

Содержание

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

Глава 6. СРЕДНИЕ ВОЛНЫ	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
 Глава 7. СЕРФИНГ НА ДЛИННЫХ ВОЛНАХ СТРЕССА	 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
 Заключение	 225
<i>Ищите свою волну</i>	
Приложения	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
 Литература	 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).

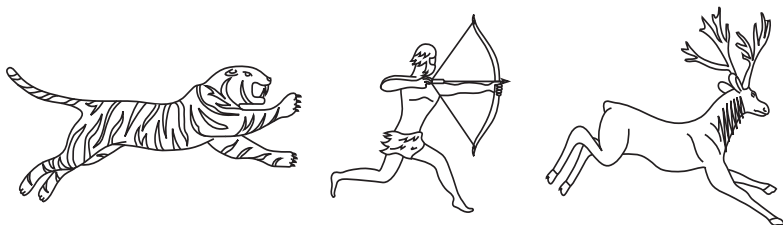


Рис. 2. Цели стресса: убежать или драться

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-

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

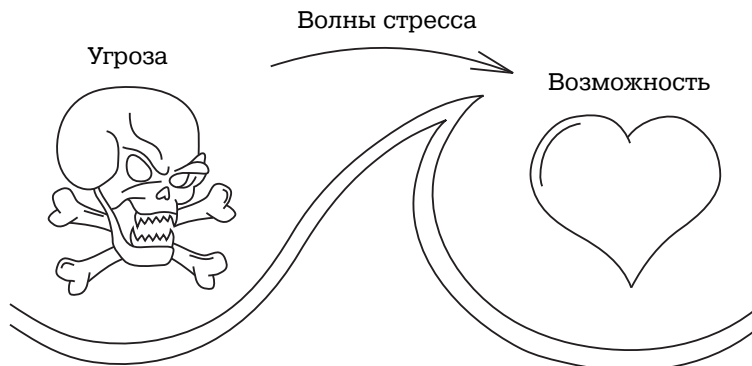


Рис. 5. Волна стресса всегда направлена на удовлетворение актуальных потребностей

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 подчеркнута 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 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. 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

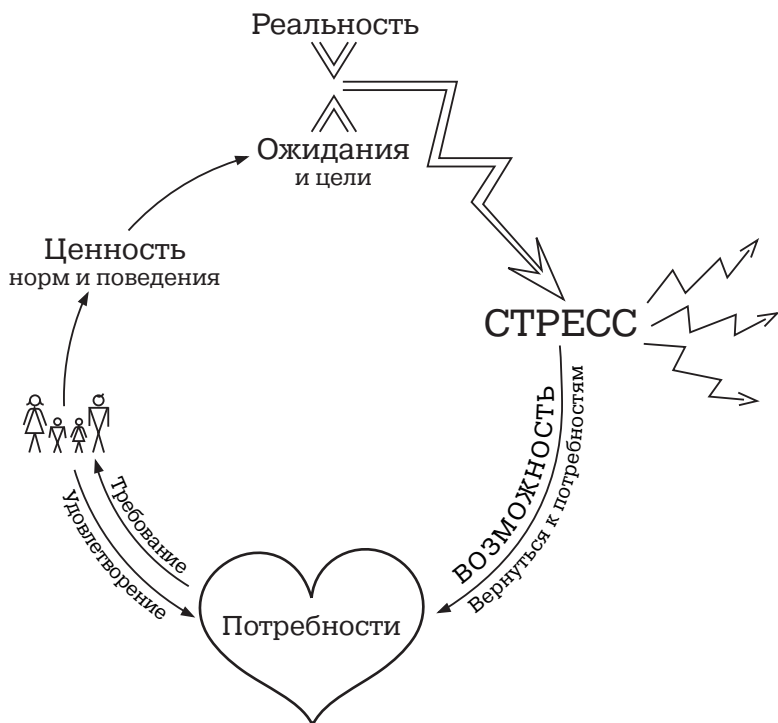


Рис. 6. Формирование и фрустрация ожиданий и целей

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. Моё 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 расширения 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.

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%.