощущаете тяжесть, тревогу и бессильный гнев, чередующиеся с чувством вины, стыда и неполноценности. Все эти симптомы появляются даже, если вы просто думаете о возможности встречи с этим человеком или обстоятельством, а то и просто слышите упоминание о нем... Вы снова и снова идете на этот роковой контакт и каждый раз позволяете «пить свою кровь».

Стрессоры

Преследуя свои цели, вампиры словами или поведением вызывают у вас чувство вины или стыда (агрессия по отношению к себе), прямо или косвенно демонстрируя сомнение

в собственных:

● **учтивости:** «Как ты мог мне такое сказать?!», «Тебе наплевать на мои чувства»;

● **верности:** «Я думал, что ты меня любишь», «Теперь я вижу, что вам наплевать на общее дело!»;

● **послушании:** «Другим ты никогда не отказываешь!», «Ну да! Кто я такой, чтобы ко мне прислушиваться?!»;

● **обязательности:** «Только вы мне можете помочь!», «Но вы же профессионал!»;

● **терпении:** «Это в последний раз», «Нужно еще чуть-чуть потерпеть»;

● **справедливости:** «У тебя есть время для всех, но не для меня!», «Я ведь помог, когда тебе было нужно», «Вы действительно уверены, что достойны своей зарплаты?».

Упражнение 26. Определите своих вампиров

Таблица 11

| Перечислите своих психовампиров | Какие нормы (см. выше) они используют, чтобы «пить вашу кровь»? | Как они это делают? (Фразы, немой укор, игнорирование и т.д.) | Какую потребность (контакт, сексуальность, любовь, забота, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал) они усиливают, чтобы спровоцировать вас? |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Потребности/ценности

В большинстве случаев вампир неосознанно («неспециально») создает ситуацию, в которой вы столь же неосознанно стремитесь восстановить *доверие* к себе и *контроль* над происходящим. Вы даже можете преуспеть в этом и радоваться сиюминутному достижению, на которое вы, собственно, и попались, как карась на живца, по умолчанию и без всякой критики приняв условия вампира. При этом незаметно для себя вы переступаете свою внутреннюю границу и те-

ряете достоинство и самоуважение, волю и силы... Кроме достоинства, вы можете стремиться восстановить или удерживать *контакт* (внимание к себе); снять свое *сексуальное* напряжение; завоевать или сохранить *любовь* (радость, заботу, эмоциональную близость); обрести или сохранить *веру/надежду/смысл*. Но все это вторично. В основе феномена лежит попытка восстановить *достоинство – доверие к себе*.

2. Поймать волну

- С кем из ваших «вампиров» стоит продолжить отношения? Зачем?
- С кем вам нужно ограничить отношения?
- Зачем? (Четко обозначьте ущерб от этих отношений и выгоду, которую вы получите, умерив их.)
- Как бы вы ответили психовампирю, будь вы на 100 % уверены в себе?
- Как можно в этой ситуации удовлетворить актуальную для вас потребность и укрепить ваше чувство собственного достоинства?

3. Кататься

Когда вы охотитесь на вампиров, вы – и охотник, и приманка. Будьте готовы к нападению, а заметив его признаки, не забудьте улыбнуться старому знакомому и по возможности лучше понять себя, укрепить свое достоинство. Улыбка,

как чеснок в рассказах про вурдалаков, оградит вас от опасности.

Встретив вампира, соблюдайте дистанцию. Если подпустите его слишком близко, вам не устоять!

Возьмите тайм-аут: «*Я дам вам ответ завтра*»; «*Я перезвоню через несколько минут*».

Перейдите на письменную коммуникацию: «*Пожалуйста, изложите свои предложения письменно*».

Сфокусируйтесь на том, как укрепить достоинство в этой ситуации:

- сказать «нет» и настоять на своем или
- искренне согласиться, если вампир прав: «*Я не спорю... и я действительно не могу этого сделать*» (этим вы его обезоружите!), и, быть может, попросить о помощи (перейти в наступление) и т. д.;
- использовать заранее заготовленные слова и действия.

Анекдот. Предусмотрительная черствость

Заплаканная жена с упреком говорит мужу: «Ты черствый! Тебя даже не интересует, почему я плачу. Хочешь, скажу?» – «Не надо! Все равно у меня нет таких денег!»

4. После серфинга

Расслабьтесь

После встречи с психовампиром вам понадобится отдых. Найдите уединенное место и дайте себе время поразмыслить о случившемся. Сделайте дыхательные упражнения.

Медитируйте

Осмыслите свой опыт (см. «Медитируйте» в разделе «После серфинга» главы 2). Запишите свои выводы.

- Как изменится ваша жизнь, если всегда будете чувствовать собственное достоинство?
- Кто может служить для вас примером достоинства?
- Кто может вас поддержать в развитии этого качества?

2. Развивайте тактику конструктивного общения

Конструктивное общение позволит вам не только снизить вероятность того, что вы или ваш партнер станете вампирами друг для друга, но и получить максимум удовольствия от общения, прийти к взаимовыгодным соглашениям, избежав взаимного манипулирования и компромиссов.

Чтобы быстрее выработать эти навыки, создайте себе как можно больше ситуаций для практики:

- улыбайтесь людям в лифте и прохожим;
- представьтесь хотя бы одному человеку в день;
- пригласите симпатичного вам, но мало знакомого человека на обед;
- обнимайте по пять человек ежедневно... и т. д.

1. Заметить волну

Преодолите напряжение и стеснение, естественные для начала общения:

- установите и поддерживайте комфортный контакт глазами;
- создавайте атмосферу с помощью доброй/нежной/понимающей улыбки;
- обращайтесь к человеку по имени;
- сохраняйте между собой и партнером физическую дистанцию, удобную не только для вас, но и для него;
- замечайте свои чувства, но сосредоточьтесь на эмоциях и нуждах собеседника, это создаст основу для доверия и понимания.

Слушайте, наблюдайте, спрашивайте, чтобы понять: чего от вас ждут? Какие потребности за этим стоят?

Задавайте открытые вопросы, давая собеседнику возмож-

ность рассказать о самом дорогом – о нем самом (используйте модель баланса, чтобы структурировать информацию).

Не бойтесь показать свою некомпетентность – признавайте ее, уточняйте, просите объяснений – дайте возможность своему визави почувствовать себя экспертом (это всем нравится).

Следите за поведением и изменением эмоций собеседника.

Уточняйте его отношение к предмету разговора и причины такого отношения.

Помните: нереализованность в любой из четырех областей порождает «голод» – острое стремление к удовлетворению, заставляющее стресс создавать энергию. Если потребность не осознана, энергия не направлена и превращается в тревогу и страх. Если потребность понята и удовлетворяется, та же энергия ощущается как воодушевление. Поэтому *не загоняйте собеседника в угол.*

Направляющие вопросы:

- На что направлены предложения собеседника?
- На что направлены его возражения?
- Чего он ждет от вас в этой ситуации?
- Какое значение для него имеют эти ожидания?

2. Поймать волну

Продемонстрируйте собеседнику свое понимание, уточнив, правильно ли вы поняли его предложения и цели. Помимо прочего это поможет ему прояснить его собственные мысли. Выслушайте ответ. Если ваше понимание неверно, вернитесь к шагу 1.

Если вы все правильно поняли, поддержите устремления оппонента. При этом вам не обязательно соглашаться с его предложениями и возражениями. *Например, «Я понимаю, что вы предлагаете такую цену, чтобы получить контроль в этих переговорах». Поощрите те предложения и действия, которые вас устраивают:* «Мне кажется очень мудрой ваша мысль о взаимной выгодности наших долгосрочных отношений и о том, что в это стоит вкладываться. Я абсолютно с этим согласен».

3. Кататься

Выскажите свое мнение и отношение, разъясните свои цели и свои предложения. Стремитесь к краткости и ясности. Сфокусируйтесь на одной теме.

Например, описанное выше поощрение закончилось следующим предложением: *«...поэтому я готов со своей стороны гарантировать ежемесячную закупку партии товара, что позволит вам контролировать рост вашего производ-*

ства. Я действительно смогу это сделать, если вы мне поможете, снизив цену на 20 %. При этом вы все равно получите существенную прибыль и вдобавок сможете наращивать производство».

Будьте последовательны, честны и не заключайте соглашение любой ценой (лучше не договориться и сохранить доверие, чем согласиться «с фигой в кармане»). Не вешайте на себя «чужих обезьян» (ответственность) и не обременяйте партнера своими. Так, в приведенном примере вы можете предложить скинуть для вас 20 %, только если уверены, что ваш партнер все равно останется в выигрыше, сравнимом с вашим.

4. После серфинга

Обсудите перспективы и форму дальнейшего сотрудничества. Такое расширение целей и жизненных планов – не только мотивация, но и забота об экологии предстоящих изменений и отношений. Рассмотрите результаты договоренностей и дальнейшее расширение целей в четырех измерениях: тело, достижения, отношения, перспективы.

3. Тактика опережающего удара

Если у вас есть постоянный вампир, от которого нельзя избавиться и который постоянно пьет вашу кровь, исполь-

зуйте его для серфинга.

1. Заметить волну

Когда и как ваш вампир пьет вашу кровь?

Например, ваша теща звонит вам каждый вечер и устраивает допрос, комментируя все подробности вашей жизни.

Какую свою потребность вампир при этом стремится удовлетворить?

Пожилая женщина хочет чувствовать себя нужной (смысл) и контролировать ситуацию.

2. Поймать волну

Как удовлетворить потребности вампира с наименьшими потерями?

Вы можете звонить теще (упреждающий удар), когда это удобно вам. Поблагодарите ее за участие в жизни вашей семьи и за заботу.

И активно, не дожидаясь ее расспросов, расскажите все, что ее обычно интересует.

3. Кататься

Практика показывает, что такое изменение правил ежедневным «упреждающим ударом» неизменно ведет вашего «вампира» к капитуляции.

С большой долей вероятности через месяц теща не выдержит звонков во время ее любимого сериала и скажет: «Дорогой, мне так приятны твои звонки. Но я знаю, как ты занят. Не стоит беспокоиться. В субботу все расскажешь».

Развивайте свое достоинство



Достоинство основано на ощущении собственной ценности, понимании своих принципов и осознанности собственных границ.

Вы теряете силы, когда вопреки своим желаниям делаете то, что хотят от вас другие. Напротив: чем больше вы делаете того, чего сами хотите и во что верите всем сердцем, – тем больше у вас энергии. Неслучайно в концлагерях людей лишали воли, не позволяя им регулировать даже самые незначительные, простейшие аспекты их жизни – все подчинялось жесткому внешнему порядку (Bettelheim, 1960).

Интересно, что сегодня большинство «свободных» людей, часто жалующихся на то, что им не дают жить так, как хочется, затрудняются ответить на следующие вопросы:

- А как, собственно, вам хочется жить?
- Что именно вы хотите делать?
- Что именно вы не хотите делать?

1. Почувствуйте свою ценность

Упражнение 27. Учитесь ценить себя

Напишите список своих главных побед и достижений за последние пять лет.

Что вы о них думаете?

Каждый вечер письменно фиксируйте три успешных свершения за день, объясняя, в чем именно была ваша победа.

Упражнение 28. ЗАО «Самооценка»²⁰

Если провести аналогию между вашим чувством собственной ценности и акционерным обществом, то окажется, что 100 % ваших акций распределено между людьми и обстоятельствами, которые влияют на ваше ощущение самооценки и, соответственно, на ваше эмоциональное состояние. Это не только ваши психовампирьы, но и ангелы-хранители.

²⁰ Это упражнение является доработанной версией упражнения, описанного Х. Пезешкианом. – *Прим. авт.*

тели, которые любят и поддерживают вас.

● В табл. 12 перечислите, кто или что (репутация, деньги, власть, здоровье и т. д.) являются держателями акций вашей самооценности?

● Есть ли у вас акции или вы все отдали?

● Как вы выбираете акционеров?

● Сколько процентов акций у каждого из них (в сумме должно быть 100 %)?

