

# Содержание

Предисловие . . . . .	5
Благодарности . . . . .	7
<b>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В СТРЕСС-СЕРФИНГ . . . . .</b>	<b>9</b>
С чего все началось . . . . .	10
Откуда у стресса плохая репутация . . . . .	16
Что полезного в стрессе? . . . . .	20
Волны стресса . . . . .	31
<b>Глава 2. ЗАМЕТЬТЕ СВОЙ СТРЕСС . . . . .</b>	<b>39</b>
<i>Встречайте стресс как возможность</i>	
Дышите животом . . . . .	41
Различайте свои эмоции и наслаждайтесь моментом . . . . .	44
Интересуйтесь реальностью . . . . .	55
<b>Глава 3. ПОЙМАЙТЕ ВОЛНУ СТРЕССА И КАТАЙТЕСЬ . . . . .</b>	<b>65</b>
<i>Сосредоточьтесь на удовлетворении актуальных     потребностей имеющимися средствами</i>	
Переключите внимание . . . . .	68
Используйте ситуацию . . . . .	77
Ищите несколько решений . . . . .	78
Катайтесь . . . . .	79
<b>Глава 4. ПОСЛЕ СЕРФИНГА . . . . .</b>	<b>83</b>
<i>Расслабьтесь, медитируйте, учитесь балансировать     и развивайте свои способности</i>	
Расслабьтесь . . . . .	84
Медитируйте . . . . .	86
Развивайте умение балансировать . . . . .	88
<b>Глава 5. КОРОТКИЕ ВОЛНЫ . . . . .</b>	<b>101</b>
<i>Не позволяйте пустякам испортить вашу жизнь</i>	
Опасные пустяки . . . . .	102
Не делайте из мухи слона . . . . .	104

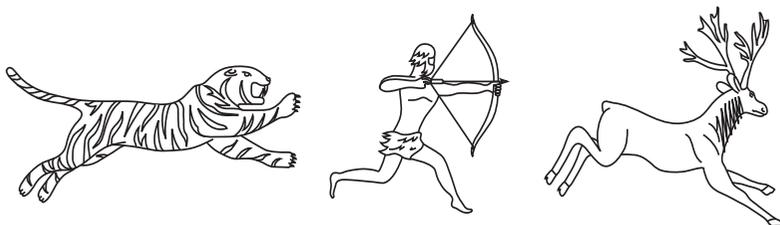
<b>Глава 6. СРЕДНИЕ ВОЛНЫ</b> . . . . .	109
<i>Узнайте, какие потребности стоят вам слишком дорого, и научитесь удовлетворять их сами и без лишних затрат</i>	
Гималайский синдром: неудержимость в покорении новых вершин . . . . .	110
Синдром воздушных замков: способность мечтать, не обращая внимания на реальность . . . . .	119
Синдром «Титаника»: умение сохранять даже то, что уже потеряно, и ничего не менять . . . . .	130
Давление времени: стремление все успеть . . . . .	139
Снежный ком: умение позаботиться о себе прежде, чем что-либо сделать . . . . .	148
Дамоклов меч: способность переживать то, чего еще не произошло. . . . .	156
Синдром отличника: вечное стремление к совершенству . . . . .	162
Синдром чужих обезьян: готовность взять на себя любую ответственность . . . . .	170
Психовампирь: способность бороться за свой имидж до последней капли крови . . . . .	176
Хамелеон: учтливое отношение к чужим ценностям и интересам . . . . .	189
 <b>Глава 7. СЕРФИНГ НА ДЛИННЫХ ВОЛНАХ СТРЕССА</b> . . . . .	 199
<i>Если кризис неизбежен, действуйте активно: оптимизируйте свои затраты и извлеките выгоду</i>	
Кризисы и потери. . . . .	200
Как оказать первую психологическую помощь в ситуации психологической травмы . . . . .	208
Груз на ваших плечах . . . . .	210
Возрастные кризисы . . . . .	218
 <b>Заключение</b> . . . . .	 225
<i>Ищите свою волну</i>	
<b>Приложения</b> . . . . .	229
<i>Для тех, кто хочет разобраться в деталях</i>	
1. Физиология стресса . . . . .	230
2. Упражнения для развития смекалки и изобретательности . . . . .	239
3. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы. . . . .	241
4. Общеукрепляющая гимнастика . . . . .	244
5. Шкала рейтинга социального приспособления . . . . .	248
 <b>Литература</b> . . . . .	 251

# 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 несдержан-

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

ность 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 «двести 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.

