

Оглавление

Благодарности	7
Путеводитель по книге.....	9
Введение. Очарование стресса	11
Глава 1	
Волны стресса	13
Что такое стресс?	15
Что делать со стрессом?	18
На каких волнах кататься?.....	23
Глава 2	
Стресс-серфинг	31
Заметьте волну стресса	33
Поймайте волну	35
Катайтесь	37
После серфинга.....	39
Глава 3	
Тренировка	47
Тренируйтесь с азартом	49
Правило 1. Целесообразность.....	50
Правило 2. Органичность	54
Правило 3. Ритмичность	56
Безопасность при падении.....	59

Глава 4	
Навыки наблюдения	61
Наслаждайтесь	63
Интересуйтесь	72
Различайте	79
Глава 5	
Пена (мелочи жизни)	95
Пустая пена	97
Пена жизни	98
Глава 6	
Зеленые волны	103
Гималайский синдром – неудержимость в покорении новых вершин	105
Синдром воздушных замков – способность мечтать, не обращая внимания на реальность	114
Синдром «Титаника» – умение сохранять даже то, что уже потеряно, и ничего не менять	121
Давление времени – привилегия забывать о времени	129
Психовампиры. Стресс-серфинг в отношениях	136
Развивайте свое достоинство	144
Хамелеон – учтливое отношение к чужим ценностям и интересам	148
Синдром чужих обезьян – готовность взять на себя любую ответственность	155
Глава 7	
Серфинг на волнах жизни	161
Кризисы и потери	163
Груз на ваших плечах	171
Волны жизни	174

Заключение. Ищите свою волну!	181
Приложения	185
Приложение 1.....	187
Приложение 2.....	195
Приложение 3.....	196
Приложение 4.....	198
Приложение 5.....	203
Приложение 6.....	204
Список литературы	207
Об авторе	209

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 интеллектуальную 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 каверз-

ные), 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 ощутимую практическую пользу.

Глава 5 поможет вам перейти к практике и для начала попробовать свои силы в наименее значимых ситуациях. Научившись справляться с этой «пенной жизни», 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.


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.

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.

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 интерес, мотивацию, решимость и творческий поиск решений (*eustress*¹). 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.

¹ Эустресс – понятие, введенное Г. Селье, обозначает умеренный или нормальный стресс, полезный для того, кто его испытывает, в противоположность крайней тревоге, гору и боли (дистресс), которые вызывают истощение ресурсов организма и ведут к болезни. – *Прим. авт.*



Рис. 1. Стресс и эффективность

Стресс становится вреден, когда он:

- слишком интенсивен;
- слишком длителен (хронический);
- 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.

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,

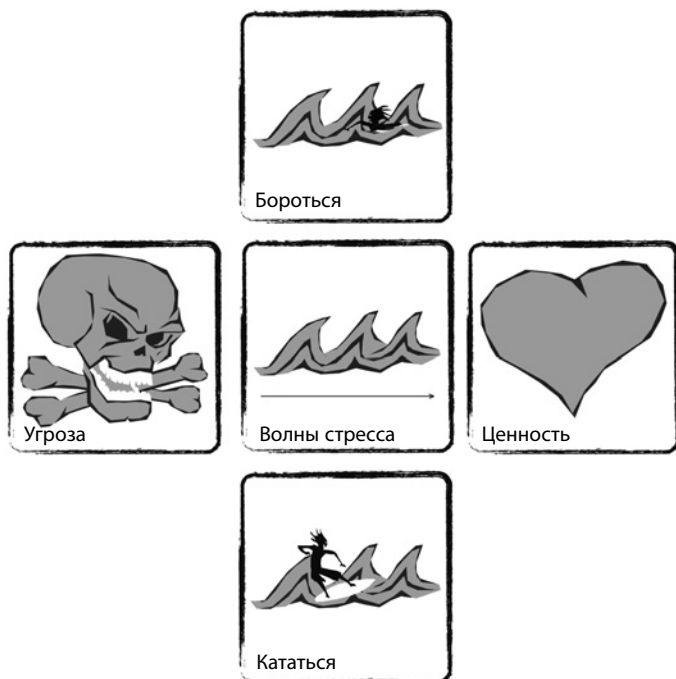


Рис. 2. Все волны катятся к берегу

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 удовлетворения 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 орудия.

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 наказыв-

вает 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 «двести 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 энергии, которую можно использовать для развития и достижений, 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 испол-

нишь 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 вором, 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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru