

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	5
<b>Благодарности</b> .....	7
<b>Глава 1. Введение в стресс-серфинг</b> .....	9
С чего все началось .....	10
Откуда у стресса плохая репутация .....	18
Что полезного в стрессе? .....	23
Волны стресса .....	37
<b>Глава 2. Заметьте свой стресс</b> .....	47
Встречайте стресс как возможность	
Дышите животом .....	49
Различайте свои эмоции и наслаждайтесь моментом .....	53
Интересуйтесь реальностью .....	66
<b>Глава 3. Поймайте волну стресса и катайтесь</b> .....	79
Сосредоточьтесь на удовлетворении актуальных потребностей имеющимися средствами	
Переключите внимание .....	82
Используйте ситуацию .....	93
Ищите несколько решений .....	94
Катайтесь .....	96
<b>Глава 4. После серфинга</b> .....	99
Расслабьтесь, медитируйте, учитесь балансировать и развивайте свои способности	
Расслабьтесь .....	100
Медитируйте .....	102
Развивайте умение балансировать .....	105
<b>Глава 5. Короткие волны</b> .....	121
Не позволяйте пустякам испортить вашу жизнь	
Опасные пустяки .....	122
Не делайте из мухи слона .....	125

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **Глава 6. Средние волны** ..... 131

Узнайте, какие потребности стоят вам слишком дорого,  
и научитесь удовлетворять их сами и без лишних затрат

Гималайский синдром: неужержимость в покорении новых вершин . . . 132

Синдром воздушных замков: способность мечтать,  
не обращая внимания на реальность. . . . . 143

Синдром «Титаника»: умение сохранять даже то,  
что уже потеряно, и ничего не менять. . . . . 156

Давление времени: стремление все успеть. . . . . 166

Снежный ком: умение позаботиться о себе  
прежде, чем что-либо сделать. . . . . 177

Дамоклов меч: способность переживать то,  
чего еще не произошло. . . . . 187

Синдром отличника: вечное стремление к совершенству. . . . . 194

Синдром чужих обезьян: готовность взять на себя  
любую ответственность. . . . . 203

Психовампирь: способность бороться  
за свой имидж до последней капли крови. . . . . 211

Хамелеон: учтивое отношение к чужим ценностям и интересам . . . . . 227

## **Глава 7. Серфинг на длинных волнах стресса** ..... 239

Если кризис неизбежен, действуйте активно:  
оптимизируйте свои затраты и извлеките выгоду

Кризисы и потери. . . . . 240

Как оказать первую психологическую помощь  
в ситуации психологической травмы. . . . . 250

Груз на ваших плечах . . . . . 252

Возрастные кризисы . . . . . 263

## **Заключение** ..... 273

Ищите свою волну!

## **Приложения** ..... 277

Для тех, кто хочет разобраться в деталях

1. Физиология стресса . . . . . 278

2. Упражнения для развития смекалки и изобретательности. . . . . 289

3. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы . . . . . 291

4. Общеукрепляющая гимнастика. . . . . 294

5. Шкала рейтинга социального приспособления . . . . . 298

## **Литература** ..... 301

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Предисловие

---

Книгу, которую вы держите в руках, я буквально «проглотил»! И не только потому, что она очень легко и увлекательно написана, — вокруг много легкого и увлекательного чтения...

Эта книжка для многих просто бесценна!

Поясню. Я сам пишу книжки на медицинские темы, практикую как врач общей практики, встречаюсь с массой людей во время передач по радио и телевидению и очень хорошо вижу ту зловещую тень, что накрыла почти всю страну. Нет, это не эпидемии онкологических или сердечно-сосудистых болезней и даже не распространение вредных привычек! Эта тень — неумение управлять стрессами. Так и вижу, как многие пожали плечами: «А, это... Подумаешь! Все нервничают, и ничего — живем!» Живете? Давайте я расскажу как. На первичном приеме у врача 70% всех пациентов имеют разнообразные жалобы на здоровье (боли, судороги, одышка, головокружения, судороги и многое другое) при **абсолютно нормальных** показателях клинико-инструментального обследования. Например, больные с синдромом хронической боли, когда человек мучается годами, а врачи ничего толком не находят и уж точно не помогают.