# 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 продолжают 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

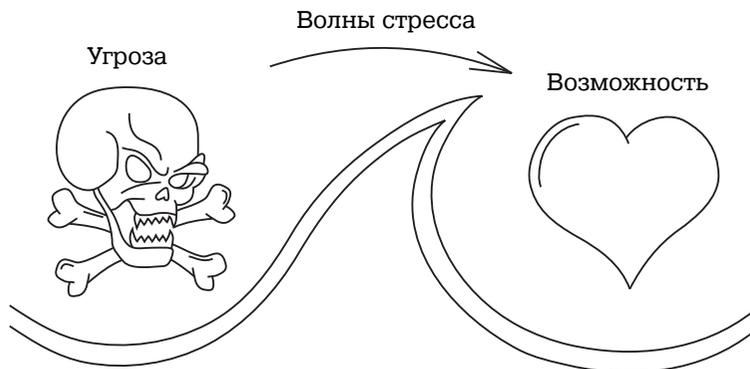
**Говорить о вреде стресса можно только в тех случаях, когда стресс слишком силен, продолжителен или если его долго нет.**

## 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



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

с ним отношения: ведь как иначе получить 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 здоровье 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 дру-

гие 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, рассчитывая на благодарность.

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

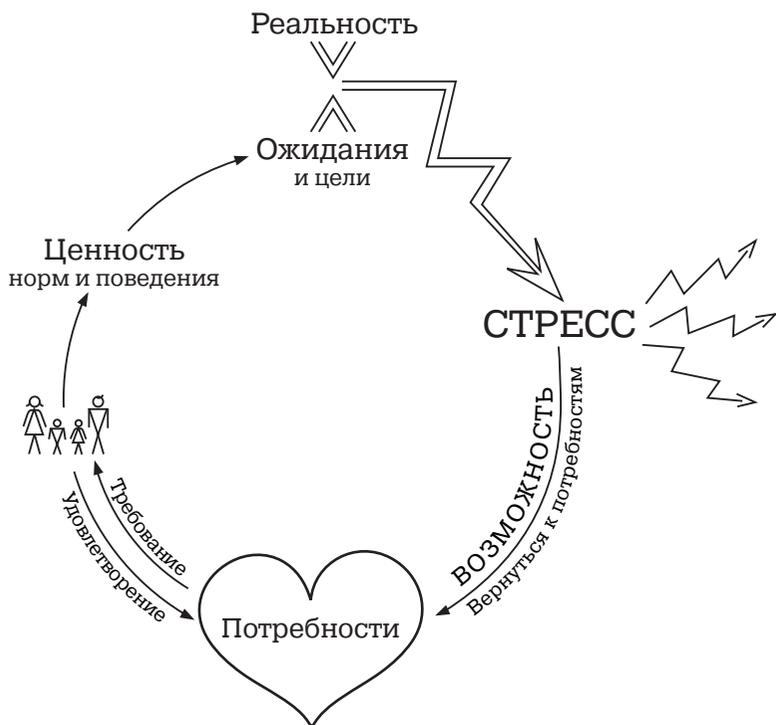
*Способность находить смысл* обеспечивается лобной долей человеческого мозга и развивается благодаря постоянному осмыслению полученного опыта и тренировке логического и творческого мышления.

**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 самоуничижению 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 отнестись 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. Малень-

кий 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. И тогда нейтральные по сути нормы, такие как чистоплотность, порядок, терпение, пунктуальность и т.д., обретают для ребенка ценность в соответствии с тем, насколько они помогали или мешали удовлетворять его потребности. Например, хорошо



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

спал, умилительно улыбался – получи от мамы внимание и нежную улыбку; громко кричал – мама не улыбается, зато кормит; разбил мамину кружку – мама расстроилась и т.д.