● Есть ли у кого-то контрольный пакет (51 %)?

● Что каждый из этих акционеров привносит в вашу самооценку? Опишите одним – тремя предложениями отношение к вам этого человека. Если это процесс или норма, то как вы себя чувствуете на их счет? Например: в отношении денег вы можете чувствовать себя состоятельным и стабильным или несостоятельным и т. д.

Что вы вкладываете в каждого из акционеров (заботу, время, внимание, деньги и т. д.)?

Таблица 12

| Акционеры | % акций | Их вклад | Ваш вклад | Что делать? |
|-----------|---------|----------|-----------|-------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Устраивает ли вас такой обмен? Если да, то как вы можете улучшить ситуацию? Если нет, то что можно сделать, чтобы изменить ее? Используйте навыки стресс-серфинга при общении с психовампирями.

Упражнение 29. Ваши ценности

Для того чтобы в любой ситуации сохранить себя, нужно точно знать, кто и какой вы на самом деле:

- Какую роль (роли) вам нравится играть в жизни? Что вам это дает?
- Что вы цените в жизни? В каких действиях проявляются эти ценности?
- Что вас интересует? В каких действиях проявляется этот интерес?
- За что вы цените себя? За что вас ценят окружающие?

(спросите их)?

● Какие ценности/решения/умозаключения вами сейчас руководят?

● Какие из них помогают вам продолжать поиск решений в трудных ситуациях?

● Какие мешают и ограничивают возможности?

Осознав свои интересы, ценности и сильные стороны, подумайте о том, как постепенно (не стоит внезапно обрушивать на людей все, что у вас накопилось) показать, раскрыть себя другим людям. Начинайте с тех, кто скорее других вас поддержит.

2. Будьте хозяином своих границ

Упражнение 30. Определите свои границы

Список ваших «нет»

Чтобы суметь в критический момент отказать своему вампиру, вам стоит заранее и как можно конкретнее определить, чего вы не будете делать никогда и ни при каких обстоятельствах, независимо от того, кто и как вас об этом попросит или сколько денег/славы/любви и т. д. вам за это обещают.

Итак, составьте список того, на что вы точно ответите

«нет». Он не должен быть большим, но каждый пункт в нем должен быть для вас очевиден и ясен. Составляя этот перечень, подумайте обо всех областях своей жизни: об отношениях с телом, с самим собой, с семьей/друзьями и другими людьми, с работой и собственными идеями и фантазиями.

Список ваших «да»

Для того чтобы не потерять своих ориентиров даже в самый эмоциональный момент, составьте список того, что считаете важным в своей жизни, во что хотите вкладывать силы и время. Увы, именно эти дела мы часто откладываем на потом, потому что «я опять закрутился», «вот закончу этот проект...», «...тогда у меня будет достаточно времени/денег/здоровья». Постарайтесь не забыть ни одну область жизни (тело, отношения, достижения, фантазии/будущее).

Эти два списка довольно точно описывают ваши границы, определяя то, что вы хотите делать в своей жизни, и то, что вы решили из нее исключить.

Вы отвечаете за определение этих границ только перед собой и не должны никому, кроме себя, это решение объяснять.

По мере приобретения нового жизненного опыта вы можете менять оба списка, если сочтете это разумным. Но ни в коем случае не меняйте своих решений под влиянием эмоций!

Не только другие люди, но и ваш собственный внутрен-

ний голос наверняка будут соблазнять, склонять или подталкивать вас к тому, чтобы нарушить установленные границы. Устоять будет трудно, а порой – просто невозможно. Но только удержав свои рубежи, пусть даже в самом малом и простом деле, вы создадите нерушимый фундамент своего достоинства. Воспоминание о том, как вам удалось остаться верным себе, станет для вас неиссякаемым источником энергии.

3. Психологические ангелы

- Кто для вас является вдохновляющим примером в жизни?
- Как вы можете сделать свое общение с этим человеком регулярным? (Даже если его нет рядом?)
- Кто из ваших близких поддерживает ваши планы/действия?
- Как вы можете организовать регулярную поддержку с их стороны?
- Какой именно поддержки вы ждете от них?
- Как помочь им правильно поддержать вас?
- Что это изменит?

Хамелеон²¹ – учтливое отношение к чужим ценностям и интересам

Ложь – это акт самоотречения, потому что человек уступает свою реальность тому, кому ложет, делает его своим господином, обрекает себя и дальше исказить ту реальность, которую требуют исказить чужие взгляды. И, если человек достигает ближайшей цели ложью, он расплачивается за это разрушением того, чему должно было служить это достижение.

Айн Рэнд. Атлант расправил плечи²²



Человек-хамелеон меняет «цвет» (настроение, поведе-

²¹ Термин «синдром хамелеона» введен Хамидом Пезешкианом. – Прим. авт.

²² Рэнд А. Атлант расправил плечи. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

ние, мнение), чтобы приспособиться к окружению, избежать осуждения, заслужить принятие и поощрение, замаскироваться и не выделяться на общем фоне, почувствовать свою принадлежность к какой-то группе и тем самым защищенность. В основе его поведения лежит глубокая и тщательно скрываемая (особенно от самого себя) неуверенность в своей ценности, в собственных силах и способностях.

Мы так привыкли притворяться перед другими, что, в конце концов, начинаем притворяться перед собой.

*Франсуа Ларошфуко*²³

1. Заметить волну

Реакция

Главное, что волнует хамелеона в любой ситуации, – «Что скажут люди?» и «Как я буду выглядеть?». Оказываясь в новых условиях, он напряженно пытается понять, как себя лучше вести, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Освоившись, он быстро становится «блюстителем традиций», так как любое изменение вызывает у него новый приступ тревоги.

Он подо всех подстраивается, все прощает и «сглаживает углы», подавляя свое раздражение, которое проявляет-

²³ Французский писатель и философ XVII в.

ся в тревоге, бессоннице, депрессии и психосоматических симптомах. Основные эмоции хамелеона: страх, сдерживаемое раздражение и печаль.

Стрессоры

В зависимости от требований ситуации хамелеон может подстраиваться под любую норму – будь то аккуратность или бережливость, нежность или послушание, пунктуальность или что-нибудь еще. Но главное требование, которое хамелеон предъявляет к себе, это *учитивость*. Он стремится соответствовать ожиданиям всех. Проблемы начинаются, когда эти требования слишком высоки и на их удовлетворение уходят все силы, так что приходится забыть про свою жизнь. Когда ожидания со стороны окружающих противоречивы, хамелеону приходится буквально разрывается между ними. Когда требования неясны, тревога просто сжигает его изнутри.

Потребности/ценности

Таблица 13

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| К кому вы чаще всего приспосабливаетесь? Какие нормы заставляют вас делать это? | Зачем? (Какие потребности — контакт, сексуальность, любовь, забота, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал — вы удовлетворяете?) |
| | |
| | |
| | |

Чаще всего, проявляя чудеса *учтивости*, хамелеон демонстрирует свое *доверие* окружающим, чтобы получить их *любовь*, или же *идеализирует* ценности, суждения и привычки других людей, чтобы компенсировать свое *недоверие к себе самому*, получить ощущение *контроля* и хоть на время успокоиться.

2. Поймать волну

Заметив, что вы начинаете «менять цвет», выдохните, затем сделайте вдох и улыбнитесь. Возьмите паузу, соблюдая дистанцию (см. «Психовампир»).

● Зачем вам нужны отношения с этим человеком? (Как он поддерживает ваше чувство собственной ценности и стабильности?)

● Каковы потребности этого человека?

● Ищет ли он реальной помощи? Какой? Готовы ли вы эту помощь предоставить? Нужна ли ему информация и/или ваши навыки? Что вы реально можете/готовы дать?

● Стремится ли он к поощрению, оценке и поддержке? В какой форме? Хотите ли вы их дать ему?

● Ждет ли он ваших идей? Чем вы можете/готовы помочь ему в этом?

● Как можно поддержать отношения в сложившейся ситуации и в то же время укрепить чувство собственной ценности и доверия к себе?

3. Кататься

Удовлетворить реальные потребности людей гораздо проще, чем пытаться сделать все, что они просят и требуют, подстроиться под их ожидания, копировать их поведение или соглашаться со всем, что они говорят. Это позволит вам изрядно «дешевле» и эффективнее получить любовь/признание и укрепить доверие к себе.

4. После серфинга

Расслабьтесь

Закончив общение, найдите уединенное место и дайте себе время подумать. Сделайте дыхательные упражнения.

Медитируйте

Осмыслите свой опыт (см. «Медитируйте» в главе 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что изменится, когда вы не будете под всех подстраиваться?

Развивайте прямоту

Можно спорить о содержании декларации прав ассертивности²⁴ (Messina & Messina, 1999), но она точно стоит того, чтобы о ней поразмышлять.

Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.

Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение.

Я имею право судить, насколько я ответственен за решение проблем других людей.

Я имею право менять свое мнение.

Я имею право сказать: «Я не знаю».

Я имею право делать ошибки и отвечать за них.

Я имею право не зависеть от отношения ко мне окружающих.

Я имею право принимать нелогичные решения.

²⁴ Ассертивность (assertiveness) – буквально уверенность в себе, способность заявлять и отстаивать свои взгляды, права и личностные границы.

Я имею право сказать: «Я не понимаю».

Я имею право сказать: «Меня это не интересует».

Упражнение 31. Оцените свою прямоту

1. Способность самовыражения.

● Я всегда высказываю свое мнение и открыто выражаю чувства.

● Я говорю неопределенно, чтобы никого не обидеть и не вызвать споров.

● Я никогда не высказываю свое мнение и не говорю о своих чувствах.

2. Умение конфронтировать (высказать и, возможно, отстаивать свою точку зрения, отличную от точки зрения партнера или окружающих).

● Я часто вступаю в конфронтацию.

● Я иногда вступаю в конфронтацию.

● Я никогда не вступаю в конфронтацию.

Теперь самое время решить:

● В каких ситуациях вы хотите выражать свои чувства и мысли?

● Что именно вы хотите донести до людей?

● Как вы будете это делать?

● Когда вы испытаете новую модель поведения?

● Как прямота поможет вам в текущей стрессовой ситу-

ации?

● Как использовать прямоту, когда вы злитесь и/или обижаетесь?

Тренируя навык прямо высказывать свои мысли:

● Не бойтесь конфронтировать с любимыми (прямота очищает отношения).

● Не стоит конфронтировать с людьми, когда они «уперлись».

● Вступая в конфронтацию, будьте конструктивны: – определитесь, зачем вам это нужно и – продумайте, как это лучше добиться.

● Установите и соблюдайте границы разговора (предмет/цель, время начала и окончания беседы).

● Избегайте обобщений (никогда, всегда и т. д.).

● Не бейте ниже пояса и не загоняйте собеседника в угол (иначе вы точно не договоритесь).

● Отвечайте только после того, как поймете, какая потребность стоит за словами оппонента, и продемонстрируйте/уточните свое понимание (см. «Тактика конструктивного общения»).

● Не стремитесь к тому, чтобы ваше слово было последним.

● Заканчивайте разговор, когда он закончен или ходит по кругу (лучше продолжить позже, если оно того стоит).

Пример. Хороший человек

«...Я не могу по-другому, ведь нельзя лезть со своим уставом в чужой огород, – мне не все равно, что обо мне думают люди. Я стараюсь, чтобы всем со мной было хорошо, я обо всех забочусь и подо всех подстраиваюсь.

Я обижаюсь, когда люди этим пользуются и не отвечают элементарной вежливостью и уважением.

Я забочусь о теле и стараюсь учитывать его сигналы, часто бываю у врачей и все равно страдаю от головных болей, бессонницы и тревоги.

Мне трудно принимать решения, поскольку я боюсь кого-нибудь обидеть. Я часто не могу заснуть, снова и снова проигрывая в голове все варианты, чтобы учесть интересы всех окружающих.

Все знают, что я всегда все пойму и подстроюсь, поэтому со мной удобно. Иногда мне кажется, что меня нет, потому что я всегда занят тем, что уступаю и устраиваю чьи-то дела».