Страна тратит 100 миллиардов долларов! Это больше, чем потери от онкологических, сердечно-сосудистых болезней и диабета вместе взятые! Проблема на-

зывается психосоматика. И пусть сегодня спорят о терминах, по-разному классифицируют разные симптомы, суть не меняется: причина болезненного состояния этих десятков миллионов людей – неумение справляться со стрессом. И больному никак не легче, когда врач ему говорит, что причина его состояния у него в голове: симптомы у него вполне реальные! Он потерял работу, стал обузой для семьи, а от врача слышит «Ну не знаю, вот, попейте успокаивающие!». В западных странах об этой проблеме осведомлены очень хорошо, там она рассматривается не только как медицинская, но и социальная – еще бы, ежегодно терять 100 миллиардов долларов! Есть многочисленная армия психологов, организованные группы поддержки и групповой терапии и многое-многое другое. наших пациентов с психосоматикой практически оставили один на один с этой болезнью. И тут эта книга! Точно, подробно, предельно ясно написано, что делать. Я давно знаю доктора Кириллова – его советы помогали и в моей непростой жизни (а у кого она простая?!). Независимо от художественной ценности книги (а она несомненна), я буду рекомендовать ее всем своим пациентам к обязательному прочтению. Редкий сегодня случай, когда чтение доставит не только удовольствие, но и ощутимую практическую пользу!

Александр Леонидович Мясников,  
*к.м.н., доктор медицины США*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## 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 признателен за поддержку и привилегию общения с ними. Своим примером они не раз показали мне, как можно с помощью стрессов, конфликтов и житейских трудностей достигать целей и самосовершенствоваться.

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.

Особую удачу мне принесла встреча с Татьяной Малкиной, взявшей на себя роль добровольного редактора второго издания. Благодаря ее неравнодушным, порой весьма саркастическим вопросам и комментариям по существу, а также нетерпимому отношению к любым проявлениям безграмотности и графомании книга стала значительно более интересной, точной и выразительной.

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

Моя супруга и дочери не только щедро выделили мне время для работы, но и с энтузиазмом опробовали 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 семьей или книга, они смотрят на меня с нежной улыбкой и напоминают: «А ведь это хорошая возможность для серфинга!»

*Иван Кириллов, 2016 г.*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

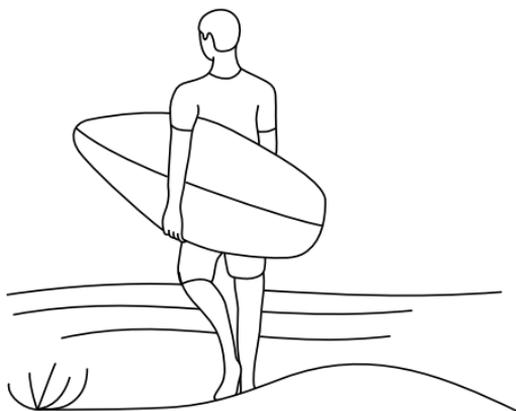
# Глава 1

---

## Введение в стресс-серфинг

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

Ганс Селье



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## С чего все началось

Владивосток, весна 1998 г.

---

— Я не очень понимаю, зачем я здесь.

Молодой, хорошо одетый мужчина смотрел на меня с нескрываемым раздражением. Я пригласил его войти. Мы познакомились. Выяснилось, что его зовут Андрей, что недавно он обратился к врачу общей практики с жалобами на головные боли и бессонницу, вызывавшие у него чувство тревоги и раздражительность. Врач не обнаружил органических нарушений и отправил Андрея ко мне.

— Я не хочу пить таблетки, которые превратят меня в овощ, и не понимаю, как мне помогут разговоры, — Андрею явно не нравилось, что его отправили к психиатру. — Мне просто нужно расслабиться и сделать что-то с сосудами, чтобы голова перестала болеть.

— Именно так. Осталось только понять, зачем вы все время держите себя и свои сосуды в тонусе.

— Я и без вас понимаю, что все болезни от стрессов. — Андрей и не попытался скрыть презрение. — Но у меня такая работа. Я ничего с этим не могу сделать, а вы и подавно. Поэтому я и считаю, что мне нужна нормальная медицинская помощь, а не мозгоправ.