Пытаясь в дальнейшем, уже во взрослой жизни, удовлетворять свои нужды, мы исходим из того, чему научились в детстве. Эти ценности определяют наши цели и пути их достижения. А когда что-то идет не так, как ожидалось, мы воспринимаем это как угрозу своим потребностям и реагируем стрессом. Увы, к этому моменту мы, как правило, уже забываем про потребность, с которой все началось, а ведь именно она делает наши цели и ожидания настолько важными, что нам трудно от них отказаться.

А теперь хорошая новость. Очевидно, мы можем использовать стресс как сигнал для проверки своих норм, целей и планов на предмет того, являются ли они, как и прежде, оптимальным способом удовлетворить потребности, которые за ними стоят. К тому же эмоции и отношение, оживленные стрессом, подскажут нам, на какую именно потребность стоит обратить внимание.

**Стресс – признак того, что удовлетворить потребности старыми способами не удается и нужно искать новые возможности.**

*Когда мне было двенадцать, я увидел в бразильском фильме людей, сливающихся с энергией океана и скользящих по волнам. Восторг, испытанный мной, вскоре превратился в одержимость. Свою первую доску я сделал из упаковочного пенопласта и стеклоткани, содранной с теплотрассы. Мое творение было далеко от совершенства, но я поймал свою первую волну. И это было самое захватывающее чувство, которое до сих пор живет у меня в сердце.*

*Наступила осень. Растрепанный сёрф сгорел на берегу прощальным факелом. На следующее лето меня увезли от*

моря. Потом было еще что-то. Шли годы. Я совсем уехал от океана и лишь иногда вспоминал о серфинге как о далекой несбыточной мечте.

И вот спустя четверть века я отправился в Марокко, чтобы воплотить эту детскую мечту. Я так долго грезил о том, как покатаюсь по-взрослому, что выбрал самую крутую доску, игнорируя советы продавца, твердившего, что начинать лучше на чем-нибудь побольше и поустойчивее...

Через полчаса, нахлебавшись воды и задыхаясь от злости на свою неуклюжесть, я без сил лежал на песке и вспоминал маленького мальчика, у которого не было ничего, кроме желания оседлать волну. В то время я знал свои границы и пользовался тем, что имел. Возжелай я тогда сделать самую крутую доску для серфинга, у меня ничего не вышло бы, до катания дело бы так и не дошло, и в сердце не осталось бы волшебной, перехватывающей дыхание радости полета над волнами. А ведь именно этой радости я и искал.

Я чуть не испортил себе удовольствие, пытаясь получить все и сразу.

Стресс от неудач заставил меня понять, что это плохая идея, и поменять стратегию.

Я приобрел другую доску – побольше и поустойчивее, нанял тренера и весь остаток дня, как шальной, резвился с маленькими ласковыми волнами, упиваясь чистым восторгом жизни в объятиях океана.

## **Стресс можно и нужно использовать**

Если стресс – это волна энергии, направленная на удовлетворение наших потребностей, то его можно и должно использовать как повод и сигнал для того, чтобы распознать и удовлетворить эти самые потребности. Именно это я и называю стресс-серфингом.

**Стресс-серфинг — использование стресса для распознания и удовлетворения своих и чужих потребностей в меняющихся условиях.**

При таком отношении стресс становится объектом активного интереса (*Что вызвало стресс? Действительно ли это важно?*). Вы ждете его с азартом охотника, выслеживающего добычу. Вы готовы к нему. Ваше сознание активно, но не напряжено. Вы не упустите его. А значит, вовремя заметите, что изменилось. Поймете, что важно. И сообразите, как воспользоваться ситуацией.

**Притча. Вор и дервиш**

Рассказывают, что в пещеру, где ночевал дервиш, ночью забрался вор. Собрав что было ценного, похититель бросился бежать... В этот момент проснулся хозяин украденного. Сообразив, что случилось, он догнал вора и рассыпался 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?»