Антон, 34 года, руководитель направления в крупной компании

1. Заметить волну

Антон *идеализирует учтивость* как основную норму жизни, гарантирующую *любовь, уважение* и даже *здоровье*. Он удивился, осознав, что злится, когда не получает ожидаемого, – ведь он привык подавлять «негативные чувства» и считать себя альтруистом. Но настоящим открытием для него стало другое – *«Я, наверное, выгляжу полным идиотом! Я под всех прогибаюсь, всем плевать, а я прогибаюсь еще больше,*

надеясь, что хоть кто-то заметит!»

Он решил, что будет «ловить волну», ориентируясь на чувство смятения, возникающее у него каждый раз перед тем, как он соглашался с чем-то, что вовсе не входило в его планы. В тот же день он сообщил своей девушке о том, что в пятницу вечером собирается на мальчишник перед свадьбой друга. Она сказала: *«Ну и ладно!»* — и в очередной раз сделала обиженное лицо. Бинго! Смятение накрыло Антона с головой.

Обычно вслед за этим он говорил что-то вроде: *«Конечно, я предпочел бы провести вечер с тобой...»* Она в ответ слабо улыбалась, как бы стараясь тщетно справиться с обидой. Смятение нарастало, и Антон сдавленным голосом говорил: *«Наверное, я смогу ответить»*. Девушка была в восторге, а наш герой чувствовал себя опустошенным и виноватым (теперь уже перед другом).

2. Поймать волну

Но в этот раз все пошло не так. Почувствовав смятение, Антон несколько раз глубоко выдохнул и вдохнул, улыбнулся себе, порадовавшись, что вовремя заметил волну, и... вышел в туалет. Уже вставая из-за стола, он сообразил, что в этот момент нужно его подруге (подтверждение его чувств и перспективы отношений). Однако он понятия не имел, как это сделать. Едва скрывшись за дверью мужской комнаты, он позвонил своему приятелю, которого считал экспертом по отношениям с женщинами. Вместе они разработали план.

3. Кататься

Вернувшись к столику, Антон сел прямо напротив своей подруги, бережно взял ее красивые руки в свои и, глядя ей прямо в глаза, с уверенной нежностью сказал: «Ты удивительная! Я вижу, как ты переживаешь. Это честь для меня, что ты хочешь провести пятничный вечер со мной. И я благодарен тебе за то, что ты понимаешь, как мне важно поддержать моего друга, и за то, что мне не нужно тебе ничего объяснять. Я очень ценю это. Ты особенная. Я уверен, мы будем самой романтической парой на этой свадьбе». Девушка несколько секунд была в замешательстве, но последняя фраза окончательно убедила ее сменить гнев на милость.

4. После серфинга

Через месяц после описанных событий Антон сделал своей подруге предложение, ведь теперь из их отношений пропало то давление, которое он прежде испытывал. За этот месяц многое изменилось в жизни нашего героя. Он провел ревизию своих отношений и избавился от 30 % из них – от тех, которые не только не укрепляли, но и постоянно подрывали его ощущение собственной ценности. Он начал, пусть пока и не всегда, открыто высказывать свои мысли, и этого оказалось достаточно, чтобы почувствовать себя «живым на 100 %». Головные боли, чувство несправедливости и бессонница Антона больше не беспокоят.

Синдром чужих обезьян – готовность взять на себя любую ответственность

*Ответственность – это та цена, которую мы
платим за власть.
Уинстон Черчилль*



Обезьяна – это ближайшее действие (позвонить, посмотреть документы, найти информацию, встретится с клиентом) и т. д., необходимое для выполнения задачи. Если в процессе несколько участников, то обезьяны *всегда* будут прыгать от одного человека к другому.

1. Заметить волну

Реакция

Если вы слишком часто вешаете на себя чужих обезьян, то неизбежно подвергаетесь перегрузкам, делаете миллион дел одновременно, в ваши планы постоянно что-то или кто-то вмешивается, вы испытываете напряжение, которое рано или поздно превращается в раздражение, затем в усталость и опустошенность. Чувство вины за то, что вы что-то не успели, сменяется попытками найти справедливость: «А почему опять я? Почему мне всегда больше всех нужно?» Нередки головные боли, боли в шее, пояснице, кожные раздражения, аллергии, возможны гастриты и язвы. У людей старше 40 лет нередко проблемы с суставами. Скорее всего, баланс вашей жизни нарушен: вы часто игнорируете свое *тело* и планы, у вас не хватает времени подумать о том, что нужно вам самому (*фантазия*). При этом области *отношений* и *достижений* у вас явно перегружены: вы чувствуете, что отвечаете за всех и за все, и вам кажется, что вы достойны любви и уважения только тогда, когда помогаете другим – «а как иначе?».

Стрессоры

Обезьяны, которых вы вешаете на себя, могут касаться

любой нормы: пунктуальности, чистоплотности, нежности, усердия и т. д. Но чаще всего вы страдаете от собственного активного *послушания, учтивости и обязательности*, с одной стороны, и от недостаточно справедливого отношения к вам окружающих, с другой (см. приложение 5 «Бланк само-наблюдения»).

Ваши обезьяны – те, на которых вы можете и хотите влиять. Например, на работе – это ваш уровень принятия решений, в повседневной жизни – это то, что вам нравится и/или необходимо, и то, что вы с удовольствием делаете для других. Если вы не можете передать задачу другому, то обезьяна ваша.

Перечислите тех обезьян, которых вы не можете снять с себя.

Зачем они вам?

Если вы решили помочь кому-то, то эта обезьяна становится вашей до тех пор, пока вы понимаете, какую свою потребность при этом удовлетворяете.

Например, если вы ждете благодарности (*доверие, любовь*), а адресат даже не замечает или придирчиво критикует вашу помощь, то, может быть, не стоит брать на себя эту ответственность.

Причем удовлетворение вы можете получать или не получать не только от окружающих, но и от себя.

Например, если вы любите человека, то с радостью (*любовь*) заботитесь о нем (вы уже удовлетворили свою потреб-

ность в радости, и его благодарность будет дополнительным бонусом).

Чужие обезьяны виснут на ваших плечах как будто случайно, а то и вовсе против вашей воли.

Давайте проанализируем их.

Потребности/ценности

Как правило, люди *послушно* и/или *учтиво* принимают чужую ответственность, чтобы получить или не утратить *любовь* окружающих и/или *контроль*. В последнем случае вы рассчитываете на благодарность или же просто никому не *доверяете* и уверены, что лучше все сделать самому, так как другие могут только все испортить. Еще одним вероятным мотивом для собирания чужих обезьян является *идеализация* себя («Если не я, то кто же?!») или окружающих («Они такие замечательные, что я просто обязан помочь им»).

В идеале нужно раздать всех обезьян, кроме, конечно, собственных.

Например, если вы руководитель и можете отдать решение задачи подчиненному, то просто обязаны это сделать. Иначе обезьяна останется с вами, а ваша задача – распределять обезьян так, чтобы большинство из них осталось на самом низком уровне управления.

От каких чужих обезьян вы хотите избавиться?

Зачем (какую потребность вы при этом удовлетворите)?

Эта потребность для вас важнее, чем та, которая заставляет вас брать на себя чужую обезьяну?

Если на последний вопрос вы ответите «да», то очевидно, что от обезьяны надо избавляться.

Если же взять обезьяну важнее и она действительно хорошо удовлетворяет приоритетную для вас потребность, то не обманывайте себя: это ваша обезьяна – займитесь ею с радостью, ведь вы этого хотите.

Отметьте в таблице, какие из обезьян не удовлетворяют тех потребностей, ради которых вы их взяли, – от них нужно избавиться.

Таблица 14

| Кто вешает на вас своих обезьян? | Что это за обезьяны? | Как их на вас вешают? | Какие потребности вы хотите удовлетворить, позволяя вешать на себя чужих обезьян? |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Не пытайтесь сбросить с себя сразу всех обезьян. Выберите одну – ту, проститься с которой очевидно необходимо и возможно. Когда вы с ней справитесь, приступайте к следующей.

2. Поймать волну

Заметив, что вы готовы повесить на себя чужую обезьяну, выдохните и улыбнитесь себе. Возьмите паузу, соблюдая дистанцию (см. «Психовампир»).

- Как еще вы можете удовлетворить потребность, ради которой вы вешаете на себя эту обезьяну?
- Как вы можете не позволить повесить на вас чужую обезьяну (отказаться, предложить альтернативу и т. д.)?
- Как вы можете избавиться от нее (вернуть хозяину)?
- На что (на удовлетворение какой потребности) вы употребите освободившиеся время и силы?
- Кто может быть для вас примером избавления от обезьян? Кто может вас в этом поддержать?

3. Кататься

Действуйте. Не ждите идеальных результатов. Что-то получится, а что-то нет. Не сдавайтесь. Продолжайте экспериментировать. Азарт, интерес и упорство будут вознаграждены.

4. После серфинга

Расслабьтесь, уединившись после общения. Сделайте

дыхательные упражнения.

Медитируйте. Осмыслите свой опыт (см. «Медитируйте» в главе 2). Запишите результаты своих размышлений.

Что изменится в вашей жизни, когда вы избавитесь от этой обезьяны? Когда вы научитесь не вешать на себя чужих обезьян?

Упражнение 32. Развивайте умение говорить «нет»

Оцените свое умение отказываться:

- Я могу легко отказать.
- Мне трудно отказывать, и я часто отвечаю неискренне.
- Я боюсь отказывать и не могу сказать «нет».

В каких ситуациях вам пригодится умение отказать? Что случится, если вы откажете в этих ситуациях? Какие потребности вы удовлетворите отказом?

Коллекционируйте, записывайте и заучивайте варианты отказов, которые вам нравятся.

Экспериментируйте!

Анекдот. Пусть теперь соседка не спит!

Пять часов утра, а супруга так и не сомкнула глаз, потому что не спал ее муж: он все время ворочался, нервно вздрагивал и вскрикивал.

В конце концов ее терпение лопнуло: «Ну что ты, в самом деле?! Сколько можно? Что с тобой?» – «Эх,

жена! Как же я могу уснуть, ведь завтра я должен отдать соседу кругленькую сумму, которую занял у него год назад на ремонт. Вот только денег у меня нет! Как тут уснешь?!»

«И это все?» – с нескрываемым раздражением воскликнула жена, решительно поднимаясь с кровати и направляясь к балкону.

«А тебе мало?»

Женщина распахнула дверь на балкон, вышла на него и, перегнувшись через перила, во весь голос начала звать соседку. Через некоторое время на соседском балконе, еле передвигаясь, появилась ее подруга: «Ты что? С ума сошла? Пять утра!»

«Ты знаешь, что мой муж должен твоему денег?»

«Да. Завтра он должен их отдать».

«Не отдаст – ему нечем. Извини!»

С этими словами наша героиня вернулась к себе в постель, где уже мирно спал ее муж. Она залезла под одеяло и тоже заснула. Последней ее мыслью было: «Пусть теперь соседка не спит».

Глава 7

Серфинг на волнах жизни

Главное – живой жизнью жить, а не по закоулкам памяти шарить.

Фаина Георгиевна Раневская

Жизнь – это танго, в котором главное – это движение. Если остановишься – прекратится танец, если остановишься – прекратится жизнь.

Джованни Арпино

Кризисы и потери

Груз на ваших плечах

Волны жизни



Кризисы и потери



Первое, что приходит на ум, когда мы говорим о хроническом стрессе, – большое количество трудностей, следующих одна за другой, характерное для кризисов и значительных перемен в жизни (большой проект, смена работы, увольнение, свадьба, развод, смерть близкого человека и т. д.). Именно такие сравнения мы употребляем в наше время, говоря о стрессе («*Моя жизнь – сплошной кризис!*», «*Городская жизнь – это постоянный стресс*», «*Моя работа похожа на поле боя!*»).

Но так ли уж часто мы действительно сталкиваемся с кризисами? Если да, то как снизить свою чрезмерную нагрузку? Не создаем ли мы сами себе трудности, которые потом героически преодолеваем? И если ответ – «да», то зачем мы

это делаем? Соразмерна ли цена получаемой выгоде? Можно ли удовлетворить эти потребности «дешевле» и «эффективнее»?