— Это я понимаю. И на работу вашу я действительно повлиять не могу. А вот на стресс нечего пенять.

Он просто создает энергию, чтобы вы могли чего-то добиться или избежать неприятностей. Все дело в дозировке.

**Стресс — универсальная реакция организма на любое изменение, внутреннее или внешнее, реальное или воображаемое. Он создает энергию и перераспределяет активность организма для того, чтобы бороться и изменить реальность, либо приспособиться к переменам, либо убежать от угрозы.**

— Именно: в дозировке, — оживился мой новый пациент. — Я люблю полихачить на мотоцикле, да и сложные ситуации на работе обычно решаю с азартом. Но сейчас мне не до веселья. Я работаю изо всех сил. И когда мне уже кажется, что вот-вот все получится, на голову сваливаются новые проблемы. Я барахтаюсь как могу, чтобы выжить и глотнуть свежего воздуха. А меня накрывает снова и снова. Это как пытаться доплыть в шторм против волн к своей цели. И так уже несколько месяцев. Я только и делаю, что выживаю. Надоело!

— Понимаю, — ухватился я за это сравнение, понятное всем, кто когда-либо плавал в шторм. — У меня только один вопрос: а что бы вы сделали, если бы действительно оказались в такой ситуации в океане?

— Конечно, вернулся бы. Я ведь не самоубийца. Повернулся бы по ходу волны и греб, пока она сама не понесла бы меня к берегу. Только вот как это мне поможет с завалами на работе?



Я попросил Андрея описать проблемы, которые он сравнивал с волнами. Оказалось, что всегда происходило одно и то же. Андрей работал архитектором. Каждый раз, получая задание, он стремился действовать так, чтобы не беспокоить клиентов: «Они заказывают — я приношу результат». Заказчики, не получая информации о ходе дел, начинали задавать вопросы, которые Андрей всегда воспринимал как попытку контроля. Чтобы заслужить доверие, он работал еще усерднее, а чтобы избежать расспросов, с клиентами старался не пересекаться. От этого те нервничали, подозрительность росла.

Рано или поздно встреча между архитектором и заказчиками все же происходила. В напряженном разговоре, как правило, выяснялось, что условия поменялись или что у клиентов возникли дополнительные пожелания. Андрею казалось, что к нему придираются и заваливают его, как Золушку, новыми заданиями. И действительно, из-за недостатка коммуникации приходилось делать двойную и тройную работу.

– Это и правда похоже на борьбу с волнами: чем более независимо от клиентов вы пытаетесь работать, тем больше они спрашивают, и тем позднее вы узнаете об изменении условий и задач, и тем сильнее вы загружены лишней работой, которая обрушивается вам на голову, как новая волна.

– Похоже, так.

– Давайте продолжим это сравнение. В океане все волны движутся к берегу. Подобным же образом люди делают все, чтобы удовлетворить свои потребности. В океане, чтобы выжить, вы повернули бы к берегу, туда же, куда идут волны. Чтобы узнать, где берег в вашей ситуации на работе, полезно понять, что нужно вам и чего хотят ваши клиенты. Зачем они все время задают вопросы?

– Они хотят быть в курсе того, что уже сделано, и иметь возможность повлиять на процесс.

– То есть они хотят знать, что происходит, чтобы доверять вам? Что вы можете сделать, чтобы снизить их стремление задавать вам вопросы?

- Регулярно, скажем, пару раз в неделю, информировать заказчиков о ходе работы и просить высказать свои соображения, чтобы вовремя на них реагировать.
- А зачем вы избегаете встреч с ними и работаете в три раза больше, чем надо?
- Чтобы защитить свою самооценку как профессионала.
- И что можно сделать с этим?
- Полагаю, что если я возьму процесс обмена информацией в свои руки, то буду ощущать собственную компетентность.



Сказано — сделано.

Через неделю Андрей сам записался ко мне на встречу. Едва переступив порог, он начал взахлеб рассказывать о том, как он оперативно отреагировал на новые пожелания клиентов, что привело последних в полный восторг и позволило избежать лишней работы и финансовых издержек.

Я спросил Андрея про стресс, головную боль и бессонницу.