Важно и то, что метафоричность понятия «стресс-серфинг» помогает сформировать правильные ожидания и избежать разочарований, свойственных перфекционизму. Во-первых, вы понимаете, что не существует техники на все случаи жизни. Во-вторых, вы готовы к ошибкам и падениям, они помогают вам реалистично оценить собственные силы и понять, какие способности нужно развивать. В-третьих, вы полны решимости тренироваться регулярно, день за днем, потому что знаете, что только так можно добиться успеха.

# Волны стресса

## 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. Этот вопрос заполняет все мое сознание: когда я пытаюсь не думать о нем, становится только хуже! 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, юноша схватил телефон и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил учителя поудобнее...

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

Ученик застыл от изумления, а потом рассмеялся...

*По мотивам даосской притчи*

С практической точки зрения удобно различать *три типа волн стресса* в зависимости от их назначения, силы, длительности и расхода ресурсов организма:

- короткие;
- средние;
- длинные.

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

## 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. То же самое 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 организм мгновенно готовится к действию. Эту реакцию невозможно контролировать.

*Цель короткой волны* – подать сигнал тревоги и свериться с эмоциональной памятью: «Известна ли ситуация?», «Опасна ли она?», «Представляет ли интерес?».

*Длительность короткой волны* – считанные секунды, как сигнал будильника.

Если оказалось, что ситуация «известна», «безопасна» и «неинтересна», а влияние раздражителя прекратилось, «сигнал тревоги» отменяется. В синапсах\* нервной системы выделяется ацетилхолин, который вызывает расслабление (замедление сердцебиения, снижение вентиляции легких, ослабление мышечного тонуса и т. д.) и способствует сохранению и восстановлению энергии, росту клеток.

## Средние волны

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

---

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

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.

Хотя вы и не способны прямо управлять своими эмоциями, вы можете усиливать или прерывать их с помощью мыслей. Ваше мышление тоже зачастую реактивно, однако на него гораздо проще воздействовать, чем на эмоции.

*Например, вы можете поддержать естественную печаль от потери кошелька, думая о том, что «это ужасно» и теперь «не на что победать», и даже разозлиться на себя: «Как я мог быть таким рассеянным!» Но вы способны и оборвать возникшую эмоцию: «Невелика потеря. Я уже потерял деньги, не стоит усугублять неприятность еще и чувством горя. Бог дал – бог взял!»*

Цель средней волны – обеспечить вас энергией, необходимой для того, чтобы найти решение и/или справиться с ситуацией. Если невозможно изменить внешние условия (занять денег или оплатить обед кредитной картой в случае потери кошелька), то необходимо изменить свои ожидания и стратегии действия (использовать то время, которое вы теперь не потратите на обед, чтобы пораньше вернуться домой и поужинать).

Именно на этой волне ученик *«бросился к мастеру, начал трясти его за плечи и звать неведомо к кому о помощи. Поняв, что сам не справляется, юноша схватил телефон и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил учителя поудобнее...»*

*Длительность средней волны, по разным источникам, составляет от двух до шести часов.*

Если вам удалось удовлетворительно ответить на вопросы, вызванные стрессорной ситуацией, избежать опасности 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.

## Длинные волны

Если вы:

- столкнулись с кризисом — с серьезными изменениями или с чередой важных событий, следующих одно за другим и требующих значительных и разнообразных усилий для того, чтобы к ним приспособиться;
- не можете смириться с ситуацией и она по-прежнему представляется вам непонятной и/или безвыходной, поскольку вы так и не отпустили свои, уже не осуществившиеся, ожидания;
- реагируете «естественно» (как обычно) и не можете попробовать что-то новое и/или принять альтернативное удовлетворительное или хотя бы промежуточное решение;
- подавляете свои реакции, чтобы никого не обидеть, — при этом не изменяя ни ситуацию, ни свое отношение к ней, —

то тогда «поднимается» длинная волна стресса. Причина может быть любой. 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 уже прошло несколько часов, а то и дней, и т. д.

Именно длинные волны вызывают хронический стресс, который может привести к перегрузке одного или нескольких органов, находящихся в состоянии напряжения: где тонко — там и рвется.