1. Заметить волну

Характерные признаки

Переживание травматического стресса, расставания или кризиса всегда проходит через несколько последовательных стадий. Это похоже на заживление раны, когда один физиологический процесс закономерно сменяется последующим. Нарушение или задержка на любой стадии может привести к болезни.

Шок ограждает вашу нервную систему от перегрузок в первые минуты/часы после события. Если это состояние длится больше четырех часов, это становится опасным, поскольку вы можете так и не прийти в себя, просто «отключившись» от той части реальности, которая вас не устраивает.

Отрицание – попытка вашего эго защитить вас, делая вид, что ничего не произошло. При этом вы можете как ни в чем не бывало и даже с большим рвением делать повседневные дела, лишь бы не признавать, что все изменилось и придется к этому приспособиться. Если вы продолжаете отрицать про-

изошедшее более недели, то можете надолго потерять связь с реальностью и в итоге с самим собой.

Острая боль от столкновения с реальностью потери часто ощутима физически (перехватывает дыхание), сопровождается слезами и рыданиями, порой вплоть до судорог и истерических припадков. На пике переживания горя вы наконец можете позволить окружающим помочь вам. У вас появляется возможность заглянуть в себя и осознать значение потери, чтобы впоследствии ее восполнить. К сожалению, получение заботы становится ловушкой для многих, оставляя их в плену боли и страданий на долгие годы, порой на всю жизнь.

Агрессия (болезнь, паника, обида, обвинения) – злость на людей и/или обстоятельства, «виновные» в кризисе или потере. В норме это чувство помогает проститься с прошлым, с потерянными ожиданиями и отделиться от них, приняв ответственность на себя. В худшем случае вы продолжаете жаловаться на судьбу, политиков, мировой кризис и т. д. и уже ничего не делаете для того, чтобы что-то изменить и идти вперед.

Вина (депрессия, одиночество, хождение по кругу) – злость на себя, свои ошибки и слабости, которые привели к кризису. Результатом этих переживаний должно стать окончательное признание своей ответственности за свою жизнь, за будущее и за удовлетворение своих потребностей. Увы, порой чувство вины захватывает человека надолго, не поз-

воля ему вернуться к жизни (см. «Синдром “Титаника”»).

Светлая печаль становится естественным и нормальным результатом переживания потери, кризиса и значительных перемен. Человек продолжает свою жизнь, радуется, что-то придумывает и строит, вступает в новые отношения, влюбляется и т. д. Воспоминания об утраченном вызывают чувство боли и... улыбку, потому что, в конце концов, потеря становится скорее источником силы и оптимизма, как неоспоримое свидетельство преодоления и возрождения.

Стрессоры

Мы воспринимаем как кризис события, ведущие к потере жизни, здоровья, отношений, благосостояния, контроля или планов на будущее. Такие же чувства мы можем переживать, когда ощущаем вероятность таких событий, становимся их свидетелями или получаем о них известия.

Потребности и ценности

И кризисы, и потери, и значительные изменения в жизни создают острый дефицит практически всех первичных потребностей. Причем каждой из вышеописанных стадий соответствует усугубление того или иного дефицита.

На стадии *шока* наиболее важна потребность в *контакте с собой*.

На этапе *отрицания* необходимо восстановить *контакт с*

реальностью.

Единственно действенным лекарством от *боли* являются *любовь и забота.*

Агрессия и злость помогают вернуть *контроль* над ситуацией и *доверие.*

Чувство вины требует вернуть *доверие к себе* и дать себе *время* все изменить.

Светлая тоска позволяет отпустить прошлое и шагнуть в будущее, увидев в нем *смысл* и изменив свои перспективы (*идеал*).

2. Поймать волну

Особенно в первые часы и дни (*шок, отрицание, боль*) человек нуждается в поддержке и возможности выговориться. Увы, зачастую в этот момент те, кто мог бы помочь и на кого мы рассчитываем, теряются и не знают, что делать. В результате может сложиться общая атмосфера паники и изоляции, которая усиливает стресс. Поэтому в конце этого раздела вы найдете инструкцию по оказанию первой психологической помощи в ситуации острого кризиса.

Вернемся к анализу вашего кризиса.

● На какой стадии переживаний вы сейчас находитесь?

● Опишите проявления тех стадий, которые вы уже прошли.

● Какими стратегиями вы воспользовались, чтобы пре-

одолеть их?

● Кто и как поддержал вас?

● Какие из ваших проблем вызваны затянувшимся горем и/или нежеланием признать изменения и/или проститься с кем-либо или чем-либо?

3. Кататься

Разрешите себе пережить свое горе/кризис/перемены. Воспользуйтесь помощью близких или просто окружающих. Разумно обратиться к психотерапевту. В редких случаях вам могут также понадобиться лекарства, но, как правило, ненадолго и в малых дозах. И, конечно же, вам потребуется мужество отпустить ситуацию, вера в то, что *«и это пройдет»*, и желание вернуться к жизни.

При всей болезненности первых стадий наиболее сложным оказывается переживание злости и вины. Ведь большую часть своих чувств вы осознаете в лучшем случае лишь частично, и большинство из них совершенно нелогичны. Мысли, сопровождающие и поддерживающие эти эмоции, «крутятся» как заезженная пластинка в голове. Вы понимаете, что они доставляют вам страдания. Вы знаете, что они бесполезны и неконструктивны. Но это совершенно не помогает от них избавиться. Поэтому нам нужен инструмент, позволяющий осознать и переработать весь этот материал.

Методика, описанная ниже, потребует от вас мужества и

терпения. И она того стоит.

Я сам и несколько десятков моих пациентов с ее помощью облегчили себе прохождение самых трудных периодов жизни. Не стоит, однако, и слишком обольщаться, ведь наша цель – не подавление горя, не анестезия чувств и не поиск идеального выхода. Эта методика поможет вам понять, что вы чувствуете и почему, пережить это и двинуться дальше.

На этапе агрессии

Решите, с кем или чем вам нужно проститься.

Разбейте лист бумаги на две колонки.

● В первой колонке записывайте свои обвинения, причины злости, обиды, раздражения и т. д. как претензии к конкретному лицу или событию (и не важно, насколько они приличны или обоснованны).

● Во второй колонке напишите напротив каждого обвинения, чем связанные с ним переживания мешают вам сегодня жить полноценно.

Например (табл. 15):

Таблица 15

| Обвинение | Цена |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Кризис! Я ненавижу тебя за то, что ты разрушил мою стабильность | Из-за этого я не могу никому и ничему верить и боюсь что-либо начинать |
| Кризис! Меня раздражает, что ты лишил меня работы | И это раздражение мешает мне сосредоточиться на моей текущей работе |

Читайте свои записи громко три раза в день в течение нескольких дней/недель (желательно перед зеркалом). Когда текст уже будет казаться вам абсурдным и бессмысленным, все равно продолжайте его читать как минимум еще три дня.

Возьмите еще один лист бумаги и разбейте его на две колонки:

- В первой колонке напишите, что вы прощаете «обидчика» по каждому пункту.

- Во второй колонке отметьте, что вам это прощение дает.

Например (табл. 16).

Читайте и это громко три раза в день до тех пор, пока не почувствуете, что действительно в состоянии делать то, что написано во второй колонке.

Таблица 16

| Прощение | Выгода |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Кризис! Я прощаю тебя за то, что ты разрушил мою стабильность | И теперь я снова могу верить в свои начинания и приступить к ним |
| Кризис! Я прощаю тебя за то, что ты лишил меня работы | И теперь могу работать с удовольствием и увлеченностью |

На стадии вины

Разбейте лист бумаги на две колонки.

- В первой колонке записывайте свои обвинения в свой адрес (и не важно, насколько они обоснованны и логичны).
- Во второй колонке запишите напротив каждого обвинения, чем оно мешает вам сегодня жить полноценно.

Например (табл. 17):

Таблица 17

| Ваша вина | Цена |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Я злюсь на себя за то, что не предусмотрел кризис | Из-за этого я не могу себе доверять и боюсь принимать самостоятельные решения |
| Я злюсь на себя за то, что, когда кризис наступил, я не действовал быстро и решительно | И это приводит к тому, что я миллион раз прокручиваю в голове прошлое, вместо того чтобы заняться будущим |

Читайте свои записи громко три раза в день в течение

нескольких дней/недель (желательно перед зеркалом). Когда текст уже будет казаться вам абсурдным и бессмысленным, все равно продолжайте его читать как минимум еще три дня.

Возьмите еще один лист бумаги и разбейте его на две колонки.

● В первой колонке напишите, что вы прощаете себя по каждому пункту.

● Во второй колонке отметьте, что вам это дает.

Например (табл. 18).

Читайте и это громко три раза в день до тех пор, пока не почувствуете, что действительно в состоянии делать то, что написано во второй колонке.

Таблица 18

| Прощение | Выгода |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Я прощаю себя за непредусмотрительность | И теперь я снова могу принимать самостоятельные решения и доверять себе |
| Я прощаю себя за то, что, когда кризис наступил, я не действовал быстро и решительно | И теперь я активно планирую свое будущее |

4. После серфинга

Мысленно возвратитесь к происшедшему.

Какой опыт вы получили? Чему научились?

Как вы будете использовать это в повседневной жизни?

Мысленно общайтесь с тем, с кем пришлось проститься, рассказывайте о своей жизни, спрашивайте совета.

Вложите свои силы и любовь/страсть/вдохновение в новые отношения или проект.

Дайте время новой вере, чувствам, идеям или отношениям созреть и постоянно подпитывайте их эмоциями, мыслями и делами.

Поделитесь своими переживаниями с другими, учитесь у них.

Не стремитесь забыть то, что вы потеряли, – не выйдет, да и не нужно! Это ценная часть вашей памяти и жизни, которая делает вас сильнее и лучше.

Первая психологическая помощь (ПЗ) в ситуации психологической травмы

ПЗ – это своевременные действия на основе здравого смысла, направленные на оптимизацию первой реакции и последующих переживаний в ситуации острого горя и/или кризиса.

ПЗ требует от вас умения слушать людей, сопереживать им и поддерживать их.

1. Заметить волну

Люди могут чувствовать: шок, растерянность, беспокойство, панику, дезориентацию, плаксивость, страх, напряжение, злость, эмоциональное онемение или возбуждение.

Они могут хотеть чего-то знакомого и понятного, быть с кем-то, кто их любит и поддерживает,

поговорить, позвонить кому-то, заниматься чем-то обыденным, помогать другим.

Больше всего в этот момент им нужно, чтобы кто-то постоянно был рядом и говорил с ними, выслушал их, понял, поддержал, поощрил, дал адекватную ситуации информацию и совет.

2. Поймать волну

Установите контакт. Уважайте право человека на чувства, боль и переживания. Сопереживайте и поддерживайте.

Соберите информацию. Что произошло? Что нужно? Что пугает?

Стабилизируйте. По возможности обеспечьте психологическую безопасность, стабильную обстановку и комфорт; успокойте тех, кто эмоционально перевозбужден и дезориентирован.

Вентилируйте чувства. Дайте возможность выговориться, рассказать о чувствах и переживаниях

3. Кататься

Помогите практически и вовремя, чтобы человек почувствовал, что контролирует ситуацию.

Расскажите человеку о стадийности нормальных переживаний в травматической ситуации (см. выше).

Факты: обсудите произошедшее и помогите человеку признать его реакции.

Чувства: уважайте и подтверждайте нормальность переживаний.

Будущее: расскажите о стрессе, реакциях и способах преодоления – это поможет успокоиться и обрести

контроль; обсудите ближайшие планы.

Поддержка: помогите человеку связаться с теми, кто его любит и/или может помочь и поддержать.

Груз на ваших плечах



Важные жизненные события могут «продолжаться» в воображении уже после того, как на самом деле они завершились. Фантазия снова и снова воспроизводит событие и усиливает реакцию. Накапливаясь, эти заряженные энергией переживания создают эмоциональный фон жизни.

Именно поэтому каждый опыт преодоления таких ситуаций и связанных с ними чувств является:

- с одной стороны, «грузом» на ваших плечах – потенциальным или актуальным источником хронического стресса;
- с другой – бесценным опытом осознания ваших ценностей и вашего личного арсенала способностей справляться с ситуацией и с самим собой.

Размышляя над своим психологическим CV²⁵, вы сможете понять, какие потребности/ценности определяют особенности переживания вами каждого отдельного события вашей жизни.

1. Заметить волну

Упражнение 33. Ваш психологический CV

1. В табл. 19 впишите 10 наиболее эмоционально значимых для вас событий, произошедших за последние 5 лет. Это могут быть завершённые события, например свадьба, увольнение и т. д., или продолжающиеся (конфликт интересов с партнером).

2. По возможности, укажите дату каждого события.

3. Отметьте, актуально (А) или неактуально (НА) для вас это переживание на настоящий момент.

4. В четвертом столбце кратко опишите, как событие повлияло на ваше: 1) физическое самочувствие/эмоции; 2) работоспособность; 3) отношения и 4) представления о будущем.

5. Оцените событие, ориентируясь на Шкалу рейтинга социальной приспособляемости (приложение 6).

6. Опишите, как вы справились с этой ситуацией?

²⁵ От curriculum vitae (лат.) – резюме.

7. Какие вы сделали выводы на основе этого опыта?

Таблица 19

| Событие 1 | Дата 2 | Актуальность 3 | Реакции 4 | Балл 5 | Преодоление 6 | Вывод 7 |
|--------------|-----------|-------------------|--------------|-----------|------------------|------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

2. Поймать волну

Если сумма баллов (столбец 5), которыми вы оценили события вашей жизни за последний год, – 500 и более, будьте осторожны, вы переживаете значительную стрессовую нагрузку, которая может вызывать слабость, утомляемость, раздражительность, тревожность, снижение настроения, головокружения, бессонницу или сонливость и т. д. Вам необходим отдых.

Если какие-то события остаются активными слишком

долго, нужно ответить себе на следующие вопросы:

Зачем я консервирую ситуацию? Что мне это дает? Чем я за это расплачиваюсь? (Синдром «Титаника».)

Что будет, если я решу оставить ситуацию в прошлом и двигаться дальше? Что мне это даст? Чем придется поплатиться?

Если вам не нравятся выводы, которые вы вынесли из своего опыта, и их влияние на вашу жизнь, помните, что вывод – всего лишь идея, ваша мысль. А вы ведь можете и передумать. В этом вам способны помочь следующие вопросы:

- Как влияет ваш вывод на повседневную жизнь?
- Что полезного в таком выводе?
- От чего он вас оберегал или по-прежнему оберегает?
- Какие другие выводы можно сделать из полученного опыта?
- Как новые идеи могут повлиять на вашу жизнь?
- Что вы думаете о результатах своих наблюдений?

3. Кататься

Действуйте!

Волны жизни

*Блажен, кто смолоду был молод,
Блажен, кто вовремя созрел,
Кто постепенно жизни холод
С летами вытерпеть умел;
Кто странным сном не предавался,
Кто черни светской не чуждался,
Кто в двадцать лет был фронт иль хват,
А в тридцать выгодно женат;
Кто в пятьдесят освободился
От частных и других долгов,
Кто славы, денег и чинов
Спокойно в очередь добился,
О ком твердили целый век:
N.N. прекрасный человек.*

А.С. Пушкин. Евгений Онегин



Каждая ступень жизни дает уникальные возможности раскрытия и созревания. Увы, каждое новое обретение на этом пути требует расставания с чем-то устаревшим, но оттого не менее дорогим.

Невзирая на нашу индивидуальную неповторимость, мы все ощущаем время внутри нас. Оно дает о себе знать физически и эмоционально, в новом опыте, навыках, ограничениях и перспективах.

Мы часто не справедливы ко времени, потому что оно отмеряет конечность того, что мы любим. Как разглядеть заботливого проводника и учителя в безжалостном Хроносе²⁶?! В том самом, который старит и покрывает морщинами наше некогда гибкое и чувственное, полное сил тело, чтобы позднее обратить его в прах.

1. Заметить волну

Мы боимся времени и прячемся от него в свои воспоминания или мечты. Одни в свои 40–50 отчаянно стремятся остановить часы, вернуть молодость, разгладить морщины и наслаждаться беззаботностью. Результат – разрушенная репутация, проблемы в семье, раздражение и неудовлетворенность.

Другие в свои 25 считают себя суперпрофи, требуют высокую зарплату и не могут простить ни себе, ни окружаю-

²⁶ Божество времени в греческой мифологии.

щим отсутствием «должного» уважения, мировой славы и солидной суммы на счету. Разочарование – обычная плата за такое «забегание вперед».

Третьи заблудились между детством и взрослостью, ввергая окружающих в недоумение непоследовательностью своих слов и поступков.

И лишь немногие переступают страх и, признав его величество Время, наслаждаются всей полнотой своей жизни «здесь и сейчас». Они извлекают пользу из опыта ошибок и радости побед, придумывают себе будущее и создают его шаг за шагом.

Какие чувства у вас связаны с вашим возрастом?

Если вы предпочли бы другой возраст, то какой?

Какие чувства у вас связаны с этим возрастом?

2. Поймать волну

Каждому овощу – свое время.

Пословица

Вы знаете из личного опыта, опыта родителей и друзей, что на разных этапах жизни человека интересуют и мотивируют разные вещи. Понимание этого помогает распознать собственные и чужие устремления и может стать основой внутреннего комфорта.

Итак, если все идет хорошо, то:

● В 2 года все новое вызывает восторг и приковывает ва-

ше внимание, будь то рулон туалетной бумаги, таракан или автомобиль.

● В 5 лет вы становитесь разборчивее и ревностно сверяете свой интерес с интересом окружающих.

● В 15 лет вы безразличны ко всему, что не подчеркивает вашу ценность, значимость и самостоятельность.

● В 20 вы вкладываете свою кипучую энергию во все, что дает возможность получить новый опыт.

● В 25 вы ищете партнера и воодушевляетесь всем, что подтверждает и развивает ваш профессионализм.

● После 30 вы узнаете ценность стабильных отношений и готовы смириться с сопутствующими трудностями, ищете смысл жизни и применение своим навыкам.

● В 40 вы стремитесь создать что-то ценное для людей и ищете подтверждение вечной молодости.

● В 50–70 вы примирились со временем и ищете тех, кому пригодятся ваша мудрость и опыт. А потом рассказываете поучительные истории своим правнукам.

Наука подтверждает эти наблюдения, а многовековой опыт доказывает, что при всей относительности этих этапов жизни они вполне универсальны и слишком сильное нарушение их приводит к дискомфорту и внутренним конфликтам. Я взял на себя смелость обобщить многочисленные классификации возрастных этапов, их содержание и потребности в табл. 20.

Таблица 20. Мотивация в разные периоды жизни

| Период | Стремление | Что нужно |
|---------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1–3 года, младенчество: полная зависимость | Жить, иметь | Физическая и эмоциональная близость. Ясное руководство, стабильность и безопасность. Модель для подражания |
| 4–10 лет, детство: накопительное развитие | | Физическая, эмоциональная и конструктивная поддержка. Формирование фантазийной модели и ценностей |
| 11–15, подростко- вость: первич- ная сепарация | Нравиться | Подтверждение физической состоятельности. Эмоциональная поддержка, доверие. Предоставление свободы, широта выбора |
| 16–21 юность: выход в мир | | Мечта о реализации и любви. Социальное подтверждение сексуальности и конкурентоспособности. Ясность задач, правил и стандартов. Чувство принадлежности |
| 22–30, молодость: освоение мира | Понимать и уметь | Мечта о стабильности. Построение финансовой независимости. Создание семьи, рождение детей. Наставник, опыт поражений и побед. Прояснение приоритетов |
| 30–35, ранняя зрелость: экспансия | | Мечта о свершениях. Осознание необходимости заботы о теле, ценности отношений, воспитания детей, сотрудничества, видения перспектив |
| 35–45, активная зрелость: строительство | Быть полезным | Мечта о продолжении. Активное отношение к телу. Поддержка детей. Соратники, последователи. «Дело жизни». Осознание ограничений, принятие факта старения и конечности |
| 45–65, социальная зрелость: служение | | Мечта о смысле. Активная поддержка тела, передача опыта, ученики, осознанные отношения, направленные на развитие, стабилизация развития, обретение смысла |
| 65–... Мудрость: подведение итогов | | Мечта о единстве. Поддержание здоровья, почтение и признание. Обращение окружающих за помощью и советом, подтверждение ценности вашего вклада |

- Какие потребности руководят сейчас вашей жизнью?
- В чем они проявляются?
- Соответствуют ли ваши потребности вашему возрасту?
- Что вы можете сделать, чтобы наилучшим образом удовлетворить ваши актуальные потребности и потребности вашего реального возраста?
- Какие возможности дает вам этот период вашей жизни?
- Какие трудности с ним связаны?

3. Кататься

Если ваши потребности более или менее соответствуют возрасту, просто спланируйте их удовлетворение и действуйте.

Если потребности сильно не совпадают с реальным возрастом, будьте осторожны. Не подавляйте свои желания и в то же время внимательно отнеситесь к потребностям возраста. Постарайтесь связать их, руководствуясь логикой «одно помогает другому» (см. пример «Неужели так трудно понять?»).

4. После серфинга

Не относитесь слишком серьезно ни к себе, ни к своему возрасту и время от времени размышляйте об истории своей жизни, о том, какие периоды вы уже успешно прошли и что

еще предстоит.

Какие потребности уже удовлетворены?

Развитие каких способностей соответствует тем ценностям, которые актуальны для вас сейчас?

Что это может изменить в вашей жизни?

Дружите и со сверстниками, и с теми, кто старше и младше вас. Задавайте им важные для вас вопросы. Слушайте их. Учитесь у них.

Пример. Неужели так трудно понять?

Регина (40 лет). Она очень красива и ухожена. Однако ее вызывающий стиль подошел бы скорее девочке-подростку, чем опытному и уважаемому юристу. Регина никак не может построить долгосрочные отношения с мужчинами: «Мне попадаются только инфантильные идиоты, помешанные на сексе». Ее раздражают осторожные замечания друзей относительно ее внешности: «Я заработала уже себе право выглядеть молодо и привлекательно, ярко и оригинально... неужели так трудно понять?!»

1. Заметить волну

Едва ознакомившись с таблицей, Регина поняла, что живет «в двух мирах»: «Меня пугает перспектива старения. Как можно с этим согласиться? Мой ортопед уже сказал мне укоротить каблуки, а семейный врач советует ложиться спать пораньше. Я состоялась как профессионал. Теперь мне хочется создать семью и рожать детей».

«Я хочу выглядеть и чувствовать себя сексуальной,

как это было в 15, нравиться себе и другим. Возможно, я действительно перестаралась и выгляжу жалко, раздражаю коллег и привлекаю не тех мужчин, с которыми можно строить семью и рожать детей».

2. Поймать волну

Пообщавшись с подругами (теми самыми, чьи замечания ее раздражали), Регина выработала стратегию: «Наверное, пора из принцессы превратиться в королеву! Зрелая женщина может быть еще более восхитительной. Это предполагает и более здоровый график и более разумные привычки, которые укрепят здоровье и чувство собственного достоинства, станут основой совсем другой – зрелой – привлекательности». Она подробно разработала несколько вариантов нового имиджа и запланировала поход к стилисту.

3. Кататься

Регина со свойственной ей энергией занялась выполнением своего плана и быстро превратилась в обворожительную «королеву». Она явно наслаждалась новыми ощущениями. В ее жизни появились совсем другие мужчины, и через полтора года она вышла замуж. С тех пор прошло шесть лет, Регина родила двух замечательных детей и уже отмечает признаки нового жизненного этапа.

Заключение

Ищите свою волну!