— Вы знаете, — ответил он, — их больше нет, но я про них не забыл. Ведь если бы не эти неприятности, я так и не понял бы, что мне надо и чего хотят заказчики. В следующий раз я попробую заметить стресс пораньше, чтобы вовремя разобраться в происходящем и воспользоваться ситуацией.

— То есть теперь вы ждете появления волн и готовы прокатиться на них к берегу?

Это была первая спонтанная сессия стресс-серфинга. С тех пор я научил многих людей и целые компании извлекать пользу из стресса. И независимо от сложности ситуации нам всегда удавалось разобраться со стрессами с помощью трех простых действий (рис. 1):

1. Заметить стресс и выяснить, что именно его вызвало.
2. Сосредоточиться на удовлетворении насущных потребностей участников процесса.
3. Попробовать новую стратегию и оценить ее эффективность.



**Рис. 1.** Стресс-серфинг

Для того чтобы вы сумели воспользоваться своим стрессом, понадобятся некоторые навыки. Освоить и развить их поможет эта книга.

### **Вы научитесь:**

- 1) замечать и понимать свои и чужие эмоции;
- 2) управлять вниманием;
- 3) распознавать потребности, которые мотивируют эмоции и поведение;
- 4) оптимизировать способы удовлетворения потребностей.

Большинство участников групповых и индивидуальных тренингов по стресс-серфингу отмечают, что на них больше всего повлияло осознание того, что стресса не стоит избегать и с ним не нужно бороться,

что он может стать объектом любопытства и увлеченного экспериментирования. Значение этого, казалось бы, простого достижения не стоит недооценивать. Недавно были опубликованы удивившие многих результаты исследования (Keller A. et al., 2011), которое велось на протяжении восьми лет и охватило 28 753 человека. Оказалось, что если ваша жизнь полна стрессов, но вы не боитесь их, то ваши шансы на выживание немного лучше, даже чем у тех, кто живет спокойной жизнью. Зато стресс в совокупности с верой в его опасность увеличивает риск преждевременной смерти на 43%.

Иными словами, не настолько опасен сам стресс, как страх перед ним.

#### *Почему так происходит?*

Страх стресса провоцирует вторичный стресс (Jamieson, J.P., Mendes, W.B., & Nock, M.K., 2013), который... опять вас пугает. Это может повторяться довольно долго, истощая ваши ресурсы. Если же вы считаете, что можете воспользоваться энергией стресса, чтобы найти новый способ удовлетворить свои потребности, то и физиологические реакции будут соответствующими: ваши сосуды расширятся и напряжение спадет, сохраняя ваши ресурсы.

С этим стоит разобраться подробнее.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

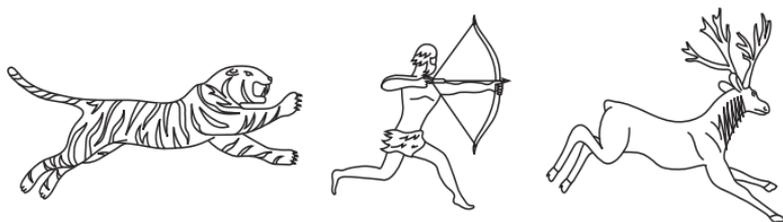
## Откуда у стресса плохая репутация

Когда его [стресса] мало,  
бытие становится скучным и пресным.  
Если его много, существование невыносимо.

Ганс Селье

---

Стресс сформировался в ходе эволюции как способ выжить и достичь желаемого в прямом противостоянии голоду, холоду, врагам и хищникам (рис. 2).



**Рис. 2.** Цели стресса: убежать или драться

Но развитие технологий и разделение труда привели к тому, что мы все реже сталкиваемся с непосредственной физической угрозой. В то же время растет наша зависимость от других людей, благодаря которым мы имеем пищу, одежду, жилье, электричество и которые защищают и обслуживают нас. В таких условиях

выживание оказывается все больше связано с умением общаться, чем с силой мышц, прочностью костей и скоростью бега, а слово стало опаснее оружия.

Современное общество склонно воспринимать любое возбуждение как слабость или агрессию и наказывает за несдержанность общественным порицанием и социальной изоляцией. Поэтому нам приходится подавлять сильный выброс энергии, который мешает договариваться, сотрудничать и принимать взвешенные решения.