*Признаки длинной волны и хронического стресса* — раздражительность, тревога, плохое настроение, хроническая усталость, ослабление памяти и внимания (McEwen, 2002), потеря чувства юмора, нарушение сна, активация воспалений (Кириллов, 1994), снижение иммунитета (Biondi, 2001), частые простуды, сердцебиение, повышение артериального давления

(АД) в покое, быстрое увеличение или потеря массы тела, избегание людей, склонность к отупляющим занятиям (сидение у телевизора, компьютерные игры и т.д.), страх и депрессия (Peseschkian & Peseschkian, 2009).

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. Этот вопрос заполняет все мое сознание: когда я пытаюсь не думать о нем, становится только хуже! Мне кажется, я схожу с ума!»*

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

Длительность длинной волны – две-три недели. Вы уже и не вспомните, что случилось 14 дней назад, вам может казаться, что причин для стресса вовсе нет, а он будет продолжать истощать ваши силы.

Очевидно, что эта волна сильно бьет по организму, а в случае успешного разрешения ситуации или приспособления к ней требует продолжительного и качественного отдыха.

## **На каких волнах кататься?**

Итак, *короткие волны стресса хороши для того, чтобы разбудить вас, привлечь внимание или задать ритм* – похожим образом вас заводит, например, клубная бит-музыка. Однако злоупотребление таким возбуждением может вызвать истощение симпатической нервной системы, нарушение вегетативного тонуса (слабость, дрожь, головокружение и головные боли).

*Средние волны дают энергию для устранения конкретных сложностей и противоречий* в ситуациях, когда нужно выполнить определенную задачу, принять решение, провести сложные переговоры и т.д. Именно эти волны идеально подходят для серфинга.

*Длинные волны обеспечивают выход из кризисных ситуаций.* Они поддерживают «марафонскую» активность, позволяющую справляться с кризисами, осуществлять большие проекты, прорывы и значительные перемены в жизни.

Длинные волны нужно стремиться превратить в средние, а если это невозможно, кататься на них с осторожностью (готовиться к ним, обеспечить себе хорошую поддержку и хорошо отдыхать после катания). Именно на этом основана стратегия стресс-серфинга – использовать меняющиеся условия, чтобы удовлетворить актуальные потребности и сократить количество длинных волн.

**Стратегия стресс-серфинга – использовать меняющиеся условия, чтобы удовлетворить актуальные потребности и сократить количество хронического стресса.**

### **Пример.**

#### **Управление организационными изменениями**

Руководство крупной международной компании попросило меня провести сессию стресс-серфинга с сотрудниками одного из отделов, в которых несколько месяцев назад прошла реорганизация. С тех пор качество работы значительно упало. Люди жаловались на стресс, взаимные претензии и растущую нервозность. Короче говоря, налицо были все признаки длинной волны хронического стресса.

На сессии выяснилось, что сокращение проходило в несколько этапов и никто из сотрудников не был уверен, что процесс завершился. Люди просто боялись, что завтра могут оказаться без работы. Сначала все старались работать как можно лучше, чтобы не дать повода к увольнению, но потом появились апатия и раздражение. Иными словами, было подорвано доверие.

Кроме того, сотрудников стало меньше, а объем работы не изменился. Предполагалось, что те, кто остался, сами распределят между собой новые обязанности. Но в реальности каждый надеялся, что это сделает кто-то другой (всем была нужна забота). В итоге часть работы просто не выполнялась, что привело к взаимным обвинениям (дефицит доверия).

После того как мы выявили актуальные потребности, мой вопрос о том, что можно сделать для улучшения ситуации, был воспринят как риторический. Решение теперь всем казалось очевидным.

Во-первых, чтобы начать восстанавливать доверие, присутствовавший на сессии руководитель отделения разъяснил кадровую политику и ответил на вопросы.

Во-вторых, чтобы распределить заботы об общем благе, остаток дня мы посвятили групповому упражнению, которое позволило сотрудникам вместе с руководством уточнить и оптимизировать обязанности каждого и порядок коммуникации.

Стресс никуда не делся, но стало ясно, на что направить его энергию и как изменить ситуацию, — поэтому необходимость в длинной волне отпала.

Атмосфера в коллективе изменилась сразу после сессии, а через два месяца руководитель отделения сообщил мне, что по сравнению с показателями до реорганизации они улучшили производительность на 34%.