Когда поднимаются волны, ваша жизнь тоже идет на подъем.

Вильгельм Свердвик, серфер



Что мешает вам ясно видеть свои приоритеты, жить сбалансированно, принимать быстрые и эффективные решения? Что питает сомнения и не позволяет действовать ре-

шительно и последовательно? Что заставляет соглашаться на заведомо невыгодные условия и брать на себя совершенно ненужную ответственность? Что забирает ваши силы и драгоценное время, не позволяя сфокусироваться на самом главном? Что подрывает доверие в отношениях и может превратить любую коммуникацию в «испорченный телефон»? Что не позволяет вам отпустить прошлое и заставляет цепляться за пустые фантазии, упуская реальные шансы «здесь и сейчас»? Из-за чего вы на самом деле ввязываетесь в конфликты, врете и не можете вовремя остановиться? Что лишает вас достоинства?

Стресс?

Читая эту книгу, соотнося прочитанное со своим опытом, в чем-то мысленно соглашаясь или споря со мной, вы, скорее всего, уже убедились в том, что стресс – штука полезная. А значит, вы больше не тратите время и силы на то, чтобы жаловаться, пытаться избавиться от него, подавить его или управлять им.

Возможно, вы уже попробовали «прокатиться» на своем стрессе. Если все получилось, вас переполняет вдохновение. И даже если что-то пошло не так, вы уже видите в этом новую волну и не упустите возможность ее поймать. Азарт просто не позволит вам остановиться. Вы будете снова и снова тренировать свои базовые навыки, оттачивая их до совершенства и автоматизма, чтобы почувствовать себя увереннее и решать все более сложные задачи.

Теперь, сталкиваясь со стрессом, вы с интересом следите за своими реакциями. Эмоции, сбивавшие вас раньше с толку, теперь ясны, как указатели на автостраде. Они помогают вам понять собственные устремления, подстрекают азартно искать нестандартные решения и решительно воплощать их.

Так, увлеченно и играючи катаясь на волнах собственной жизни, вы шаг за шагом формируете свой уникальный стиль. Каждая волна бросает вам вызов. Каждая из них дает уникальный шанс и никогда не повторится. Каждая может подарить вам лучшее мгновение в вашей жизни. Ищите свою волну!

«Когда жизнь предлагает вам лимоны, вы делаете лимонад. А когда в жизни случается ураган, вы идете кататься на волнах».

*Джон Форман*²⁷

²⁷ Солист, гитарист и автор песен американской рок-группы Switchfoot.

Resume soon being!
Khan Kaperkot

07.12.2012



Приложения



Приложение 1

Физиология стресса

Стрессовую реакцию регулируют нервная и эндокринная системы.

Нервная система

Нервная система состоит из *периферического* и *центрального* отделов.

Периферический отдел объединяет нервные пути, которые, подобно телефонным проводам, передают мозгу информацию от пяти органов чувств и рецепторов тела и сообщают его команды мышцам, железам, сосудам и т. д.

В периферическом отделе выделяют *симпатическую* и *парасимпатическую* системы, которые регулируют основные функции жизнеобеспечения (кровообращение, пищеварение, температуру тела, дыхание и т. д.). Они работают как газ и тормоз в автомобиле и не зависят от прямых волевых усилий. Оно и понятно: выживание слишком важно, чтобы доверить его нашему сознанию. Поэтому эта часть нервной системы называется *автономной*.

Чтобы «нажать на газ» и подготовить организм к быстрому физическому действию (табл. 21), в *синапсах симпатической нервной системы* выделяются адреналин (А) и норад-

реналин (НА). Их эффект быстр и краткосрочен (длится секунды), поэтому, если повторно не «жать на газ», обороты быстро спадают и включается «тормоз» (это первая – короткая – волна стресса).

Парасимпатическая нервная система контролирует расслабление (замедление сердцебиения, снижение вентиляции легких, мышечного тонуса и т. д.), сохранение и восстановление энергии, рост клеток. Эти процессы управляются стволом мозга через блуждающий нерв и выделение ацетилхолина, снижающего метаболизм и восстанавливающего баланс.

Таблица 21. **Воздействие на организм адреналина и норадреналина**

| Увеличение (подготовить к действию) | Уменьшение (сохранить энергию) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Активности мозга (память, внимание и т. д.); ■ сердцебиения; ■ частоты дыхания; ■ содержания кислорода в крови; ■ кровяного давления; ■ снабжения сердца, мозга и работающих мышц питательными веществами и кислородом; ■ диаметра зрачков; ■ запасов энергии (глюкозы, свободных жирных кислот); ■ сокращаемости и силы мышц; ■ потоотделения (охлаждает поверхность тела); ■ свертываемости крови | <ul style="list-style-type: none"> ■ Просвета поверхностных капилляров и сосудов органов, не участвующих в активных действиях (кишечник, половые органы и т. д.); ■ иммунитета; ■ слюноотделения (сохнет во рту); ■ болевой чувствительности; ■ веса тела (освобождение толстого кишечника от переваренной пищи); ■ выделительных функций (закрытие сфинктеров); ■ скорости роста |

Центральная нервная система (ЦНС) состоит из трех уровней (рис. 21).

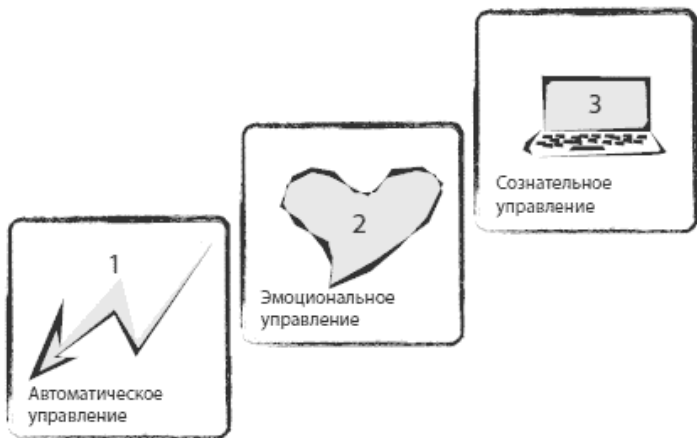


Рис. 21

1. Вегетативный уровень – автопилот мозга, управляет основными процессами жизнеобеспечения в организме без участия сознания.

На этом уровне находится *ствол мозга*. Он регулирует дыхание, биение сердца и тонус сосудов. Здесь же расположена *ретикулярная формация*, отвечающая за возбудимость ЦНС, изменение уровня сознания, бодрствования, сна, эмоций, вегетативных функций и целенаправленных движений.

2. Лимбический уровень – центр эмоционального контроля. Здесь находятся железы, управляющие балансом в

организме и ценной реакцией при стрессе.

А. Таламус – это ворота, через которые в мозг поступает информация о чувствах и ощущениях всего тела.

Б. Гипоталамус и гипофиз контролируют эндокринные механизмы стресса. Здесь же находятся центры аппетита и температуры тела, боли и удовольствия. Столь близкое расположение обеспечивает взаимозависимость этих центров и гормональных реакций. Например, уменьшение голода при повышении температуры тела или волнениях.

При опасности гипоталамус:

- активирует автономную нервную систему;
- стимулирует секрецию адренокортикотропного гормона (АКТГ), активирующего работу коры надпочечников;
- производит антидиуретический гормон (АДГ), повышающий кровяное давление;
- стимулирует щитовидную железу выделять тироксин, усиливающий обменные процессы и выделение энергии.

В. Миндалевидное тело отвечает за эмоциональную память (McEwen, 2002), особенно за страх. Нарушение его работы предположительно связано с беспокойством, аутизмом, депрессией, посттравматическим шоком и фобиями.

Вместе с гиппокампом миндалевидное тело формирует осознанные воспоминания об эмоциональных событиях.

Г. Гиппокамп богат рецепторами, воспринимающими глюкокортикоиды, особенно кортизол (McEwen, 2002), спо-

собствующий формированию памяти. Однако длительное воздействие кортизола разрушает клетки гиппокампа, снижая память и ухудшая способность к обучению. Люди с уменьшенным объемом гиппокампа больше подвержены возникновению посттравматического стрессового расстройства.

3. Уровень коры головного мозга.

Здесь вся поступившая информация расшифровывается, осмысливается (анализ, воображение, креативность, интуиция, логика, память и организация) и оценивается как опасная/безопасная. Именно эта область мозга отличает человека разумного от других существ.

Мышление не может напрямую контролировать автономную нервную систему и вегетативные реакции (частоту сердечных сокращений, дыхание, кровотоки и др.). Однако вы можете с помощью мыслей влиять на силу и длительность стресса, запуская, усиливая и поддерживая его («*Это ужасно! Я все время думаю об этом!*») или уменьшая и прекращая воздействие стрессора («*С глаз долой – из сердца вон!*»).

Именно это ключевое свойство дает нам возможность управлять стрессом с помощью мышления. Это и есть НАШ СЕРФЕР!

Эндокринная система

Эндокринная система состоит из желез, производящих гормоны, которые переносятся кровью к органам-мишеням и изменяют их активность. Реакция эндокринной системы медленнее, чем нервной, но зато обеспечивает более длительную и стабильную активность организма. В механизме стрессорной реакции наиболее активно участвуют гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа и надпочечники.

Гипоталамус и *гипофиз* производят гормоны, регулирующие активность надпочечников, щитовидной железы, автономной нервной системы и кровяное давление.

Щитовидная железа в ситуации стресса увеличивает скорость обмена веществ, чтобы обеспечить энергией возросшую активность.

Надпочечники – конические, размером с маленькую виноградину железы, расположены на верхушках почек и состоят из двух важных частей.

1. Кора надпочечников производит и освобождает три вида кортикостероидов: глюкокортикоиды, минералокортикоиды и андрогены.

Глюкокортикоиды (в том числе кортизол) усиливают производство глюкозы для обеспечения организма энергией. Кортизол (главный представитель этого семейства) расщеп-

ляет жиры и белые кровяные тельца для получения глюкозы; увеличивает содержание холестерина в крови, что ведет к образованию бляшек в сосудах, гипертонии и коронарной болезни сердца.

Минералокортикоиды (альдостерон) поддерживают баланс электролитов и объем плазмы, регулируя циркуляцию крови.

2. Мозговой слой надпочечников выделяет катехоламины: адреналин, норадреналин и дофамин. Количество катехоламинов в крови при стрессе увеличивается в 300 раз.

Длительные стрессы могут вести к истощению надпочечников, что проявляется синдромом хронической усталости (фетиг), головокружениями, снижением сахара крови, набором веса и депрессией. С этим состоянием также связывают усиление симптомов менопаузы, волчанку и ревматоидные артриты.

Физиология волн стресса

Рецепторы тела и органов чувств воспринимают влияние факторов внешней или внутренней среды (свет, давление, прикосновение, химические воздействия, гравитация и т. д.) и превращают их в электрические импульсы, которые периферические нервы передают в центральную нервную систему.

В ответ на эти импульсы «поднимаются» три последовательные волны возбуждения, которые обеспечивают по необходимости длительно повышенную активность (рис. 22) за счет того, что возникают с разной скоростью, рассчитаны на разное время и используют разные механизмы.

Короткая волна возникает немедленно после воздействия стрессора за счет выделения адреналина и норадреналина в синапсах симпатической нервной системы. Если воздействие стрессора не возобновляется и/или оценивается как незначительное, то через считанные секунды освобождение ацетилхолина парасимпатической системой снижает напряжение.

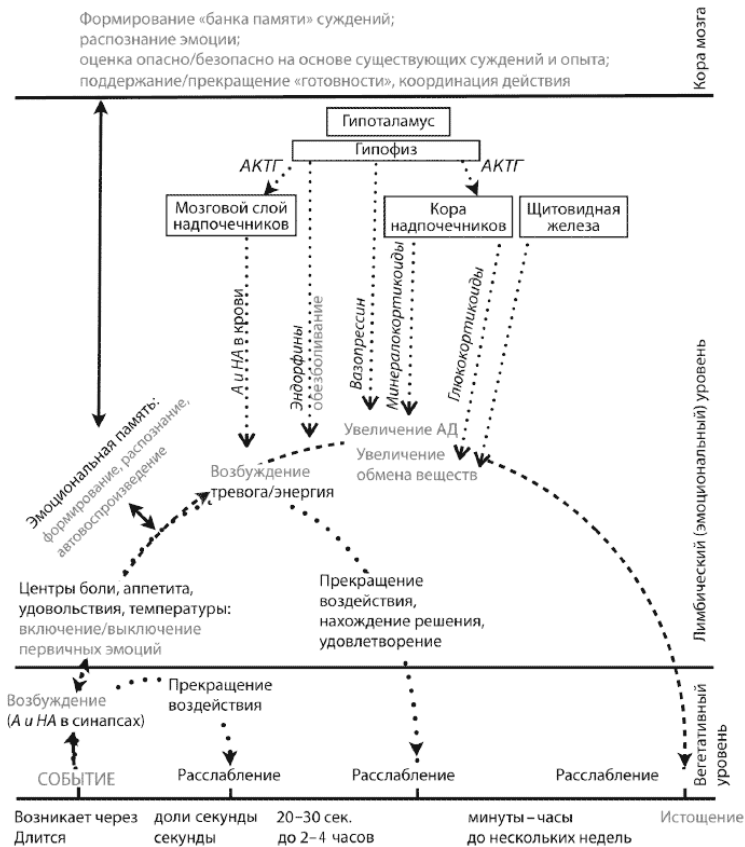


Рис. 22. Физиология «волн» стресса

Средняя волна поднимается через несколько секунд после столкновения со стрессором, если его воздействие продол-

жается в реальности и/или поддерживается мысленно. Например, человек услышал резкий звук, вздрогнул (короткая волна) и огляделся. Ничего больше не произошло. Воздействие прекратилось, но человек продолжает думать: «*Что это было? Что это может значить? Не опасно ли?*», тем самым мысленно продлевая воздействие стрессора.

Теперь возбуждение поддерживается адреналином и норадреналином, выделенными в кровь мозговым веществом надпочечников. Эти волны более предсказуемы и достаточно мощны и длительны (в среднем до 2–4 часов) для того, чтобы воспользоваться их энергией, при этом не слишком изнузив организм. Если возбуждение использовано для действий, которые изменили ситуацию, снизив или прекратив воздействие стрессора, напряженность разряжается и заканчивается приятной усталостью и расслаблением под действием парасимпатической системы. Если раздражающее влияние продолжается, расслабление не наступает, и, чтобы поддержать эту активность, «поднимается» длинная волна.

Длинная волна активизируется через несколько минут/часов после начала воздействия стрессора и длится до нескольких недель. Чтобы дать ей энергию:

- 1) щитовидная железа усиливает метаболизм;
- 2) передняя доля гипофиза выделяет адренокортикотропный гормон (АКТГ), который стимулирует в коре надпочечников секрецию:
 - глюкокортикоидов, расщепляющих протеины, жиры и

лимфоциты, чтобы получить глюкозу – топливо для ЦНС и скелетной мускулатуры, при этом истощаются мышцы, снижается иммунитет, повышается содержание холестерина и давление крови;

- минералокортикоидов, поддерживающих объем плазмы крови и электролитный баланс.

3) задняя доля гипофиза освобождает вазопрессин, удерживающий натрий и удаляющий калий, что приводит к увеличению объема жидкости и повышению кровяного давления.

Длинные волны предназначены для поддержания долгосрочной «марафонской» активности (выполнение сложных интенсивных проектов, разрешение кризисов, осуществление прорывов и т. д.). Однако злоупотребление ими чревато истощением, которое проявляется:

- сердцебиениями, гастритами, церебрацией (бессонница, тревога) под воздействием щитовидной железы;

- утратой «гибкости» реагирования вазопрессина, от чего кровяное давление может повышаться даже в покое;

- нарушением баланса электролитов (минералокортикоиды);

- и тем, что кортизол снижает иммунитет (Biondi, 2001), активирует внутренние воспалительные реакции (Кириллов, 1994), снижает память, ослабляя связи нейронов гиппокампа (McEwen, 2002). Истощение кортизола вызывает страх и

депрессию (Peseschkian & Peseschkian, 2009).

Приложение 2

Упражнения для развития смекалки (креативного мышления)

Здесь мы приводим несколько упражнений, предложенных де Боно (De Bono, 1967) для тренировки активного мышления и генерирования нестандартных решений, к которым нельзя прийти логично и сохраняя серьезность.

Сосредоточьтесь на поиске решения конкретной и актуальной для вас задачи. Потратьте несколько минут на выполнение приведенных ниже заданий, а затем вернитесь к решению актуального вопроса. Отмечайте: какие новые идеи у вас при этом появились и как они помогают в поиске новых вариантов?

1. Сместите акцент: сформулируйте как можно точнее задачу, условия и критерии ее выполнения. Какие еще есть критерии выполнения этой задачи?

2. Переверните все с ног на голову: подумайте о том, как можно добиться обратного эффекта? (Ухудшить настроение? Исключить всякую возможность долгосрочных отношений? Усилить тревогу?)

3. Воспользуйтесь аналогией: *А. Воспитывать детей – это как* *Б. Разговаривать с женой – это как*

4. Используйте случайности (слово, картину, предмет и т. д., не относящиеся к основному вопросу). Используйте эти случайные данные для ответа на ваш вопрос. Это образует новые линии мышления.

5. Поиграйте с этими упражнениями. Они помогут вам «поймать волну» собственного стресса и прокатиться на ней.

Приложение 3

Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы

Хронический стресс истощает ваш организм, снижая стрессоустойчивость. Со временем появляется быстрая утомляемость, одышка, боли и тяжесть в груди при ходьбе, а иногда и в покое, особенно ночью.

Поэтому важно уметь оценить состояние своей сердечно-сосудистой системы. Воспользуйтесь приведенными ниже простыми и информативными способами (Амосов, Муравов, 1985).

Следите за своим пульсом.

Утром в покое пульс наиболее медленный. По утреннему пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние сердца. Если у мужчин показатель пульса реже 60 в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. У женщин и юношей количество ударов в минуту примерно на 5 больше.

Лестничная проба

Если вы без остановки поднялись по лестнице до четвертого-пятого этажа в своем обычном темпе и не почувствова-

ли сильной одышки – все в порядке.

Если вы устали и появилась одышка, то повторите тот же маршрут через несколько часов и сосчитайте пульс до и после подъема по лестнице. При нагрузочных тестах лучше считать количество ударов за 10 секунд и потом умножить на 6.

Если ваш пульс после подъема на четвертый этаж ниже 100 ударов в минуту – это отлично; от 100 до 120 – хорошо, от 120 до 140 – посредственно, выше 140 – плохо. В последнем случае обязательно обратиться к врачу за консультацией и составлением режима тренировок.

Проба с приседаниями

Исходное положение: ноги вместе, пятки вместе, носки разведены.

Сосчитайте свой пульс.

Сделайте 20 приседаний за 30 секунд, поднимая руки, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Можно приседать, держась руками за спинку стула или край стола.

Измерьте свой пульс.

Если пульс увеличился меньше чем на 25 %, вы в отличной форме.

Если увеличение больше 25 %, но меньше 50 % – все хорошо.

Если больше 50 %, но меньше 70 % – вы мало тренированы и сильно рискуете.

Если пульс ускорился больше чем на 75 %, стоит обратиться к врачу.

Чтобы получить полную и достоверную информацию о своей физической форме, проходимости сосудов сердца и функциональном состоянии сердечно-сосудистой и вегетативной систем, нужно пройти нагрузочный тест с сопутствующим мониторингом артериального давления и частоты пульса, а также контролем за состоянием сердца с помощью электрокардиограммы. На основе полученных данных можно составить индивидуальный план тренировок, эффективность которых следует проверить повторным исследованием.

При наличии заболевания сердца для более точной диагностики нагрузочный тест можно комбинировать с эхокардиографией перфузионной сцинтиграфией миокарда и другими высокотехнологичными методами.

Приложение 4

Общеукрепляющая гимнастика

Показания

Эти упражнения адаптированы из практики цигун²⁸ (Вон Кью-Кит, 1999). Их простота обманчива. При условии ежедневной практики (около десяти минут!) они позволяют добиться убедительных результатов в укреплении вегетативной нервной системы, клинически засвидетельствованных в исследованиях, проводившихся в Китае, США, Великобритании и Франции. Уже через несколько недель занятий улучшается качество сна и самочувствие в течение дня. Через два-три месяца практики большая часть вегетативных симптомов (головокружения, слабость, головные боли и т. д.) отступают и организм начинает набирать силу, увеличивать стрессоустойчивость.

Общие практические замечания

Все упражнения лучше выполнять на свежем воздухе или

²⁸ Древнекитайская система саморегуляции организма и разработанная на ее основе оздоровительная гимнастика.

в проветренном помещении. Оденьтесь так, чтобы одежда не стесняла ваших движений.

Выполняйте все упражнения расслабленно, дышите плавно и без усилий, освободитесь от мыслей. Однако, если поначалу мысли все-таки будут отвлекать вас, просто не обращайтесь на них внимания – пусть себе текут...

Выполняйте упражнения в удовольствие и без лишнего напряжения – по мере приобретения опыта делать это будет все легче.

Улыбка во время занятий значительно увеличит их эффективность.

Каждое упражнение можно делать отдельно. В этом случае выполняйте его по 10 раз в течение пяти дней, затем каждый день добавляйте по одному разу, пока не дойдете до 20. Далее каждый день повторяйте по 20 раз.

Можно собрать упражнения в комплекс. В этом случае: выполняйте шесть раз «подъем неба», шесть раз «поддержку луны», 10–20 раз – дыхание животом.

Со временем число повторений можно постепенно увеличить.

Упражнение 1. Подъем неба

Встаньте прямо, расслабьте мышцы, ноги поставьте вместе, руки опустите вниз.

Поверните кисти рук пальцами навстречу друг другу, ла-

дони направьте к земле так, чтобы между кистями и предплечьями был прямой угол (рис. 23, а).

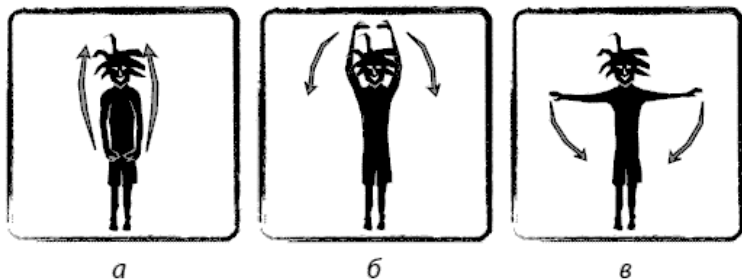


Рис. 23

Плавно вдыхая через нос, поднимайте руки вперед и вверх (стрелки на рис. 23, а). В конечном положении (рис. 23, б) – руки над головой, направлены ладонями вверх, к небу, перпендикулярно предплечьям.

Посмотрите на пальцы рук, подняв голову.

Плавно задержите дыхание. Подайте ладони вверх, к небу, держа их перпендикулярно предплечьям. Одновременно плечи опускайте вниз.

Затем через стороны опустите руки вниз, плавно выдыхая воздух через рот (стрелки на рис. 23, б). Одновременно опустите голову и посмотрите вперед (рис. 23, в).

Каждый раз, вытягиваясь ладонями вверх, навстречу небу, чувствуйте, как распрямляется спина. Опуская руки,

почувствуйте поток энергии, направленный вниз, вдоль тела и рук.

Упражнение 2. Поддержка луны

Встаньте прямо. Ноги вместе. Расслабьте мышцы. Сделайте вдох через нос (старайтесь дышать животом – см. упражнение 3).

Выдыхая через рот, наклоните корпус и голову вперед. Коснитесь подбородком груди, округлите спину. При этом расслабленные руки под собственным весом опустятся вниз так (рис. 24, а), чтобы пальцы оказались немного ниже колен. Руки и ноги должны оставаться прямыми.



а

б

Рис. 24

Плавно задержите дыхание. Почувствуйте натяжение мышц вверх от ануса, вдоль позвоночника до макушки головы. Представьте, как в этом направлении движется поток вашей энергии.

Продолжая задерживать дыхание, выпрямите корпус, поднимая прямые руки по большой дуге перед собой (рис. 24, б).

Плавно вдыхая через нос, поднимите руки над головой. Представьте, что большими и указательными пальцами рук вы держите шар – полную луну.

Продолжайте движение рук за голову, прогибаясь в пояснице назад (рис. 25, а).

Встаньте прямо и, плавно выдыхая через рот, опустите ру-

ки через стороны вниз (рис. 25, б).

Благодаря ощущению, которое появится в руках, вам легко будет представить, как от головы вниз по рукам к кончикам пальцев и по всему телу струится поток энергии. Можно представить, как с этим потоком из вас выходит все напряжение, грязь и болезни и одновременно освободившееся место наполняется жизненной энергией, проникающей в каждую клетку, несущей здоровье, бодрость, молодость.



а



б

Рис. 25

Не двигайтесь одну-две секунды, наслаждаясь этим ощущением. Затем повторите упражнение.

Упражнение 3. Что вы делаете со своим стрессом?

Встаньте прямо. Расслабьтесь. Ноги вместе. Положите одну ладонь примерно на 5 см ниже пупка, прикройте ее сверху другой ладонью (рис. 26, а). Приоткройте рот. Избавьтесь от мыслей. Если не получится, просто наблюдайте их, как вы наблюдаете полет птиц.

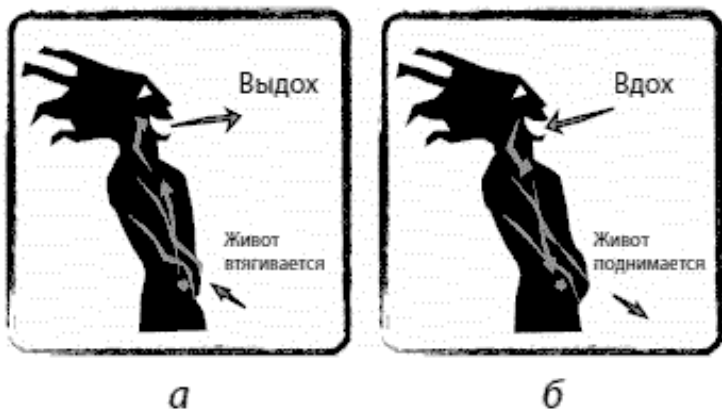


Рис. 26

Выдыхайте через рот на четыре счета, плавно и непрерывно нажимая на живот обеими ладонями, как бы выдавливая

воздух из себя. Плавно задержитесь в этом положении на две секунды. Теперь вдыхайте через нос на четыре счета, ослабляя давление на живот и расслабляя его. Задержите дыхание на две секунды.

Цикл 1: выдох через рот + нажатие (4 сек.) – задержка (2 сек.) – вдох через нос – расслабление (4 сек.) – задержка (2 сек.) – составляет одно дыхание.

Начните с 10 циклов. Делайте так в течение пяти дней. Затем, каждый день добавляя по одному-два, доведите количество дыханий до 20.

Приложение 5

Бланк самонаблюдения

А. Как вы реагируете?

Эмоция _____ направлена на _____

Мысль _____

Действие _____

Чего вы хотели? _____

Чего вы боялись? _____

Б. Какую норму затрагивает стрессор?

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Прямота | <input type="checkbox"/> Справедливость | <input type="checkbox"/> Чистоплотность |
| <input type="checkbox"/> Учтивость | <input type="checkbox"/> Усердие/достижение | <input type="checkbox"/> Нежность |
| <input type="checkbox"/> Терпение | <input type="checkbox"/> Обязательность | <input type="checkbox"/> Бережливость |
| <input type="checkbox"/> Послушание | <input type="checkbox"/> Аккуратность/порядок | <input type="checkbox"/> Пунктуальность |

В. Какая потребность вовлечена?

- Контакт: внимание, чувство жизни
- Сексуальность: физическое удовольствие
- Любовь: радость и эмпатия по отношению к себе и к другим
- Забота: потребность помогать и получать помощь
- Доверие: действовать иначе и, возможно, неправильно
- Время: чувство наличия времени и ритма
- Вера/надежда: наделяют смыслом существование и активность
- Идеал для подражания/усвоения чужого опыта и навыков

Приложение 6

Шкала рейтинга социального приспособления²⁹

В 1997 г. Шкала рейтинга социального приспособления была приведена в соответствие с социальными условиями 1990-х (Miller & Rahe, 1997). Сумма больше 300 LCU (Life Change Units, единицы оценки жизненных изменений) за полгода или больше 500 LCU за год считается показателем значительной стрессовой нагрузки.

²⁹ Пер. с англ.: Social Readjustment Rating Scale (SRRS). Источник: Miller M.A., Rahe R.H. Life changes for the 1990s, Journal of Psychosomatic Research, 43:279, 1997. Авт. права © Elsevier. Печатается с разрешения правообладателя.

| Событие | LCU |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Здоровье | |
| Травма или заболевание, приковавшие вас к постели на неделю и более или потребовавшие госпитализации | 74 |
| Менее серьезное, чем описано | 44 |
| Большое стоматологическое вмешательство | 26 |
| Значительное изменение в пищевом поведении | 27 |
| Значительное изменение поведения, связанного со сном | 26 |
| Значительное изменение обычного для вас вида и/или количества отдыха | 28 |
| Работа | |
| Переход на новый вид работы | 51 |
| Изменение времени и условий работы | 35 |
| Изменение вашей ответственности на работе: | |
| ■ больше ответственности | 29 |
| ■ меньше ответственности | 21 |
| ■ повышение | 31 |
| ■ понижение | 42 |
| ■ перевод | 32 |
| Трудности на работе: | |
| ■ с боссом | 29 |
| ■ с сотрудниками | 35 |
| ■ с людьми, за которых вы отвечаете | 35 |
| ■ другие трудности, связанные с работой | 28 |
| Значительные изменения/приспособления на работе | 60 |
| Уход на пенсию | 52 |

| Событие | LCU |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Потеря работы: ■ оставление работы ■ увольнение | 68 79 |
| Курс профессионального обучения | 18 |
| Дом и семья | |
| Значительные изменения условий жизни | 42 |
| Изменение места жительства: ■ переезд в том же городе ■ переезд в другой город, регион | 25 47 |
| Изменение семейных собраний/событий/вечеринок | 25 |
| Значительное изменение здоровья или поведения члена семьи | 55 |
| Брак | 50 |
| Беременность | 67 |
| Выкидыш или аборт | 65 |
| Обретение нового члена семьи: ■ рождение ребенка ■ усыновление ребенка ■ переезд к вам родственника | 66 65 59 |
| Супруг начинает или прекращает работать | 46 |
| Ребенок оставляет дом: ■ для учебы в институте ■ из-за вступления в брак ■ по другим причинам | 41 41 45 |
| Изменения в спорах с супругом(й) | 50 |
| Проблемы с родителями супруга(и) или с супругами детей | 38 |
| Изменение семейного положения ваших родителей: ■ развод ■ повторный брак | 59 50 |
| Расставание с супругом(й): ■ из-за работы ■ из-за проблем в браке | 53 76 |
| Развод | 96 |
| Рождение внука | 43 |
| Смерть супруга(и) | 119 |
| Смерть члена семьи: ■ ребенка | 123 |

| Событие | LCU |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Переход из школы в институт (училище) | 35 |
| Изменение политических убеждений | 24 |
| Изменение религиозных убеждений | 29 |
| Изменение социальной активности | 27 |
| Отпуск | 24 |
| Новые, близкие личные отношения | 37 |
| Помолвка (обручение) | 45 |
| Проблемы с девушкой/парнем | 39 |
| Сексуальные отличия | 44 |
| Окончание близких личных отношений | 47 |
| Несчастный случай | 48 |
| Незначительное нарушение закона | 20 |
| Временное заключение под стражу | 75 |
| Смерть близкого друга | 70 |
| Значимое решение относительно вашего ближайшего будущего | 51 |
| Значительное личное достижение | 36 |
| Финансы | |
| Значительное финансовое изменение: | |
| ■ увеличение дохода | 38 |
| ■ снижение дохода | 60 |
| ■ трудности, связанные с инвестициями и/или кредитом | 56 |
| Потеря или повреждение личной собственности | 43 |
| Средняя покупка | 20 |
| Значительная покупка | 37 |
| Лишение права выкупа заложенного имущества по займу, ипотеке или кредиту | 58 |

Список литературы

- Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физические упражнения. – М.: Знание, 1985.
- Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. – Воронеж: Модэк, 1995.
- Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Смысл; Per Se, 2000.
- Вон Кью-Кит. Искусство цигун. – М.: Фаир-Пресс, 1999.
- Джери Д., Джери Дж. Большой толковый социологический словарь. – М.: Вече, 2001.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999.
- Кириллов О.И. Стрессовая гипертрофия надпочечников. – М.: Наука, 1994.
- Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
- Осипов Г.В. Российская социологическая энциклопедия. – М.: Инфра-М, Норма, 1999.
- Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Висбаден – Архангельск: Изд-во АГМИ, 1996.
- Пезешкиан Х., Фойгт К. Психовампир. О позитивном общении с теми, кто крадет у нас энергию. – М.: Академический проект, 2011.
- Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.

Экман П. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2010.

Bettelheim B. *The Informed Heart: Autonomy in a Mass Age*. Glencoe: The Free Press, 1960.

Biondi M. *Effects of Stress on Immune Functions: An Overview in Psychoneuroimmunology*, 3rd ed. San Diego, CA: Academic Press Inc., 2001.

De Bono E. *The Use of Lateral Thinking*. New York: Harper & Row, 1967.

Duncker K. *Zur Psychologie des produktiven Denkens*. Berlin: Springer, 1935.

Frankl V. *The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library, 1988.

Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. In *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Vol. 20. London: Hogarth Press, 1959.

Längle A. *Existential Analysis – The Search for an Approval of Life*. *Fundamenta Psychiatrica*. 1999. Vol. 12, pp. 139–146.

McEwen B. *The End of Stress as WE Know It*. Washington, D.C.: Joseph Henry Press, 2002.

Messina J.J., Messina C. *Improving Assertive Behavior Tools for Relationships*. Available online: <http://jamesjmessina.com/toolsforrelationships/assertivebehaviors.html>.

Miller M.A., Rahe R.H. *Life Changes for the 1990s*. *Journal of Psychosomatic Research*. 1997. Vol. 43.

Peseschkian N. *Theory and Practice of New Method*. Berlin

– Heidelberg – New York – London – Paris – Tokyo: Springer-Verlag, 1987.

Peseschkian N., Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur positiven Psychotherapie und Familientherapie. Berlin – Heidelberg – New York – Tokyo: Springer, 1988.

Peseschkian N., Peseschkian N. Lebensfreude statt Stress Persönliche Stressfaktoren erkennen und hinter sich lassen. Trias, 2009.

Seaward B. Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being. Burlington: Jones and Bartlett Learning, 2012.

Seegerstrom S., and Solberg Nes, L. Heart Rate Variability indexes self-regulatory Strength, Effort, and Fatigue. Psychological Science., 2007. Vol. 18, pp. 275–281.

Об авторе

Иван Кириллов – кандидат медицинских наук, всемирно признанный психотерапевт, успешно использующий свои знания о человеческой психике и физиологии для эффективного группового обучения и индивидуального коучинга руководителей крупных российских и западных компаний. Он является создателем концепции Stress Surfing™, которая меняет привычные представления о стрессе, превращая его в бесценный источник энергии и информации для развития и улучшения качества жизни.

Пациенты и клиенты, коллеги и ученики в Европе, Азии и Северной Америке ценят профессионализм и стиль д-ра Кириллова, сочетающий искрометную харизму со скрупулезностью потомственного ученого и прагматичной реалистичностью эффективного практика.