*И это, очевидно, хорошо?*

Только вот совсем непонятно, что делать с уже выброшенным в кровь адреналином, когда закрепленный веками механизм заработал. Ведь напряжение сменится расслаблением, только если будет разряжено действием, достижением ожидаемого результата или ответом на стучащие в висках вопросы: «*Что происходит?*», «*Почему со мной?*», «*Кто виноват?*», «*Что делать?*» и т.д. (рис. 3).



**Рис. 3.** Попытка подавить стресс не освобождает от него

Лучше всего было бы изменить ситуацию и добиться всего, чего вы так страстно хотели, но это далеко не всегда возможно. Поход в спортзал и избивание резиновой копии обидчика помогут снять возбуждение, но, увы, ненадолго, ведь и ситуация, и ваше отношение к ней остались прежними.

Можно еще призвать на помощь сдержанность и силу воли, но для обуздания импульсов требуется энергия, а чтобы генерировать ее, организм запускает новую стрессовую реакцию, которую нужно снова подавлять, — круг замкнулся.

### **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 супруга у меня очень нежная и она 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».

Попытка подавить напряжение усиливает стресс и превращает в хронический.

Нерешенные вопросы и прерванные действия требуют «довести дело до конца», вызывая 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 – проявление избыточной энергии, полученной в результате стресса. Во что превратится эта энергия, зависит только от того, имеется ли у вашего организма или у вас готовый план действий на этот случай. Если имеется – вы действуете, и, сколь тягостны ни были бы обстоятельства, вы будете испытывать воодушевление. А вот не зная, что делать со своим возбуждением, испытывая противоречивые эмоции или пытаясь подавить естественные импульсы, даже в самой приятной ситуации вы обязательно ощутите тревогу или растеряетесь.

Например, если на темной безлюдной улице вы столкнулись с человеком, представляющим угрозу, то неминуемо почувствуете выброс адреналина в кровь, и, пока вы не решите, что делать, тревога будет нарастать. Но как только вы примете решение и начнете действовать – пуститесь наутек, попробуете блефовать или броситесь в драку, – в тот же момент почувствуете азартное возбуждение. Какими бы ни были при этом ваши эмоции, драйв обеспечен.

**Как только вы начинаете использовать энергию стресса, она превращается в воодушевление; пока вы сомневаетесь, стесняетесь или сдерживаетесь, — вам гарантирована тревога.**

Именно поэтому на самый распространенный вопрос о стрессе – «*Как с ним бороться?*» – эта книга отвечает однозначно: «*Никак!*» Напротив, мы учимся с помощью стресса лучше понимать свои ценности и использовать его энергию для развития и достижений, улучшения здоровья, качества жизни и отношений.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Что полезного в стрессе?

---

## Стресс готовит вас к действию

Итак, стресс создает энергию для действия и сильно влияет на ваше состояние, работоспособность и эффективность. Когда ситуация слишком комфортна и не вызывает никакого напряжения, она скучна и безразлична вам.

*Вспомните, как вы ждали окончания тяжелой рабочей недели, решив ничего не планировать и просто расслабиться. В субботу вы привычно проснулись в 6:00 — и снова спрятались под одеяло: выходной! А потом часов в 11 вы с трудом вылезаете из постели и чувствуете себя отнюдь не свежим и не отдохнувшим.*

Когда происходящее доставляет незначительный дискомфорт, появляется ленивое желание что-то сделать, однако вялость и неопределенность этого импульса сопровождается нерешительностью и ленью.

*«Может быть, стоит приготовить завтрак? Или уже обед?»*

Возникновение же умеренного стресса стимулирует интерес, мотивацию, решимость и творческий поиск решений.

*Звонит телефон: кто-то во дворе слегка зацепил вашу машину. Это не самое приятное известие, но зато вы точно проснулись, полны сил (об этом свидетельствует ваше возбуждение) и решимости действовать (орать на соседа, звонить в страховую компанию, быстрее покончить с этим досадным и неожиданным инцидентом).*

Однако если неприятности продолжаются одна за другой и/или случается то, что вызывает сильную и длительную реакцию, то нарастает усталость, снижается внимание, появляются разочарование и раздражительность, порой сменяющиеся гневом и рано или поздно заканчивающиеся изнеможением и/или болезнью (рис. 4).



**Рис. 4.** Стресс и энергичность

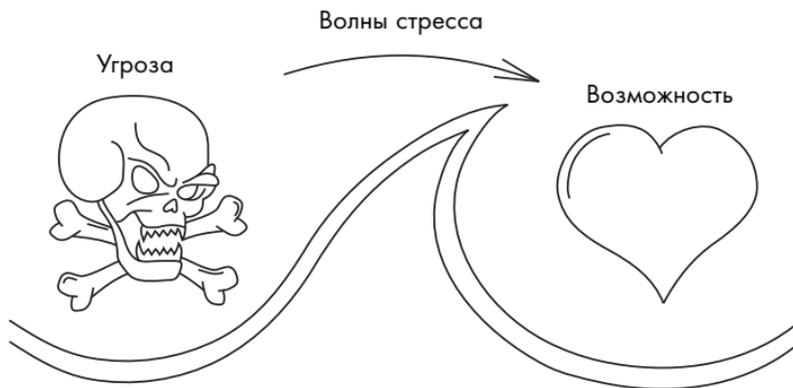
**Говорить о вреде стресса можно только в тех случаях, когда стресс слишком силен, продолжителен или если его долго нет.**

## Стресс знает, что вам нужно

Все волны катятся к берегу...

Жизнь часто сравнивают с океаном. Стресс же создает волну энергии в ситуации, когда что-то нам угрожает или когда появляется шанс удовлетворить наши потребности. Чем больше кажущаяся опасность или возможность, тем сильнее возбуждение и стремление избежать угрозы или овладеть тем, что нравится (рис. 5). Таким образом, волна стресса всегда направлена на удовлетворение потребностей, которые актуальны в сложившихся обстоятельствах.

Потребности, о которых идет речь, с самого рождения заставляют нас обращаться к окружающему миру и строить с ним отношения: ведь как иначе получить



**Рис. 5.** Волна стресса всегда направлена на удовлетворение актуальных потребностей

успокаивающий контакт, материнское тепло и чувство сытости, ощущение безопасности, обеспечиваемое родительской любовью и заботой, и т.д.? Чтобы обрести желаемое, мы быстро научаемся находить компромиссы с теми, кто может нам это дать («Я буду послушным, чтобы родители мне доверяли», «Я буду чистоплотным, чтобы мама чаще меня обнимала»). По мере взросления мы учимся удовлетворять свои потребности без внешней помощи. Чем больше развиваем мы свои способности, тем более самостоятельными и зрелыми становимся.

Список важнейших потребностей, мотивирующих наши реакции и поведение, все еще обсуждается психологами, так что мы с вами из практических соображений будем ориентироваться на восемь потребностей, наиболее часто упоминаемых и исследователями, и обычными людьми: контакт, удовольствие, любовь, забота, время, доверие, смысл и идеал.

**Потребность в контакте** — это потребность в осознанном ощущении себя, других людей и окружающего мира. Из бесконечного потока информации внимание, как луч прожектора, выхватывает только то, что мозг сочтет важным. Только это мы осознаем, только с этим устанавливаем контакт.

*Чувствуете ли вы, кстати говоря, прямо сейчас свои веки? Надеюсь, они еще не отяжелели от скуки? Так или иначе, несколько секунд назад вы вряд ли обращали на них внимание, а теперь вполне отчетливо ощущаете их. Это и есть контакт.*

Увы, мы не всегда мудро расставляем приоритеты, а иногда и вовсе игнорируем то, чего просто не хотим учитывать. *Вспомните, например, как, готовясь к экзамену, вы вдруг замечали, что уже битый час мечтательно разглядываете все что угодно, только не то, что написано в учебнике.*

В отношениях с другими людьми мы стремимся к взаимному контакту, желая не только увидеть, услышать и почувствовать их, но и заинтересовать. Когда этого не происходит, мы тревожимся, пытаемся любой ценой привлечь к себе внимание, порой бестактно нарушаем границы. Причем мы можем быть уверены, что сосредоточены на том, с кем общаемся, а на самом деле оставаться в плену собственных чувств. *Например, ощущая свою вину, мы часто приписываем ничего не подозревающим людям злость и обиду на нас, игнорируя их истинные переживания. Такое восприятие провоцирует соответствующую реакцию, создавая условия для конфликта на ровном месте.*

*Способность устанавливать контакт, по сути, включает в себя умение интересоваться, фокусировать и перенаправлять внимание, замечать сходства и различия. Значительное ограничение контакта из-за нарушения мозговых функций, сенсорной депривации или обострившихся защитных реакций может вызывать галлюцинации и психоз.*

**Потребность в удовольствии, комфорте и наслаждении** в значительной степени управляет нашими реакциями, поведением и предпочтениями. Когда мы

удовлетворяем свои потребности, тело награждает нас приятными физиологическими ощущениями. Мы прекрасно чувствуем себя в здравии и сытости, в моменты нежности и оргазма. Мы наслаждаемся теплом, защитой, приятным, безопасным и взаимовыгодным общением и умеренными по силе эмоциями. Нам нравится ритмично работать, преодолевать трудности, разбираться в непонятном и достигать результата. Мы лучше чувствуем себя, когда нам ясен смысл происходящего и того, что мы делаем. Нас вдохновляют идеалы, гармония и искусство. А если потребности не удовлетворены и нет возможности это сделать здесь и сейчас, мы теряем комфорт, испытываем боль, отвращение и другие неприятные ощущения, которые мотивируют нас действовать, чтобы вернуть утраченный рай наслаждения жизнью. *Например, голод заставляет нас искать еду, холод подсказывает, что нужно одеться.*

*Способность наслаждаться* включает в себя умение вступать в контакт с собственным телом и разными объектами, осознавать свои ощущения и эмоции, поддерживать приятные переживания и прерывать неприятные.

**Потребность в любви** — стремление окружить себя объектами, контакт с которыми нам более или менее стабильно приятен (*любить*) и одновременно чувствовать приязнь других людей (*быть любимым*), что, в свою очередь, помогает нам радоваться себе. Любовь — это отношение: привычка и готовность радоваться объекту, даже когда тот отсутствует, а мы просто думаем

о нем. Если объект любви время от времени не оправдывает наших ожиданий, мы прощаем его, надеясь, что радости все-таки будет больше. Если же разочарований оказывается слишком много или мы теряем объект любви, мы злимся, виним кого-нибудь и печалимся о потерянном источнике радости.

*Способность любить* – это умение снова и снова радоваться объекту, который удовлетворяет или может удовлетворить наши потребности. Мы поддерживаем в себе это отношение, собирая приятные воспоминания и фантазии об объекте своей любви на случай разочарования или потери. Для способности любить важно также умение формировать и распознавать другие чувства – ненависть, страх, презрение и т.д., помогающие избегать неприятных контактов.

*Способность быть любимым* – наслаждаться собой, радовать других и получать удовольствие от их любви.

**Потребность в заботе** означает, что нам требуется помощь в удовлетворении наших потребностей. Вместе с тем мы стремимся не только получить заботу, но и заботиться о тех, кого любим. Так мы поддерживаем источники своей радости и гарантируем себе заботу с их стороны. Когда мы не получаем заботы, нас охватывает тревога. Чтобы справиться с беспокойством, мы цепляемся за тех, от кого ждем помощи, или начинаем подчеркнuto и избыточно заботиться о них, считывая на благодарность.

*Способность получать и давать заботу* основана на умении распознавать свои и чужие потребности.

сти, удовлетворять их и обращаться за помощью, когда и если это необходимо.

**Потребность во времени** — потребность во внутреннем ритме, осознанном или неосознанном знании того, что определенная последовательность событий и/или действий приведет к ожидаемому результату.

*Способность использовать время (чувство времени)* формируется по мере того, как мы учимся наблюдать последовательность событий, собственных действий и состояний, улавливать их естественный ритм и наконец создавать собственные ритмы, выстраивая события, действия, мысли и эмоции в оптимальные цепочки, приносящие удовольствие. Когда у вас есть чувство времени, вы действуете спокойно и последовательно, чтобы превратить ресурсы прошлого в желаемое будущее.

Потеря ритма вызывает тревогу, суету или скуку.

**Потребность в доверии** — потребность в предсказуемой надежности (*я доверяю*) с одной стороны и в свободе действовать на свое усмотрение (*мне доверяют*) — с другой. Потеря доверия к себе, к окружающим или к миру вообще проявляется в виде гнева и попыток установить контроль, страха, неуверенности и подозрительности.

*Способность доверять и внушать доверие* связана с жизненным опытом, со знанием своих и чужих потребностей и умением удовлетворять их последовательно, осознанно и предсказуемо.

**Потребность в смысле** — необходимость осознавать связи и полезность объектов, действий, событий.

Отсутствие или потеря смысла ведет к отчаянию и сомнению, которые часто компенсируются фанатичной верой в те или иные догмы.

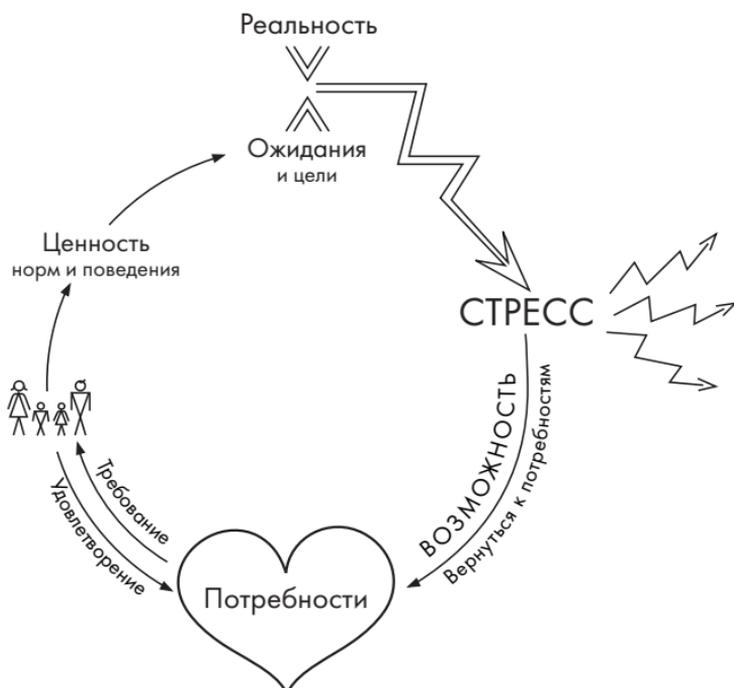
*Способность находить смысл* обеспечивается лобной долей человеческого мозга и развивается благодаря постоянному осмыслению полученного опыта и тренировке логического и творческого мышления.

**Потребность в идеале** – потребность в идее или объекте, которые позволяют, не тратя времени и сил на сомнения и критику, научиться чему-то полезному и оценить себя. Отсутствие или обесценивание идеала ведет к дезориентации, к самоуничтожению и презрению по отношению к себе и/или окружающим.

*Способность пользоваться идеалом* включает в себя умение заметить полезные модели поведения, верить в их эффективность и важность, с тем чтобы побудить себя и окружающих следовать им. При этом полезно сохранять умеренность, дабы излишняя идеализация не привела к игнорированию других сторон жизни. Когда навык усвоен и мотивация обеспечена, мы обычно расстаемся с идеалом, чтобы выбрать новый и развиваться дальше. В этот момент важно не отринуть вчерашний идеал («Зачем ты мне нужен? Теперь я умею это даже лучше тебя»), а отнести к нему с должной благодарностью.

Нетрудно заметить, что некоторые потребности мы удовлетворяем с легкостью, а другие долго остаются неутоленными, давая энергию конфликтам и неврозам. Почему так происходит? Ответ, как водится, следует искать

в детстве. Маленький ребенок (рис. 6), не умея самостоятельно удовлетворять свои нужды, полагается на заботу родителей. А у тех, как ни странно, тоже есть потребности, которым малыш угрожает криками, неподходящим режимом сна, необходимостью получать пищу и много еще чем. Неудивительно, что родители реагируют на это порой весьма эмоционально. Чтобы как-то справиться с положением, они предъявляют требования ребенку в обмен на удовлетворение его потребностей.



**Рис. 6.** Формирование и фрустрация ожиданий и целей